

9月17日(月・祝)敬老の日は市内4か所の福祉会館を開館します。入浴施設も通常通り利用できます。☎柴崎福祉会館(523)4012

いきいき

シニアライフ



高齢者のこころ

歌謡ショー

等を行います。

出演は、渥美

二郎さん、原

田悠里さんほ

か。軽食、小

物等の販売も

あります。来

場の際は公共

交通機関等を

ご利用くださ

いください。☎

9月15日現在、

75歳以上の市民

の方時10月27

(土)、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

場整理券等を

お渡しします

☎福祉総務課

調整係・内

線1490



原田悠里さん



渥美二郎さん

方時9月18日(火)午後1時30分

〜3時30分場西砂会館定30人

(申込順)申にしすな福祉相談セ

ンター☎(531)5550へ

●みんなで一緒にのびのびスト

レッチ! 腰痛や膝の痛みを軽

減するストレッチや筋トレを行

います。椅子に座ったままでも

できます☎65歳以上の市民の方

時9月26日(水)午後2時〜3時

45分場柴崎学習館健康運動指

導士・田中暁さん定30人(申込

順)申南西部ふじみ地域包括支

援センター☎(540)0311

へ

●アクティブ体操・秋コース

転ばない体づくりを目指します

☎65歳以上の市民の方時10月27

日〜平成31年3月23日の第4土

曜日、午後1時30分〜3時(全

6回)場高松学習館定25人(抽

選)申9月22日(土)(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・秋

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(〒190-0011高松町

2-27-27)☎(540)2031

へ

●声を出して元気に!シ

ニア世代の本読み講座

紙芝居や音読を体験します☎

65歳以上の市民の方時9月28日

(金)午後2時〜3時30分場砂

へ

やさしい健康気功

☎60歳以上の市民

の方時10月17日・

24日、11月7日・

14日の水曜日、午

後1時30分〜3時

30分(全4回)場一番福祉会館師

気功指導員・高梨栄子さん定20

人(申込順)持動きやすい服装、

飲み物申9月10日(月)から一番

福祉会館☎(531)2945へ



にしすなカフェ(介護サ

ロン)

訪問マッサージとはどのよう

なものか、話を聞き実際に体験

します☎市民の方時9月24日

(月・休)午後1時30分〜3時30

分場にしすな福祉相談センター

定15人(申込順)申にしすな福祉

相談センター☎(531)555

0へ

認知症相談会

認知症は早期対応が効果的

です。気になることをお気軽に

ご相談ください☎9月26日(水)午

前10時〜正午場一番福祉会館定

3組(申込順)申高齢福祉課介護

予防推進係・内線1471へ

敬老金をお届けします

9月15日現在、88歳と99歳以

上の方に、長寿をお祝いして地

区担当の民生委員が敬老金をお

届けします☎福祉総務課調整

係・内線1490

老人クラブにご加入を

老人クラブは、地域の高齢者

が互いに助け合い、豊かな生活

を送るための組織です。現在86

クラブ、約6500人の方が活

動しています。

▼活動内容「健康づくりや介

護予防のための活動」「相互に

支え合う友愛活動」「まちの美

化活動」など、クラブごとにさ

まざまな活動を行っています▼

対象「おおむね60歳以上の市民

の方」▼年会費「1200円〜2

400円(クラブによって異な

ります)▼入会方法「自宅近く

のクラブを紹介します。お問い

合わせください。

☎立川市老人クラブ連合会(柴

崎福祉会館内)☎(521)37

33

無料職業紹介所へ面接

対策セミナー

50歳からの仕事探しにスポッ

トをあてたセミナーです☎多摩

地域にお住まいの、おおむね50

歳以上の方時10月10日(水)午前

10時〜午後0時30分場立川商工

会議所(曙町2-38-5)定50人

(申込順)申立川商工会議所☎

(527)2700へ

☎市産業観光課・内線2645

シニア生涯ワーキング

セミナー

シニア世代の「働く」をテー

マに、ライフプランニングや、

再就職に向けてのノウハウを学

びます☎55歳以上で働く意欲の

ある方時10月10日(水)午後1時

〜3時45分場ハローワーク立川

33

ご利用ください 福祉会館

福祉会館は柴崎、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。館内にはお風呂や電位治療器、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歳以上の市民の方▶心身に障害のある方▶ひとり親家庭の方
- 利用方法 ▶個人=福祉会館利用券(初めて利用する方は本人確認書類)を持参▶団体=初回利用時に窓口で利用団体登録申請書を記入
- 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、時間は下表の通り

館別浴場利用時間

館名	性別	時間
柴崎	男性・女性	午前10時〜午後3時30分
一番	男性	午前10時〜午後0時20分
	女性	午後1時10分〜3時30分
曙	男性	午前10時〜午後0時30分(月曜・水曜・金曜日)
		午後1時〜3時30分(火曜・木曜日)
	女性	午前10時〜午後0時30分(火曜・木曜日)
		午後1時〜3時30分(月曜・水曜・金曜日)
幸	男性・女性	午前10時〜午後3時30分

☎福祉総務課生きがいづくり係(柴崎福祉会館内)☎(523)4012

《お詫びと訂正》

8月25日号7面の「東京都シルバーパスの更新臨時窓口を開設」には、一部誤りがありました。表1の「更新臨時窓口」の表中、西武バス立川駅北口案内所の日付に、「9月1日(土)〜30日(日)」とあるのは、「9月10日(月)〜30日(日)」の誤りです。また、見出しに「9月1日〜30日」とあるのは、「9月3日〜30日」の誤りです。お詫びして訂正します。