

スポーツ

第120回市民あるげあるげ運動



コースは泉市民体育館をスタートし、砂川学習館、立川市役所(昼食)、歴史民俗資料館、ゴールは立川公園。直接会場へ対市内在住で約12kmを完歩できる方(小学生以下は保護者同伴。介添の必要な方は介添者同伴で)時11月9日(日)午前9時30分～午後3時ごろ(雨天時は11月16日(日)に延期)場泉市民体育館に直接集合費20円(保険料)持昼食、飲み物、敷物、あるげカード(お持ちの方のみ)問スポーツ振興課☎(536)6711

陸上競技教室



陸上競技の基本を学んで、体力向上、走力アップを目指しませんか。直接会場へ対市内在住の小・中学生時①11月2日(日)②11月3日(祝)③11月16日(日)

④11月23日(祝)、いずれも午前9時～正午(雨天中止)場①見影橋公園陸上競技場②二中③六中④大山小持ランニングのできる服装と靴、飲み物問立川市陸上競技協会・飯塚さん☎090(6926)4673

市民体育大会

申込方法、費用などは立川市体育協会のホームページへ。

立川市体育協会 検索

- バレーボール(一般男子地区対抗の部) 時11月16日(日)午前9時20分から場泉市民体育館問立川市バレーボール連盟・武石さん☎(843)3325
- バレーボール(家庭婦人の部) 時11月23日(祝)午前9時20分から場柴崎市民体育館問立川市バレーボール連盟・武石さん☎(843)3325

市民体育大会の結果

個人はいずれも優勝。敬称略。

- 新体操 ▶ジュニア団体▷優勝=立川子ども新体操クラブ▷準優勝=Venus R.G▷第3位=Rapy's R.G▶ジュニア個人の部▷ボール=庄村絢花▷リボン=大河原歌乃▷ロープ=内野鈴音▷クラブ=宗方彩夏▷フープ=佐藤結衣▶チャイルド団体1～4年の部▷優勝=ヒューマンRG▷準優勝=B.R.G▷第3位=立川子ども新体操クラブ▶チャイルド団体4～6年の部▷優勝=B.R.G▷準優勝=立川子ども新体操クラブ▷第3位=ドゥ・エール新体操クラブ▶チャイルド個人の部▷1～2年=佐藤日実花▷3～4年=水野裕梨香

11月12日(水)午後1時30分～3時30分場健康会館師臨床心理士・小林由季さん、加藤典子さん定24人(申込順)申10月10日(金)から電話で健康推進課へ

ロコモ予防体操

ロコモティブ症候群(ロコモ)とは、運動器機能低下により、日常生活に支障をきたすことをいいます。ロコモ予防の体操を今から始めましょう。企画・運営は健康ささえ隊の皆さん対市民の方時10月27日(月)午前10時～正午場健康会館師介護予防運動指導員・深見有子さん定20人(抽選)持運動しやすい服装、タオル、飲み物申10月21日(火)(必着)までに、往復はがきに「ロコモ予防体操」、住所、氏名、電話番号を書いて健康推進課へ

地域の健康フェア

骨密度測定や身体測定、健康相談など。骨密度の測定受付時間など、くわしくはお問い合わせください。直接会場へ(会場には駐車場がありません)持上履き

- 高松町ふれあい健康フェア 時10月19日(日)午前9時～午後2時(受け付けは午後1時30分まで)場五小
- 錦町健康フェア 時10月26日(日)午

シニア

認知症の理解を深める学習会

認知症の高齢者に対する理解を深め、介護の質の向上を図るため、モデルケースを通して学びます対介護保険事業所等で働く方時11月26日(水)午後7時～9時場至誠キートスホーム(幸町4-14-1)師日本社会事業大学准教授・下垣光さん定30人(申込順)申至誠キートスホーム☎(538)2323へ

認知症相談会

介護の悩み、認知症やちょっとしたものの忘れについてなど、気軽にご相談ください。時10月28日(火)午前10時～正午場若葉会館定4組(申込順)申高齢福祉課在宅支援係・内線1471へ

二十三夜サロン

認知症の方を介護するご家族などが自由に意見を交換できるサロン。今回は「在宅介護とお金の話」。直接会場へ時10月24日(金)午後6時～8時場ヴィラ・フェローホームズ(富士見町2-36-43)問フェローホームズ富士見相談センター☎(526)1353

パステル絵画会 体験会

画材等は用意します。初めての方、高齢の方、障害がある方も、ぜひご参加を。定例の教室は、毎月第2・第4月曜日に開催しています時10月20日(月)、11月10日(月)、午前10時～正午場若葉会館師画家・高笠幹さん費500円(材料代)定各10人(申込順)申北

部東わかば地域包括支援センター☎(538)1221へ

認知症サポーター養成講座

認知症について学び、認知症の方やその家族を支える地域の応援者を養成する講座です対市内在住・在学・在勤の方時10月25日(土)午前11時～正午場特別養護老人ホーム砂川園(上砂町5-76-4)定30人(申込順)申かみすな地域包括支援センター☎(536)9910へ

悪徳商法と消費者被害～安全・安心な暮らしを守りましょう

消費者被害の実態と、被害に遭わないための対策を学びます対市内在住の方時10月24日(金)午前10時～11時30分場子ども未来センター201会議室師(公社)全国消費生活相談員協会・消費生活相談員定30人(申込順)申南部東はごろも地域包括支援センター☎(523)5612へ

介護予防教室

いずれも申10月10日(金)午前9時から中部たかまつ地域包括支援センター☎(540)2031へ

●のびのび体操 音楽に合わせて体操します対60歳以上の市民の方時10月25日(土)午後1時30分から場高松学習館定25人(申込順)持動きやすい服装と靴、飲み物、タオル

●アクティブ体操 体力アップを目指します対60歳以上の市民の方時11月5日(水)午後2時から場高松学習館定25人(申込順)持動きやすい服装と靴、飲み物、タオル

健康

申・問健康推進課(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内)☎(527)3272 Fax(521)0422へ。電子申請はHP<https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/>

緑内障の早期発見に眼科検診を

緑内障の早期発見のため眼底・眼圧・視力・視野などの検査を行います対40歳以上の市民の方(眼科疾患で治療中の方は除く)時11月29日(土)まで場市内指定医療機関費500円(受診時に医療機関にお支払いください。生活保護・住民税非課税世帯には免除あり)申11月14日(金)(必着)までに、電話または直接か、はがきに「眼科検診希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて健康推進課へ。電子申請もできます。受診票を1週間後にお送りします。

メンタルヘルス教室「アサーションを学ぶ」

自分と相手のお互いを尊重し、自分の意見や気持ちをその場にふさわしく表現するアサーティブな表現方法を学びます対40歳以上の市民の方時

前10時～午後2時30分(受け付けは午後2時まで)場七小

水痘予防接種の問診票

10月1日から水痘(水ぼうそう)が定期予防接種となりました。平成25年11月1日生まれ以降の方に、問診票を順次発送します。



健康日程表

健康相談(個別予約制・電話で健康推進課へ)

- 健康会館=10月16日(水)午後1時30分～3時 保健師・看護師・栄養士が相談に応じます。
- 健康会館=11月4日(火)午前9時30分～11時 運動指導者・栄養士が相談に応じます。

親子の健康相談(午前9時30分～10時30分・直接会場へ)

- 健康会館=10月22日(水)
 - 砂川学習館=☆11月5日(水)
 - 健康会館=11月26日(水)
 - 西砂学習館=12月3日(水)
- 保健師・助産師・成長相談員・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。☆印の日は「子育てひろば」と合わせて開催します。

乳児(3～4か月児)・1歳6か月児・2歳児歯科・3歳児健康診査

健診は該当月齢の翌月です。対象者には、個別に通知します。届いていない方は、健康推進課へお問い合わせください。集団健診のため、発熱や体調不良、感染症にかかっている場合はご遠慮ください。次回日程についてはご相談を。

休日・夜間診療

休日急患診療所(内科・小児科) ☎(526)2004
健康会館1階
▷日曜日・祝日=午前9時～午後9時

歯科休日応急診療所 ☎(527)1900
健康会館2階
▷日曜日・祝日=午前9時～午後5時

立川市小児救急診療室 ☎(523)2677
共済立川病院内
▷月曜・水曜・金曜=午後7時30分～10時(祝日を除く)

24時間電話案内医療機関案内「ひまわり」 ☎03(5272)0303
救急相談センター ☎(521)2323
※携帯電話・プッシュ回線からは☎#7119も利用できます。