

わかまち
たちかわ

市民活動センターたちかわ



情報掲示板

～立川のまちづくりイベントやボランティア情報等を掲載しています～

2019・4Vol.7



市民活動センターたちかわはボランティアやNPO、地域活動など、立川のまちづくりに参加したい市民をサポートする窓口です。情報掲示板では主に市内公共施設、福祉関係施設、および市民活動センター登録団体を対象にイベント告知、ボランティア情報を発信します。みなさまからのご意見・掲載情報をお待ちしています。詳しくは電話またはメールにてご連絡ください。

イベント・講習・講座のご案内

■すぐに役立つ体操レク講座

～わっはっは！みんなが思わず笑顔になるレクをしよう～

転倒しない為に、でも万が一転倒した時の為の体操を伝えたい！車いすや座ったままでもできる体操を知りたい！施設でのレクで利用者様にもっと健康になっていただきたい！そのような介護関係に携わる方向けの体操講座です。介護従事者、介護予防体操に興味のある方ならどなたでも参加が可能。体操に使えるDVDとCDのセットが付いていますので、講座終了後すぐに楽しく効果的な体操レクができます。

日時：2019年4月14日(日) 14:30～16:00

場所：NPO法人ケア・センターやわらぎ立川(立川市錦町2-6-23 小川ビル2階)

講師：廣岡 直美氏・佐藤 久枝氏

参加費：2,000円

※すぐに役立つ認知症予防だんだんダンスDVD・CD(1,800円)付き

定員：10名

申込み：TEL:042-526-2217 FAX:042-526-2208

E-mail:info@dandandance.jp



■第22回東京TAMA音楽祭2019 ダンスの祭典ダンスフェスティバル

あらゆるジャンルのダンスイベントを開催します。感動のパフォーマンスを見に来てください。皆様のお越しをパフォーマー一同お待ちしております。エネルギー溢れるダンスを見て感じて楽しみませんか？

日時：2019年4月21日(日)

第1部 開演11:30～

第2部 開演15:20～

場所：たましんRISURU大ホール(立川市錦町3-3-20)

参加費：無料

申込み：不要

問合せ：東京TAMA音楽祭ダンスフェスティバル実行委員会

TEL:090-2155-7585(代表)



イベント・講習・講座のご案内

■大規模地震が発生した際

「自分たちの町は自分たちで守る」活動をしてみませんか？

立川市在住、在勤、在学の方の力を結集し、切迫する多摩直下地震等の首都直下地震に備え、地域防災力向上の牽引力となる人材の育成事業として、「市民のための体験型防災講座」を開講します。生き残るための自助の重要性を再認識し、生き延びるための共助の仕組み作りを一緒に考える絶好のチャンスです。多くの受講申込みをお待ちしています。

日時：2019年5月12日(日)・26日(日)
6月9日(日)・23日(日)
7月6日(土) 全5回

場所：たましんRISURUホール他
※受講申込者に地図を送付します。

参加費：2,000円(高校・大学生は1,000円)

定員：40名(立川市在住、在学、在勤、立川市で活動する団体に所属する方)

申込み：立川市災害ボランティアネット(矢野さん)

TEL:080-5001-6219

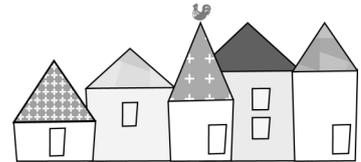
E-mail:tachi.saibou@gmail.com

はがきの場合:〒190-0003 立川市栄町6-16-23(立川市災害ボランティアネット宛)

※いずれの場合も氏名、住所、電話番号をお知らせください。

募集期間：4月1日(月)～4月26日(金)(定員になり次第終了)

※講座の詳細は市内学供施設に設置されているチラシをご参照ください。



■NPO法人三多摩市民後見を考える会勉強会

「年金いろいろ！人生いろいろ！」世代ごとの年金について一緒に勉強しましょう！当会会員である特定社会保険労務士の稲葉英一が、分かりやすくお話しします。会員と一緒に学びませんか。

日時：2019年6月8日(土) 13:30～15:00

場所：総合福祉センター 2階(立川市富士見町2-36-47)

講師：稲葉英一氏(特定社会保険労務士)

参加費：100円(資料代)

定員：15名(申込み順)

申込み：NPO法人三多摩市民後見を考える会(川杉さん)

TEL&FAX:042-531-0624

携帯:090-7832-6506 ※前日までに電話かFAXでお申込みください。



市民活動センターたちかわからのお知らせ

総合福祉センター各お部屋の5月の予約受付は、**5月7日(火)から開始します。**



ご注意ください！



ひと・モノ・募集

■「多摩地域施設交流会」ボランティア募集！

「多摩地域施設交流会」は、多摩地域にある重症心身障害者通所施設が集まり、各施設ご利用者の交流を目的としたイベントです。参加施設は、「あゆみの家」「秋津療育センター」「東大和療育センター」「島田療育センター」「緑成会整育園通所センター」「日の出福祉園」「東京小児療育病院地域支援センター」「上代継在宅地域支援センター」「立川市社会福祉協議会生活介護支援事業所」「府中療育センター」「国分寺市障害者センター」「あすなろ」「小金井市障害者福祉センター」「島田療育センターはちおうじ」「なかまの樹」「滝乃川学園」の16施設です。半日のイベントではありますが、ゲームや音楽などで、楽しいひと時を過ごしていただきたいと思います。

当日の会場設営、ゲームの補助などを担っていただけるボランティアを募集します。

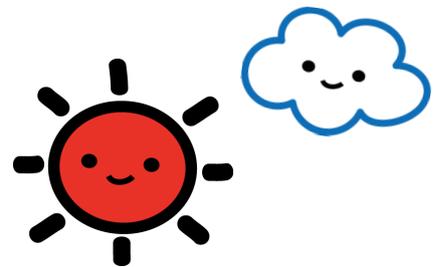
日 時：2019年5月17日(金) 10:00～12:00
※終了時間は、前後する場合があります。
場 所：泉市民体育館(立川市泉町786-11)
持ち物：上履き、靴を入れる靴袋
その他：動きやすい服装でご参加ください。
謝礼金1,000円をお渡しします。
申込み：府中療育センター 通所(金内さん)
TEL:042-323-3336 FAX:042-322-6207



■手づくり「青空市」の出店者募集！！

恒例の「青空市」を開催します。手づくりの小物等、出店してくださる方を募集します。

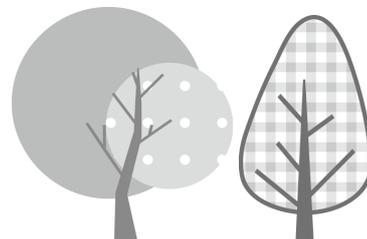
日 時：2019年6月2日(日) 10:00～14:00
※雨天中止
場 所：さくらんぼ保育園園庭(立川市砂川町2-36-13)
参加費：無料
定 員：数組
締切り：2019年5月17日(金)
申込み：さくらんぼ保育園(高田さん)
TEL:042-537-9440 ※平日17:00まで
※詳しくは、お問合わせください。



■さざなみトリムメンバー募集！！

トリム体操は、年齢に関係なく楽しめます。私たちは若くて明るい先生の指導で、がんばりすぎない程度に楽しく体操をしています。脳トレも行っています。体験も大歓迎です。

日 時：毎月3回 木曜日 10:00～11:30
場 所：こんぴら橋会館(立川市砂川町3-26-1)
持ち物：水分・バスタオル
講 師：吉田文栄氏
参加費：1,500円
定 員：5名
申込み：さざなみトリム(梨本さん)
TEL:&FAX:042-535-1582





ひと・モノ・募集

■メンバー募集！！着物同好会「雅会」

着物デビューしませんか？着物を着たいけど着付けがわからない、コーディネートが不安、着る機会がないという方。「雅会」は着物好きの仲間同士が教え合う同好会です。着付けはもちろん、帯の変わり結びや小物作り、染物なども行っています。着物でのお出掛けもしていますので、仲間になってくれる方待っています♪

日 時：第2・第4金曜日 13:30～15:30
場 所：西砂学習館 1階和室(立川市西砂町6-12-10)
参加費：無料 見学・体験も歓迎
持ち物：着物または浴衣、帯、着付け一式
問合せ：雅会(小椋さん) TEL:042-531-6613



■むさしのコーラスメンバー募集！！

主に中高年の方が活動している女声コーラスグループです。なつかしい叙情歌や、世界の美しい小さな曲など、自分達の歌いたい曲を中心に練習しています。また、年に2度ほど小さな舞台ではありますが、地域での発表会に参加しています。

最近では、「春の唄、アメイジング・グレイス、めぐる季節」などを歌いました。声を出すことは健康のためにとっても良いそうです。ぜひ一緒に、和やかにそして楽しく声を出しませんか。お待ちしております。もちろん見学大歓迎です。ご希望の方は事前にご連絡ください。

日 時：毎月2回 第2・第4金曜日 10:00～11:40
場 所：若葉会館 2階(立川市若葉町3-34-1)
講 師：山田貴美枝氏
参加費：1,800円
定 員：なし(多数の参加希望)
申込み：むさしのコーラス(山岸さん) TEL:042-535-6700



■りんどうの集いメンバー募集！！

シニアが元気で健やかに過ごすための健康体操です。講師の丁寧な指導のもと、ボール、セラバンドを使い、脳トレ、体幹を鍛えます。体操前の重かった体が、体操後には軽く感じ、やる気が起きます。見学も大歓迎です。一緒に楽しく健康体操を通じ、未来を変えましょう。

日 時：毎月第2、3、4金曜日 9:30～10:30
場 所：南部自治会館(立川市栄町4-28-1)
講 師：岡沢明美氏
参加費：月1,000円 入会金なし
定 員：若干名(女性)
申込み：りんどうの集い(山岡さん) TEL:042-522-9976
※留守番電話になっている場合は、後日連絡します。



◆編集・発行◆ 社会福祉法人 立川市社会福祉協議会

市民活動センターたちかわ

〒190-0013 立川市富士見町2-36-47

☎ 042-529-8323 / Fax:042-529-8714

✉ shimin@tachikawa-shakyo.jp

