

シニア

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
 ④市内在住の原則60歳以上の方⑤
 ⑥2月28日(火)=砂川学習館▷3月1日(水)・15日(水)=シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7)▷3月6日(月)=女性総合センター5階第1学習室、いずれも午後1時30分から⑦前日までにシルバー人材センター柴崎本部☎(527)2204へ

にしすなカフェ(介護サロン)

体を使った脳トレやツボ押しで体を温めましょう④65歳以上の市民の方と家族⑤3月11日(土)午前10時30分～正午⑥西砂第三学童保育所⑦マツサージ師・遠藤大輔さん⑧20人(申込順)⑨持飲み物⑩にしすな福祉相談センター☎(531)5550へ

触って覚える♪スマホのきほんLINE体験

貸し出しのスマートフォンを使います④65歳以上の市民の方⑤3月29日(水)▷午前10時～正午▷午後2時～4時⑥たま



しんRISURUホール5階第2会議室⑧各20人(抽選。当落の結果は郵便で通知)⑨3月3日(金)午後5時までに南部東はごろも地域包括支援センター☎(523)5612へ

家でもできる健康体操

いすに座ってできる筋力維持・向上の体操を行います④65歳以上の市民で要介護・要支援認定を受けていない方⑤6月12日、7月10日、8月14日、9月11日、10月16日、11月13日、12月11日、令和6年1月15日、2月19日、3月

11日の月曜日、午後2時～3時(全10回)⑥総合福祉センター⑦健康運動実践指導者・藪本隆子さん⑧25人(抽選。当落の結果は5月上旬に郵送予定)⑨3月31日(金)(消印有効)までに、往復はがき(1人につき1枚)に「家でもできる健康体操希望」、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、年齢、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(〒190-0013富士見町2-36-47)☎(540)0311へ

素敵なセカンドライフのための施設選び

施設の種類や選ぶポイントを学びます④65歳以上の市民の方⑤3月17日(金)午後2時～3時30分⑥子ども未来センター⑦民間施設紹介事業所・下田麻由子さん⑧20人(申込順)⑨2月27日(月)午前9時から南部東はごろも地域包括支援センター☎(523)5612へ

65歳からの資産運用～定年後に資産とこころをすり減らさないためにできることは?

④65歳以上の市民の方⑤3月31日(金)午後2時～3時30分⑥子ども未来センター⑦ファイナンシャルプランナー・久持修さん⑧30人(申込順)⑨2月27日(月)午前9時から南部東はごろも地域包括支援センター☎(523)5612へ

きれいに歩くストレッチ～転ばないからだのために

毎日を元気に過ごすためのストレッチを学びましょう④60歳以上の市民の方⑤3月16日・30日の木曜日、午前10時～11時30分(全2回)⑥曙福祉会館⑦介護予防運動指導員・金城祐也さん⑧17人(申込順)⑨2月27日(月)から曙福祉会館☎(529)8567へ



スポーツ

自治大学校庭球場の貸し出し

4月～6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、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=4月8日・22日・29日、5月6日・13日、6月3日・10日・17日・24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。6月10日は午前9時～午後1時のみ)▶利用料金=1単位1,600円▶申込方法=3月8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、自治大学校に登録された利用者番号、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

軽体操・みんなでストレッチ教室(柴崎教室)

これまでの2時間制から、1時間制に変わります。日程、費用等は下表1のとおり④市内在住・在勤・在学の18歳以上の方(市外の方も2次受け付けから可)⑥柴崎市民体育館⑦3月16日(木)(必着)までに、往復はがきにコース名(1コースにつき往復はがき1枚)、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柴崎市民体育館(〒190-0023柴崎

町6-15-9)☎(523)5770へ。1次選した方は当選はがき、参加費、本人確認書類を持って、3月31日(金)までに来館し、一括払いをしてください

軽体操・みんなでストレッチ教室(泉教室)

これまでの2時間制から、1時間制に変わります。日程、費用等は下表2のとおり。1人2クラスまで④市内在住・在勤・在学の18歳以上の方⑥泉市民体育館⑦3月8日(水)(必着)までに、往復はがきにクラス名(1クラスにつき往復はがき1枚)、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

市民体育大会の結果

いずれも優勝(敬称略)。
 ●卓球 ▶男子シングルス▷一般=野地哲平▷40代=青山圭介▷60代=藤本進▷初心者=矢野雅彦▶男子ダブルス▷一般=湯澤博貴、田代貴大▷120=遊澤昇、瀬尾和隆▶女子シングルス▷初心者=熊谷環▶女子ペアマッチ▷一般=津崎結子、石川香織▷120=山崎昌美、河内美千代
 ●テニス ▶中学生女子シングルス▷1年生=上野夢珠▷2年生=諸井萌々花
 ⑧立川市体育協会☎(534)1483

YouTube

立川市動画チャンネル

市からのお知らせ、イベント、観光などの情報を配信中!

📠 広報課・内線2744

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。開催形式が変更になる場合があります。くわしくは、「立川ダイス」のホームページをご覧ください。



●立川ダイス ▶トライフープ岡山戦=▷3月18日(土)午後5時試合開始▷3月19日(日)午後2時試合開始⑥泉市民体育館

市民体育館

3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

○15日・18日・22日・29日は大会のため、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)=1日・2日・4日・8日
 ●第2体育室▶卓球・バドミントン=6日・13日・20日・26日・27日(26日以外は午前・午後Iのみ)▶バスケットボール=6日・13日・20日・27日(いずれも午後II・夜間のみ)

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

●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3日・10日・11日・17日・19日・24日・25日・31日
 ●第1体育室・第2体育室(バスケットボール)=13日・27日(午後II・夜間のみ、夜間は午後9時30分まで)

表1 軽体操・みんなでストレッチ教室(柴崎教室)

コース名	時間	期間	参加費	定員
火曜 軽体操(基礎)	午前9時40分～10時40分	4月4日～7月11日 (休止日あり、全14回)	2,800円 (現金のみ、回数券利用不可)	各100人 (抽選)
火曜 軽体操(応用)	午前10時55分～11時55分			
木曜 みんなでストレッチ①	午後1時～2時	4月6日～7月13日 (休止日あり、全14回)		
木曜 みんなでストレッチ②	午後2時15分～3時15分			

表2 軽体操・みんなでストレッチ教室(泉教室)

クラス名	時間	期間	参加費	定員
水曜1部 軽体操	午前10時～11時	4月5日～7月26日 (5月3日を除く、全16回)	3,200円 (現金のみ)	各100人 (抽選)
水曜2部 ストレッチ	午前11時15分～午後0時15分			
水曜3部 軽体操	午後1時～2時			
水曜4部 ストレッチ	午後2時15分～3時15分			
水曜5部 軽体操	午後7時15分～8時15分			
金曜1部 軽体操	午後1時15分～2時15分	4月7日～7月21日 (5月5日・26日、6月23日を除く、全13回)	2,600円 (現金のみ)	
金曜2部 ストレッチ	午後2時30分～3時30分			
土曜1部 軽体操	午前10時～11時	4月1日～6月24日 (4月29日、5月27日を除く、全11回)	2,200円 (現金のみ)	
土曜2部 ストレッチ	午前11時15分～午後0時15分			