

スポーツ

みんなでストレッチ教室(泉教室&柴崎教室)

リズム体操や筋力アップの運動で、健康な体づくりを目指します。日程、会場等は下表の通り。木曜コースのみ直接会場へ(先着順)☎18歳以上の市内在住・在勤・在学の方☎12月10日(月)~18日(火)(必着)に、往復はがきに「みんなでストレッチ教室」、希望

コース	時間帯	期間	回数	参加費	定員	会場・申込先
水曜A	午前	平成31年 1月9日~3月27日	12回	2,400円	各100人 (抽選)	泉市民体育館
水曜B	午後					
水曜C	夜間					
木曜	午後	1月10日~3月28日 (3月21日を除く)	11回	1回200円	各回50人 (先着順)	柴崎市民体育館
金曜	午後	1月4日~3月22日 (1月18日、2月22日を除く)	10回	2,000円	各100人 (抽選)	泉市民体育館
土曜	午前	1月5日~3月30日 (1月19日、2月9日・23日、3月9日を除く)	9回	1,800円		

▶午前=午前10時~正午▶午後=午後1時30分~3時30分▶夜間=午後7時~9時

コース(1人1コースのみ)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在勤・在学の方は勤務先名か学校名、返信用宛先を書いて泉市民体育館(〒190-0015泉町786-11)☎(536)6711へ

自治大学校庭球場の貸し出し

平成31年1月~3月分の利用申し込みを受け付けます。応募多数の場合は抽選。申し込みには、自治大学校の利用者登録が必要です。新たに登録

する場合は、本人確認ができるものを持って泉市民体育館へ▶対象=市内在住・在勤・在学で構成する5人以上のグループ▶利用日・時間=平成31年1月12日・19日・26日、2月2日・9日・23日、3月2日・9日・16日・23日の土曜日▶午前9時~午後1時▶午後1時~5時(1単位4時間。ただし2月23日は午前のみ)▶利用料金=1単位1,600円☎12月17日(月)(必着)までに、往復はがきに「自治大学校庭球場申し込み」、希望利用日、利用時間、自治大学校に登録された利用者番号とチーム名、代表者氏名、返信用宛先を書いて泉市民体育館(〒190-0015泉町786-11)☎(529)8515へ。往復はがきは、1グループ、1か月につき、1単位まで。1単位ごとに1枚の往復はがきに書いてください。

小学生クラブ交流大会(サッカー・バスケットボール)

☎小学3年~6年生で編成された市内のチーム☎12月下旬~平成31年

2月中旬の土曜・日曜日、祝日☎市内小学校☎12月19日(水)午後7時から三小で開く監督会議へ☎立川市体育協会☎(534)1483

市民体育大会

参加資格、申込方法、費用などは「立川市体育協会」のホームページをご覧ください。

●バスケットボール(中学生の部)
時平成31年1月5日(土)・6日(日)☎泉・柴崎市民体育館☎四中・梅津さん☎(536)2411

●バレーボール(家庭婦人オープン部)
時平成31年1月20日(日)☎柴崎市民体育館☎立川市バレーボール連盟・五十嵐さん☎(524)5559

市民体育大会の結果

●バレーボール(地区対抗の部・女子)▶優勝=錦町体育会▶準優勝=羽衣町体育会▶第3位=富士見町体育会
☎立川市体育協会☎(534)1483

シニア

マッサージ師による冷え・肩こり・腰痛・むくみ対策講座

手軽にできる冷え対策やストレッチを学びます☎65歳以上の市民の方☎12月26日(水)午後2時~3時30分☎柴崎学習館☎あん摩マッサージ指圧師・小久保智弘さん☎30人(申込順)☎南部西ふじみ地域包括支援センター☎(540)0311へ

やさしい太極拳

☎60歳以上の市民の方☎平成31年1月18日・25日、2月1日・8日の金曜日、午後1時30分~3時30分(全4回)☎幸福社会館☎太極拳指導員・上條喜久子さん☎20人(申込順)☎12月10日(月)から幸福社会館☎(535)2197へ

介護予防教室「元気ハツラツ民謡教室」

生演奏の尺八、三味線にあわせておなかの底から声を出して歌います☎65歳以上の市民の方☎12月18日(火)

午後1時30分~3時30分☎西砂会館☎30人(申込順)☎にしすな福祉相談センター☎(531)5550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☎12月19日(水)午前10時~正午☎子ども未来センター☎3組(申込順)☎高齢福祉課介護予防推進係・内線1471へ

健康

野菜食べ菜さ~い!

健康のために野菜を1日350グラム以上食べましょう。栄養士による野菜料理のレシピ紹介と立川産の野菜をたっぷり使った料理の試食(先着100人分)を行います。直接会場へ☎12月13日(木)午前10時~午後2時☎ファーマーズセンターみのーれ立川☎健康推進課保健事業係☎(527)3272

骨密度測定

必要に応じて保健指導・栄養指導等を行います。測定は年度に1回受けら

れます。子どもの同伴可☎18歳以上の市民の方☎平成31年2月1日(金)・4日(月)、午前9時20分から(返信はがきで指定する日時)☎健康会館☎各120人(申込順)☎平成31年1月11日(金)(必着)までに、往復はがきに「骨密度測定希望」、測定希望日、住所、氏名、生年月日、電話番号、返信用宛先を書いて健康推進課予防健診係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内)☎(527)3272へ

立川市・立川病院 こども救急室をご利用ください

これから寒い季節となり、風邪をひくなど、子どもが体調を崩しやすくなります。市と立川病院は、月曜~金曜日の夜間に子どもの急な発熱などの症状を診察することも救急室を開設しています▶診療日=月曜~金曜日(祝日、12月29日(土)~平成31年1月3日(木)を除く)▶受付時間=午後7時30分~10時▶対象=15歳未満の子ども▶診療科目=小児科▶場所=共済立川病院内(錦町4-2-22)☎(523)2677

歯科講座「あなたが知らない『口臭』の常識」

年代や性別に関係なく多くの人の関心が高い、口臭の原因や改善法を専門家が解説します☎市民の方☎平成31年1月23日(水)午後1時30分~3時☎女性総合センター☎歯学博士・植野正之さん☎50人(申込順)☎12月10日(月)から健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

休日・夜間診療

保険証を忘れずに

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8時45分(受付時間)

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4時45分(受付時間)

立川市・立川病院 こども救急室 ☎(523)2677

共済立川病院内
▶月曜~金曜日(祝日を除く)
=午後7時30分~10時(受付時間)

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。

健康日程表

①健康相談 個別予約制(1人30分)。電話で健康推進課へ。会場は健康会館

●総合健康相談 保健師・管理栄養士が相談に応じます。

受付時間=12月20日(木)午後1時20分~2時50分

●栄養相談 管理栄養士が相談に応じます。

受付時間=平成31年1月8日(火)午前9時20分~10時50分

②親と子の健康相談 直接会場へ▶受付時間=午前9時30分~10時45分

●砂川学習館=平成31年1月9日(水) ●健康会館=1月30日(水)

●西砂学習館=2月6日(水) ●健康会館=2月27日(水)

保健師・助産師・心理相談員・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。

心理相談員の相談は、原則予約制。空きがある場合は、当日受付可。

平成31年1月30日、2月27日の午前10時~10時30分は、9~11か月児を対象とした離乳食後期教室を開催。直接会場へ。

③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

健康診査は、該当月齢の翌月です。対象者には、個別に通知します。通知の届いていない方は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。

各相談・健康診査の会場の駐車場は台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください☎健康推進課①☎(527)3272、②③☎(527)3234

立川市老人クラブ ペタンクで見事優勝

10月12日に武蔵野中央公園広場で東京都老人クラブ連合会主催のペタンク大会が行われ、都内各地から40の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「豊生会A」が優勝、「すずかけの会」が準優勝と見事な成績を収めました。

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。高齢期



優勝の「豊生会A」と準優勝の「すずかけの会」の皆さん

の健康づくり、仲間づくりのために老人クラブに参加しませんか。

☎立川市老人クラブ連合会☎(521)3733