

健康

休日医学講座「メタボにならない、カラダがよるこぶ習慣を知ろう」

生活習慣病やその予防に関する最新情報を、メタボリックシンドロームの名医であり、テレビでも活躍している講師が分かりやすくお伝えします。☎30歳以上の市民の方 ☎9月30日(土)午前10時～11時30分 ☎女性総合センター1階ホール ☎医師・宮崎滋さん ☎75人(申込順) ☎8月25日(金)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

体操講座「みんなで一緒にレッツ! 筋活」

企画は健康ささえ隊 ☎9月27日(水)午後2時～3時30分 ☎健康会館 ☎体操指導者・角田文子さん ☎10人(抽選) ☎運動しやすい服装、フェイスタオル、飲み物 ☎9月8日(金)(必着)までに「体操講座希望」、住所、氏名、電話番号、生年月日、返信用宛先を、往復はがきまたは電子申請で健康推進課地域支援係 ☎(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内) ☎(527)3632へ

健康ヨガ

企画・運営は健康ささえ隊 ☎9月22日・29日の金曜日、午前10時～正午(全2回) ☎健康会館 ☎ヨガインストラクタ

ー・内田真珠さん ☎10人(抽選。初めての方を優先) ☎運動しやすい服装、スリッパ、タオル、飲み物 ☎9月5日(火)(必着)までに「健康ヨガ希望」、住所、氏名、電話番号、生年月日、返信用宛先を、往復はがきまたは電子申請で健康推進課地域支援係 ☎(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内) ☎(527)3632へ

富士見町健康フェア

医師の講演、健康相談、骨密度測定など。直接会場へ。なお、会場には駐車場がありません。たちかわ健康ポイント対象事業 ☎9月24日(日)午前10時～正午 ☎四小体育館 ☎上履き ☎健康推進課地域支援係 ☎(527)3632

休日・夜間診療

- 事前に連絡の上、保険証を持参してお越しください。
- 新型コロナウイルス感染症の検査は行っていません。

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 小児救急室 ☎(523)2677

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

健康相談 1人30分 ☎健康会館

- 9月5日(火)午前9時20分～10時50分=栄養相談(管理栄養士が相談に応じます)
 - 9月21日(水)午後1時20分～2時50分=医師・保健・栄養相談(医師、保健師、管理栄養士が相談に応じます)
- ☎電話か電子申請で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

親と子の健康相談 受付時間は午前9時30分～10時45分

- 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
- 9月6日(水)=上砂会館
 - 9月27日(水)、10月25日(水)=健康会館 午前10時～10時30分は、8～10か月児を対象とした離乳食後期教室を開催 ☎各12組(申込順)
 - 10月4日(水)=西砂学習館
- ☎健康推進課母子保健係 ☎(527)3234へ

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。また、電話で日程の変更ができます。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。 ☎健康推進課母子保健係 ☎(527)3234

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。

新型コロナウイルス感染症に関する健康相談、医療機関のご案内など

●東京都新型コロナ相談センター ☎0120(670)440 [土曜・日曜日、祝日を含む、24時間]



ホームゲームを応援しよう!!

市内で開催される公式戦日程をお知らせします。くわしくは「立川アスレティックFC」のホームページをご覧ください。



- 立川アスレティックFC ▶湘南ベルマーレ戦 = 9月2日(土)午後4時試合開始 ▶流経大メニーナ龍ヶ崎戦(女子Fリーグ) = 9月2日(土)午後1時30分試合開始 ☎アリーナ立川立飛

シニア

えっ意外!? 実は大切な足の爪ケア

爪のトラブル予防法を学びます ☎65歳以上の市民の方 ☎9月15日(金)午後2時～3時30分 ☎子ども未来センター ☎介護福祉士・桐原直澄さん ☎15人(申込順) ☎南部東はごろも地域包括支援センター ☎(523)5612へ

みんなの介護教室「聞こえの勉強会」

聞こえの仕組みや認知症との関係学びます ☎9月13日(水)午後1時30分～3時 ☎西砂学習館 ☎補聴器相談員・湖城勝美さん ☎30人(申込順) ☎北部西かみすな地域包括支援センター ☎(536)9910へ

スポーツ

レーザーラン大会と体験教室

いずれも ☎市内在住・在学の小学3年生～中学生 ☎立川公園陸上競技場

- レーザーラン大会 in 立川(市民枠) 射撃場までランニングの後、射撃とランニングを交互に繰り返します ☎10月1日(日)午前8時～午後4時30分 ☎計100人(申込順) ☎電子申請でスポーツ振興課 ☎(529)8515へ
- レーザー射撃体験教室 大会前日にレーザーピストルを体験できます ☎9月30日(土)午前10時～午後2時30分 ☎計90人(申込順) ☎申込フォーム(下2次元コードからアクセス可)から申し込んでください ☎日 本近代五種協会 ☎03(6447)0521

立川ウォーキング

好きな時間に好きな場所を歩いて、歩数をアプリ「WeRUN」で把握してランニングを競います。抽選で賞品が当たります。たちかわ健康ポイント対象事業 ▶対象 = 市内在住・在勤の原則60歳以上の方 ▶説明会 = 9月27日(水)午後3時～5時、泉市民体育館 ▶開催期間 = 10月1日(日)～12月1日(金) ▶定員 =

骨粗しょう症予防講座「骨こつ貯金～骨は硬く、頭は柔らかく」

☎65歳以上の市民の方 ☎9月14日(木)午後2時～4時 ☎街カフェ COCOON(富士見町1-26-10) ☎医師・井上裕子さん、薬剤師・天笠有子さん ☎200円(参加費) ☎30人(申込順) ☎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)

おなかの底から笑って、心も体も整える笑いヨガを行います ☎65歳以上の市内在住の方と家族 ☎9月9日(土)午前10時30分～正午 ☎西砂第三学童保育所 ☎笑いヨガインストラクター・鈴木直子さん ☎20人(申込順) ☎飲み物 ☎にしすな福祉相談センター ☎(531)5550へ

100人(申込順) ▶申込方法 = 9月1日(金)～25日(月)に「立川市体育協会」のホームページから申し込んでください ☎立川市体育協会 ☎(534)1483

自治大学校庭球場の貸し出し

10月～12月分の自治大学校テニスコート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、代表者の市内在住・在勤・在学が確認できるものを持って泉市民体育館へ ▶対象 = 市内在住・在勤・在学の方で構成する5人以上のグループ ▶利用日・時間 = 10月7日・14日・21日、11月4日・18日、12月2日・16日の土曜日(10月7日・14日・21日、11月4日・18日の午後は2面のみ) ▶午前9時～午後1時 ▶午後1時～5時(1単位4時間) ▶利用料金 = 1単位1,600円 ▶申込方法 = 9月6日(水)(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、自治大学校に登録した利用者番号、チーム名、代表者氏名、返信用宛先を書いて、スポーツ振興課(〒190-0015泉町786-11泉市民体育館内) ☎(529)8515へ。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

市民体育館

9月の個人利用日

▶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(泉市民体育館) = 午後7時30分～11時 ▶夜間(柴崎市民体育館) = 午後7時30分～10時

泉市民体育館 ☎(536)6711

- 9月7日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。
- 9月2日・16日は大会等のため、体育室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) = 6日・10日・13日・20日・27日
- 第2体育室▶卓球・バドミントン = 4日・11日・18日・24日・25日(24日以外は午前・午後Iのみ) ▶バスケットボール = 4日・11日・18日・25日(いずれも午後II・夜間のみ)

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

- 9月11日(第2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・8日・9日・15日・17日・22日・23日・29日(9日は第1体育室のみ)
- 第1体育室(バスケットボール) = 11日・25日(午後II・夜間のみ、夜間は午後9時30分まで)