

高齢期を つらつやつら

高齢者のつらつ

歌謡ショーなどを行います。出演は、角川博さん、田中星児さんほか。軽食、小物等の販売もあります。来場の際は公共交通機関をご利用ください。9月15日現在、75歳以上の市民の方(時)9月21日(月・祝)時間は左表の通り。場たましんRISURUホール申各地区担当の民生委員にお申し出ください。入場整理券をお渡しします。



田中星児さん



角川博さん

地区(町名)	時間
幸、泉、砂川、上砂、一番、西砂	午前10時45分～正午
栄、若葉、曙、高松、緑、柏	午後1時30分～2時45分
富士見、柴崎、錦、羽衣	午後4時15分～5時30分

90 問 福祉総務課調整係・内線14

ご利用ください 福祉会館

福祉会館は市内に柴崎、一番、曙、幸の4館あり、生きがい活動や健康づくり、学習や娯楽の場として無料で利用できます。館内にはお風呂や集会室、会議室、学習室などがあります。

- 利用できる方 市内に住む60歳以上の方、心身に障害のある方、ひとり親家庭の方
- 開館時間 午前9時～午後5時
- 休館日 日曜日、年末年始、祝日(敬老の日・文化の日は開館)
- 浴場利用日 月曜～金曜日、くわしい時間はお問い合わせください。

問 福祉総務課生きがいづくり係 ☎(523)4012



仲間で集まってビンゴ大会

中国体操 in はるカフェ

呼吸を意識した簡単にできる体操です。体操の後にはお茶とおしゃべりを。市民の方(時)9月12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(申)中部たかまつ地域包括支援センター ☎(540)2031へ

体力アップはつらつ教室

自宅でできる運動とマシンを用いた筋力トレーニングを理学療法士などが指導します。対次の全てに該当する市民の方(時)9月25日現在、65歳以上。福祉会館の健康体操教室等、他の介護予防事業に参加していない。介護保険認定を受けていない。足腰など運動器官等に疾患があり医師の意見書を提出できる(自己負担)(時)9月25日(金)～12月18日(金)の火曜・金曜日、午前10時～11時30分(全24回)場健康会館(定)若干名(申込順)申8月25日(火)から高齢福祉課介護予防推進係・内線1471へ

ぴんぴんトレーニング

足腰に不安がある方を対象に椅子を使った体操を中心とした自宅でもできるトレーニングを実施します。今年度前期のコースに参加された方は対象外です。対開始日に65歳以上で介護保険認定を受けておらず、福祉会館の健康体操教室等、他の介護予防事業に参加していない市民の方(時)場左表の通り(各全12回)申8月25日(火)から高齢福祉課介護予防推進係・内線1471へ

ぴんぴんトレーニング			
会場	日程(祝日、年始を除く)	時間	定員
さかえ会館	10月5日(月)から毎週月曜日	①	10人
女性総合センター	9月29日(火)から毎週火曜日	②	15人
滝ノ上会館	10月1日(木)から毎週木曜日	①	15人
子ども未来センター	10月1日(木)から毎週木曜日	②	15人
西砂会館	10月2日(金)から毎週金曜日	①	15人
幸学習館	10月2日(金)から毎週金曜日	②	15人

①=午前10時～11時30分 ②=午後2時～3時30分

病院のしくみについて知 りましょう

病気やけがにより入院する可能性は誰にでもあります。そんなときにご自身や家族が困らないよう、医療相談員から病院の仕組みや利用の仕方などについて学びます。2か所の会場で開催を行います。時・場9月7日(月)▽午前10時～11時30分 幸学習館▽午後1時30分～3時 若葉会館(定)各40人(申)北都東わかば地域包括支援センター ☎(538)1221へ

都営住宅シルバーピア(高齢者集合住宅)地元割当 入居者募集

単身者向(9戸)と世帯向(2戸)の入居者を募集します。
●申込資格 ▼単身者向 ①の①～⑤の全ての要件を満たす方。②65歳以上(昭和25年9月8日以前生まれ)の単身者である。③市内に3年以上居住している。④所得が定められた基準内である。⑤住宅に困っている。⑥暴力団員でない。▼世帯向 ①申込者、同居親族が65歳以上で、かつ単身者向の②～⑤の要件を満たすこと。
●申し込みのしおりを9月1日(火)～8日(火)に配布 市役所(総合案内(1階)と住宅課(2階53番窓口)、窓口サービスセンター(女性総合センター1階)、各連絡所で配布します。申し込みは、しおりに添付している封筒を使用し、郵送で9月11日(金)までの消印があるものに限って受け付けます。
問 住宅課・内線2558

9月1日～30日 シルバーパス更新 臨時窓口を開設

10月1日(木)から利用できる「平成27年度シルバーパス」の更新臨時窓口を左表の日程で開設します。

●更新に必要なもの ▼更新申込書(対象者には8月末までに東京バス協会から郵送) ▼保険証か運転免許証 ▼現在ご使用のシルバーパス ▼更新費用 2万円510円(平成27年度の住民税が課税されている方)。
次に該当する方には1000円でシルバーパスを発行します。
①平成27年度の住民税が非課税の方 ②平成26年度に税制改正に伴う経過措置により、1000円でパスの発行を受けている方(更新申込書に経過措置対象者であることが記載されています) ③平成27年度の住民税は課税であっても、平成26年度の合計所得金額が125万円以下の

シルバーパス更新臨時窓口	
市役所101会議室	9月2日(水)・3日(木)・4日(金) 7日(月)・8日(火) 28日(月)・29日(火)・30日(水)
子ども未来センター	9月1日(火)・2日(水)・3日(木) 24日(木)・25日(金)
女性総合センター1階	9月15日(火)・16日(水)
西砂学習館	9月15日(火)・16日(水)
若葉会館	9月9日(水)・10日(木)・11日(金)
柴崎福祉会館	9月10日(木)・11日(金)
開設時間はいずれも午前10時～午後3時	

方。

その際、①は平成27年度の住民税が非課税であることを、②は平成26年中の合計所得金額が125万円以下であることを確認できる書類(介護保険料決定通知書等)をお持ちください。期間中に臨時窓口へ来られない方は、10月1日(木)～31日(土)に、次の窓口で更新手続きができます。11月1日以降は新規申込扱いになります。

●立川バス上水営業所(幸町5-87-2) ☎(536)0243、午前9時～午後5時

●西武バス立川営業所(高松町2-38-9) ☎(524)0851、午前9時～午後5時

●立川バス・西武バス立川駅北口案内所(曙町2-1-1) ▼立川バス ☎(524)3138 平日の午前8時～午後7時(土曜日は午前10時～午後6時) ▼西武バス ☎(540)2547 平日の午前10時～午後8時(土曜・日曜日、祝日は午前10時～午後6時)

新規にシルバーパスの取得を希望する方は

満70歳を迎える月の初日から申し込みにより、都内の路線バスや都営地下鉄、都電を利用できるシルバーパスを取得できます。費用等くわしくはお問い合わせください。

問 一般社団法人東京バス協会 シルバーパス専用電話 ☎03(5308)6950(午前9時～午後5時) 土曜・日曜日、祝日、年末年始を除く、市高齢福祉課・内線1474