

シニア

早朝テニス講習会(シニア向け)

硬式テニスを通しての仲間づくりをします。未経験者・初心者も歓迎。くわしくは、「立川市社会福祉協議会」のホームページをご覧ください。市内在住・在勤の60歳以上の方。時5月8日～平成32(2020)年3月25日の毎週水曜日、午前6時30分～8時30分(4月24日(水)にオリエンテーション、体力測定)場錦町庭球場費11,000円(参加費)定40人(抽選)申4月12日(金)(消印有効)までに、往復はがきに「テニス講習会参加希望」、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号、テニス歴、「ラケットの貸出希望」の有無、返信用宛先を書いて、(〒190-0013 富士見町2-36-47)立川市社会福祉協議会 ☎(540)0200へ

高齢者あんしん見守り機器設置費助成を開始します

あんしん見守り機器とは、緊急時にあらかじめ登録した別居所にいる家族などに知らせることのできる機器です。自身で契約した取付等にかかる費用の一部助成を4月1日(月)から受け付けます。希望する方は、まずは取付希望機器や助成対象となるかを、市高齢福祉課か各地域包括支援センターに相談してください。70歳以上の一人暮らしの方、または緊急事態に適切な

対応が困難な要介護状態の方を含む70歳以上の高齢者世帯の方

●あんしん見守り機器取扱業者を募集します 登録業者は、取付希望者にご案内します▶申込期限=5月7日(火) 高年齢福祉課高齢者事業係・内線1475

認知症予防のための絵本読み聞かせ講座

読み聞かせの実践を通して認知機能の低下を抑制し、社会参加と社会貢献を目指します。講座の申し込みは説明会で受け付けます。説明会は直接会場へ。65歳以上の市民の方。時説明会=4月25日(木)▶事前健康チェック=5月16日(木)▶講座=5月23日～8月8日の毎週木曜日▶事後健康チェック=8月22日(木)▶フォローアップ=9月5日・12日・19日の木曜日、いずれも午前9時30分～11時30分(全18回)場市役所2階209会議室定20人(抽選)高年齢福祉課介護予防推進係・内線1471

軽度パーキンソン病の運動教室

適切な薬剤調整と運動は、パーキンソン病の治療の両輪といわれています。介助なしでできるリハビリ体操を練習します。時4月13日(土)午後2時～4時場総合福祉センター(理学療法士・小川順也さん)定30人(申込順)持動きやすい服装、飲み物、筆記用具申南部西ふじみ地域包括支援センター ☎(540)0311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。時4月16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

●始めてみませんか?陽元気生活 腸の環境を整え全身の健康につなげます。65歳以上の市民の方。時4月19日(金)午後2時～3時30分場子ども未来センター(乳酸菌飲料会社広報担当者)定30人(申込順)申南部東はごろも地域包括支援センター ☎(523)5612へ

認知症サポーター養成講座

認知症を理解して、認知症の方やその家族を見守る応援者を養成します。65歳以上の市民の方。時4月24日(水)午後2時～3時30分場柴崎学習館(社会福祉士・

伊藤尚広さん)定40人(申込順)申南部西ふじみ地域包括支援センター ☎(540)0311へ

にしすなカフェ(介護サロン)

訪問マッサージについての話を聞き、ヘッドマッサージを体験します。65歳以上の市民の方と家族。時4月13日(土)午前10時30分～午後0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)5550へ

シルバー人材センター入会説明会

会員登録の申し込みも受け付けます。市内在住の57歳以上の方。時場3月27日(水)、4月10日(水)=柴崎本部▶4月17日(水)=女性総合センター、いずれも午後1時30分から申前日までにシルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7) ☎(527)2204へ

スポーツ

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。

●サッカー(小学生の部) 時▶3・4・6年生=4月6日(土)～7月15日(月・祝)▶1・2・5年生=9月7日(土)～10月27日(日)場市内小学校運動場、砂川中央地区多目的運動場立川サッカー協会・土方さん ☎090(1650)0490

●テニス 時▶中学生女子シングルス=5月4日(土・祝)▶中学生男子シングルス=5月5日(日・祝)▶一般ダブルス男子=5月5日(日・祝)▶一般ダブルス女子=5月11日(土)▶シニアミックスダブルス=5月12日(日)場泉・錦・砂川庭球場立川市テニス連盟・山崎さん ☎(536)6798

●軟式野球(地区対抗の部) 時5月12日(日)～6月16日(日)場立川公園野球場立川市野球協会・佐々木さん ☎080(6761)4686

●太極拳 時5月12日(日)場市民体育館立川市武術太極拳連盟・補陀さん ☎080(3588)4176

●ミニテニス 時5月12日(日)場市民体育館立川市ミニテニス協会・西さん ☎(536)0718

写真募集中
ここが大好き立川

「ここが大好き立川」は「広報たちかわ」毎月10日号の最終面で市民の皆さんから寄せられた写真をコメント付きで紹介しているコーナーです。掲載された方にはクオカード1,000円分をプレゼント。くわしくは、市ホームページをご覧ください。
高年齢福祉課・内線2744

子ども未来センターのコミュニティプログラム

いずれも場子ども未来センター。申込方法等、くわしくは「立川市子ども未来センター」のホームページをご覧ください(右上2次元コードからアクセス可)。
●にわヨガ 時▶4月1日・15日の月曜日、午後2時10分～3時30分▶4月

21日(日)午前10時10分～11時30分 費500円(お茶代)場東京にしがわ大学・保坂さん ☎090(8461)8561

●4月のおはなし会 時4月20日(土)午後2時～3時場おはなし会森のポケット・山田さん ☎090(8052)0340

第5回 ファーレ立川 アート写真コンテスト作品募集

多摩モノレール立川北駅周辺にある109の屋外芸術作品群「ファーレ立川アート」を題材とした写真コンテストを開催します。大賞作品には、賞状と賞金5万円を贈呈します。また、応募作品の写真展や入賞作品を掲載したカレンダー制作などを予定しています▶応募方法=6月20日(木)(必着)までに、募集要項(市内公共施設等で配布しています。市ホームページからダウンロードも可)をご覧ください。高年齢福祉課(市地域文化課)内線4501



第4回(平成30年度)大賞「街にやって来たうさぎとかめ」(原田恵一さん)

第12回 多摩モノレール写真コンクール

多摩都市モノレール(株)主催、モノレール沿線5市が後援。くわしくは各駅設置のポスター、チラシ、「多摩モノレール」のホームページをご覧ください▶応募締切=5月31日(金)(消印有効)▶表彰▶最優秀賞1人=5万円ほか▶応募先=多摩都市モノレール(株)「第12回多摩モノレール写真コンクール」係(〒190-0015 泉町1078-92)場同係 ☎(526)7800

ホームゲームを応援しに行こう!!

立川市にゆかりのあるプロスポーツチームの、市内で開催される公式戦日程をお知らせします。今月は男子プロバスケットボールリーグのアルバルク東京です。くわしくは「アルバルク東京」のホームページをご覧ください。

ALVARK TOKYO 時▶4月10日(水)=サンロッカーズ渋谷戦▶4月20日(土)・21日(日)=レバンガ北海道戦(アリーナ立川立飛(多摩モノレール立飛駅から徒歩1分))

市民体育館 4月の個人利用日

泉市民体育館 ☎(536)6711

▶午前=午前9時～午後0時30分▶午後I=午後0時30分～4時▶午後II=午後4時～7時30分▶夜間=午後7時30分～11時
○4月4日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。
○4月28日(日)は大会のため、体育館の個人利用はできません。
●第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス)=3日・4日・6日・10日・14日・17日・20日・24日
●第2体育室▶卓球・バドミントン=1日・8日・15日・22日・29日(午前・午後Iのみ)▶バスケットボール=1日・8日・15日・22日・29日(午後II・夜間のみ)

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

○4月1日(第1月曜日)は無料の個人開放日です。
●第1体育室(バドミントン・ミニテニス)●第2体育室(卓球)=いずれも1日・5日・12日・13日・19日・21日・26日・27日
●第1体育室(バスケットボール)=8日・22日(夜間は午後9時30分まで)