

いきいきシニアライフ

介護予防教室

●元氣ハツラツ民謡教室 生演奏の尺八、三味線にあわせて歌います。65歳以上の市民の方。3月20日（火）午後1時30分～3時30分。西砂会館。30人（申込順）。申ししすな福祉相談センター。☎（531）5550へ

●今からできる部屋の片づけ。ごみ屋さんからの「かんたんアドバイス」。長年にわたり「ごみ屋敷」の清掃に携わってきたプロから話を聞きます。65歳以上の市民の方。3月28日（水）午後2時～3時30分。柴崎学習館。産業廃棄物収集運搬会社代表・田中宗喜さん。30人（申込順）。申南。西ふじみ地域包括支援センター。☎（540）0311へ

●歯とお口からはじめるアンチエイジング。口内環境を整えると、全体の健康につながります。対。市民の方。3月29日（木）午後1時30分～3時。場。上砂会館。歯科医・金井克樹さん。30人（申込順）。申。北西部のみすな地域包括支援センター。☎（536）9910へ



●家でできる健康体操。椅子に座ってできる体操です。必要介護認定未申請の65歳以上の市民の方。4月16日～平成31年3月18日の第3月曜日、午後2時～3時30分（全12回）。場。総合福祉セ

ンター。健康運動実践指導者・数本隆子さん。25人（抽選）。3月30日（金）（必着）までに往復はがきに、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、返信用宛先を書いて、南部西ふじみ地域包括支援センター。〒190-0001。3富士見町2-36-47。☎（540）0311へ

●アクティブ体操・春コース。転ばない体づくりを楽しく行います。65歳以上の市民の方。4月28日～9月22日の第4土曜日、午後1時30分～3時（全6回）。場。高松学習館。25人（抽選）。3月23日（金）（消印有効）までに、往復はがき（1枚につき1人）に「アクティブ体操・春コース」、住所、氏名、年齢、電話番号、返信用宛先を書いて、中部たかまつ地域包括支援センター。〒190-0001。1高松町2-27-27。☎（540）2031へ



認知症相談会

時。3月28日（水）午前10時～正午。場。一。福祉社会館。3組（申込順）。申。高齢福祉課。介護予防推進係。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語り合えるサロン

です。今回のテーマは「居場所をつくらう！住民参加の地域づくり」。直接会場へ。3月30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）。場。フェローホームズ富士見相談センター。☎（526）1353

懐かしい歌を一緒に

大きな声で歌ったり笑ったりすることは健康の秘訣。昔を語りあいながら楽しいひとときを。65歳以上の市民の方。4月16日（月）午後2時～4時。場。西砂学習館。音楽講師・山田香代さん、岡田文子さん。50人（申込順）。3月10日（土）から西砂学習館。☎（531）0431へ



市営借上シルバーピアあき室入居者登録のしおり配布

住宅に困窮した高齢者を対象にした集合住宅です。困窮度で登録の判定を行い、あき室が発生した時点で登録順に入居をご案内します。くわしくは募集のしおりをご覧ください。

●登録住宅。単身者用。3戸

●二人世帯向け。1戸

●しおりの配布。配布期間。3月20日（火）～27日（火）。配布場所。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（立川タクロス1階）、各連絡所

●申込方法。3月30日（金）（必着）までに、申込用紙を添付の

生きがいと交流の 寿教室

60歳以上の市民の方を対象に平成31年3月まで開設。くわしくは各担当学習館へお問い合わせください。年会費2,000円（ほかに参加費がかかる教室もあります）。3月13日（火）から希望する教室の担当学習館（下表）の窓口へ（申込順）

教室名(会場)	開講式日時	主な内容と活動日	問い合わせ先(担当学習館)
柴崎寿教室(柴崎学習館)	4月19日(木) 午後1時30分 から	健康体操、民謡教室、フォークダンスほか 毎週木曜日、午後1時30分～3時	柴崎学習館 ☎(524)2773
羽衣寿教室(羽衣中央会館)	4月18日(水) 午前10時から	健康体操、コーラス 第1・第3水曜日・金曜日、午前10時～11時30分	
砂川寿教室(砂川学習館)	4月11日(水) 午後1時30分 から	健康体操、コーラス、フラダンス 毎週水曜日、午後1時30分～3時	砂川学習館 ☎(535)5959
こぶし寿教室(こぶし会館)	4月13日(金) 午後2時から	健康体操、コーラス、カラオケ 毎週金曜日、午後2時～4時(健康体操は午後3時30分まで)	
西砂寿教室(西砂学習館)	4月5日(木) 午後1時30分 から	健康体操、コーラス、フォークダンス 毎週木曜日、午後1時30分～3時	西砂学習館 ☎(531)0431
高松寿教室(高松学習館)	4月11日(水) 午後1時30分 から	▶健康体操=主に第3水曜日、午後2時から ▶気功=主に第2木曜日、午後1時30分から ▶民謡=主に第3木曜日、午後1時30分から	高松学習館 ☎(527)0014
錦寿教室(錦学習館)	4月11日(水) 午後1時30分 から	▶フラダンス=火曜日▶健康体操=木曜日▶民謡踊り=金曜日、いずれも月に1～2回、午後1時30分から	錦学習館 ☎(527)6743
栄寿教室(幸学習館)	4月17日(火) 午前10時から	健康体操、コーラスほか 毎週火曜日、午前10時～11時30分	幸学習館 ☎(534)3076
若葉寿教室(若葉会館)	4月11日(水) 午前10時から	健康体操、コーラス、学習会ほか 毎週水曜日、午前10時～11時30分	

封筒を使って郵送で住宅課へ。 58 関住宅課住宅管理係・内線25

街角の年金相談センター

街角の年金相談センター立川（曙町2-7-16鈴春ビル6階）では、対面による年金請求や受給している年金について相談を受け付けています。相談する方は希望日の1か月前から前日まで「ねんきんダイヤル」☎0570（05）1165（ナビダイヤル）で予約をしてください。

地域の仲間が待っています

あなたのまちの健康づくりグループ紹介②5

立川指圧健康友の会

週2回、指圧体操をしています。メンバーは28人おり、発足から30年以上たち



ます。50代～80代の幅広い年齢層ですが、外見が若いので年齢を言うと驚かれます。

健康と若さを保つ秘訣は、柔軟体操、ストレッチ、筋トレ、指圧をバランスよく取り入れることです。指圧で全身のツボ（経絡）を刺激すると、血液やリンパ液の流れ

が促進され、体がすっきりして翌朝気持ちよく起きられます。あいさつ（礼に始まり礼に終わる）を重視することも私たちの大切なモットーです。月に1度の食事会のほか、お花見、バーベキュー、ハイキングなども楽しんでいきます。

これからもストレッチ体操と指圧で血行をよくし、日頃の疲れとストレスを解消して、健康で楽しい毎日を過ごしていきたいと思ひます。 関立川市社会福祉協議会6地区地域福祉コーディネーター〔上砂町・一番町・西砂町〕☎(534)9501