

立川警察署管内で重大交通事故が増加しています。車を運転する際は歩行者への配慮をお願いします。歩行者の皆さんも安全確認をしながら道路を横断しましょう(立川警察署)

いきいきシニアライフ

いつまでも元気に楽しく毎日を送りたい、過ごしてもらいたい、というのは誰もが願う共通の思いです。さまざまな催しや講座を利用して充実した高齢期を送りませんか。

介護予防教室「元気ハツラツ民謡教室」

三味線、尺八に合わせて、お腹の底から大きな声を出す民謡教室です。先生が優しく指導します。

対 65歳以上の市民の方 8月15日(火)午後1時30分～3時30分
場 西砂会館 30人(申込順)
申 にしすな福祉相談センター ☎(531)5550へ

健康体操応援プログラム

いつまでも元気で楽しく暮らしていくためには定期的な運動習慣が欠かせません。「体操したいけど、どんな体操をしたらいいかわからない」という方に向けて、リハビリの専門職が「健康体操」を作成しました。体と口を使った19種類のスローテンポの体操です。座ったままでもできます。

動画で見られます

パソコンやスマホでどなたでも見ることが出来ます。ぜひ、健康づくりにお役立てください。左下2次元コードからご覧になります。



☎高齢福祉課介護予防推進係・内線1471



老人クラブ会員

輪投げ大会で見事入賞

6月26日に渋谷区スポーツセンターで東京都老人クラブ連合会主催の輪投げ大会が行われ、都内各地から80を超える老人クラブが参加しました。その中で、立川市の老人クラブ「六番組長寿会」が3位、「末広会」が5位入賞とすばらしい成績を収めました。

立川市の老人クラブではさまざまなスポーツやレクリエーションが活発に行われています。60歳以上の市民の方は高齢期の健康づくり、仲間づくりのため老人クラブに参加しませんか。



3位入賞の「六番組長寿会」

☎立川市老人クラブ連合会 ☎(521)3733

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語り合えるサロンです。今回のテーマは「ご存知ですか?介護保険やその他のサービス」。認知症に寄り添うサービス、体験談や現場の声など

申 南部西ふじみ地域包括支援センター ☎(540)0311へ

認知症相談会

認知症は早期対応が効果的。お気軽にご相談ください。
時 8月23日(水)午前10時～正午
場 曙福祉会館 3組(申込順)
申 高齢福祉課介護予防推進係・内線1472へ

申 南部西かみすな地域包括支援センター ☎(536)9910へ

家でもできる! シニアの脳トレ!

ゲームや軽運動などで脳を活性化。自宅でも続けられるカレンダー式の教材を配布します。

対 65歳以上の市民で医師から運動を制限されていない方(平成29年度初参加の方) 時 9月12日(火)午後2時～3時30分
場 上砂会館 20人(申込順)
申 8月10日(木)午前9時から北



いろいろな聞いてみましょう。直
接会場へ。
時 8月25日(金)午後6時～8時
場 ヴィラ・フェローホームズ3階(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

シルバー大学入学生を募集

9月開校のシルバー大学入学生を追加募集します。募集講座は下表の通り。受講は1人2講座まで。

●対象 60歳以上(9月1日現在)の市民の方でそれぞれの講座を初めて受講する方。社交ダンスとゲートボールは、医師から運動を制限されていない方。

●申込方法 8月17日(木)(消印有効)

までに往復はがきに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④性別⑤生年月日⑥電話番号⑦緊急連絡先の方(本人以外)の氏名、間柄⑧緊急連絡先の方の電話番号、返信用宛先を書いて、シルバー大学事務局(〒190-0023 柴崎町5-11-26柴崎福祉会館内) ☎(528)1246へ。結果は8月下旬に返信します。

| 会場 | 講座名 | 日時 | 募集人数 | 教材費 (年間の目安) |
|-----------------|-------------|-------------|----------------|----------------|
| 柴崎福祉会館 | 英会話(柴崎)-1年生 | 第1・第3金曜日、午前 | 5人 | 500円 |
| | 篆刻 | 第3木曜日、午前 | 11人 | 4,000円 |
| | 水墨画 | 第1木曜日、午前 | 14人 | 9,000円 |
| | 書道(柴崎) | 第3水曜日、午後 | 1人 | 3,000円 |
| | 折り紙 | 第3火曜日、午後 | 10人 | 5,000円 |
| 幸福社会館 | 社交ダンス-1年生 | 第1～第4水曜日、午前 | 男性15人 女性11人 | 10,000円 |
| | 茶道 | 第2・第4木曜日、午後 | 14人 | 17,000円 |
| | 陶芸-1年生 | 第2・第4水曜日、午後 | 3人 | 15,000円 |
| 曙福祉会館 | カラオケ | 第1・第2月曜日、午後 | 7人 | 2,200円 |
| | 俳句 | 第1金曜日、午後 | 6人 | 2,000円 |
| | きり絵 | 第1火曜日、午後 | 9人 | 2,500円 |
| 一番福祉会館 | 押し花アート | 第3水曜日、午後 | 6人 | 9,000円 |
| | 書道(一番) | 第1水曜日、午後 | 28人 | 3,000円 |
| 砂川中央地区ゲートボール場ほか | ゲートボール | 第1～第4火曜日、午後 | 4人 | 2,200円 |
| | 市内農家ほか | 園芸 | 第2・第4木曜日、午後 | 15人 |

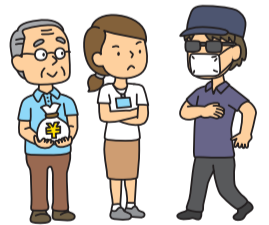
▶午前=午前10時～正午▶午後=午後1時30分～3時30分(陶芸は午後1時30分～4時、ゲートボールは午後1時～4時)▶英会話、社交ダンス、陶芸は2年制、それ以外の講座は1年制

支えになります! 成年後見人

成年後見制度とは、認知症や精神障害などで判断能力が十分ではない方を支えるため、家庭裁判所に申し立てをして、その方を援助してくれる方を選任する制度です。財産管理や各種手続き等の身上監護を手助けします。成年後見制度に関心のある方、後見人になりたい方のために講座や説明会を開催します。いずれも総合福祉センター2階視聴覚室 各60人(申込順) 申立川市社会福祉協議会 地域あんしんセンターたちかわ ☎(529)8319 ☎(526)6081へ

●公開講座

「成年後見制度について～今からできる老後の準備 遺言・相続など」 時 8月26日(土)午後1時30分～3時30分 弁護士・岸敦子さん



●市民後見人養成講座説明会

市民後見人とは、家庭裁判所から選任された地域の一般の方が後見人となる制度です。成年後見制度の概要と現状をお話しし、市民後見人養成講座について説明します。9月末から行われる市民後見人養成講座(下記

参照)は、この説明会の参加が必須です。市民後見人養成講座を受講しない方も参加できます 対市民後見人としての活動に熱意のある70歳未満の方 時 9月2日(土)午後1時30分～4時30分 弁護士・赤沼康弘さん

●市民後見人養成講座

修了するには前期・後期あわせて全10回の講座全てに参加が必要です 対 9月2日(土)の説明会に参加した方 前期=9月末

～10月中旬(3回)▶後期=11月上旬～平成30年1月中旬(7回) いずれも水曜日、午後1時～5時または午後1時30分～5時