

たち まち こみち



- P3～P19 集いの場一覧（町別）
- P20 グッドネイバー推進団体/集まるときの10のヒント
- P21～P22 かたりば～まちで聞こえてきた「こえ」をご紹介～
- P23～P24 たちかわ健康体操
- P25 元気でいたい！その気持ち、応援します！！
- P26 自治会に加入しませんか？
- P27～28 お仲間になりませんか？立川市老人クラブ連合会
- P29～30 立川市社会福祉協議会 コーディネーター紹介

## “たちまちこみち” について

冊子をお手にとっていただき、ありがとうございます。多くの方々のご協力のもと、リニューアルして「たちまちこみち 第2弾」を発行することができました。私たちが地域で出会った笑顔や熱気をたくさんの方にお届けしたくて、この冊子をまとめました。健康でいたい、趣味を楽しみたい、誰かとつながってほしい、楽しく暮らしたい・・・そんなさやかな願いを叶えるためのヒントを、探すお手伝いができればうれしい限りです。

作成にあたり、ご協力いただいたみなさまには心より御礼申し上げます。

立川市 生活支援コーディネーターより





1人でいると、気楽でいい。

2人でいると、心強くていい。

3人でいると、バランスがいい。

4人でいると、盛り上がっていい。

5人、6人、7人、8人・・・

みんなでいると、にぎやかでいい。

わたしがいる、あなたがいる  
たちかわはもっともっと、たのしい！



たくさんの小道が広がるように、集いの場が広がり、ひとや思いが行き交うまち。手にとっていただいた方が、たちかわのまちに出かけていきたくなるような冊子になればと願い、「たちまちこみち」と名づけました。

# ご存知ですか？地域のえんがわ

各「集いの場」についてのお問い合わせは、担当の地域福祉コーディネーター（29ページ）まで！

## 富士見町

### 1 福祉あすなろ会



- ①新生小学校 ②散歩
- ③第3(木)10:00~12:00
- ④100円/回
- ⑤お散歩後にお茶会をします。

### 2 e・Life



- ①滝ノ上会館 ②体操
- ③第1・3・4(月)10:00~11:30
- ④入会金500円、1,000円/月
- ⑤フットケアから体をほぐし、目覚めさせていく体操は“人生最後まで自分の足で！”がモットーの楽しい教室です。

### 3 T体操クラブ



- ①滝ノ上会館 ②体操
- ③第1・2・3(水)10:00~11:30
- ④なし

### 4 ひまわりの会



- ①立川市総合福祉センター
- ②書道、茶話会
- ③第1(金)12:00~17:00
- ④1,000円/回
- ⑤障害のある方のリハビリを目的に始まり、今はどなたでも参加できます。書道や茶話会を開いています。

### 5 すみれの会



- ①立川市総合福祉センター
- ②体操
- ③月3回(金)13:30~15:30
- ④入会金500円、1,500円/月
- ⑤椅子やマットを使った健康体操です。

### 6 あいので



- ①立川市総合福祉センター
- ②ものづくり
- ③月2回(火)(水)(金)不定期  
10:00~16:00
- ④500円/月
- ⑤小物(つるし雛など)を作っています。

### 7 にんカフェinふじみ

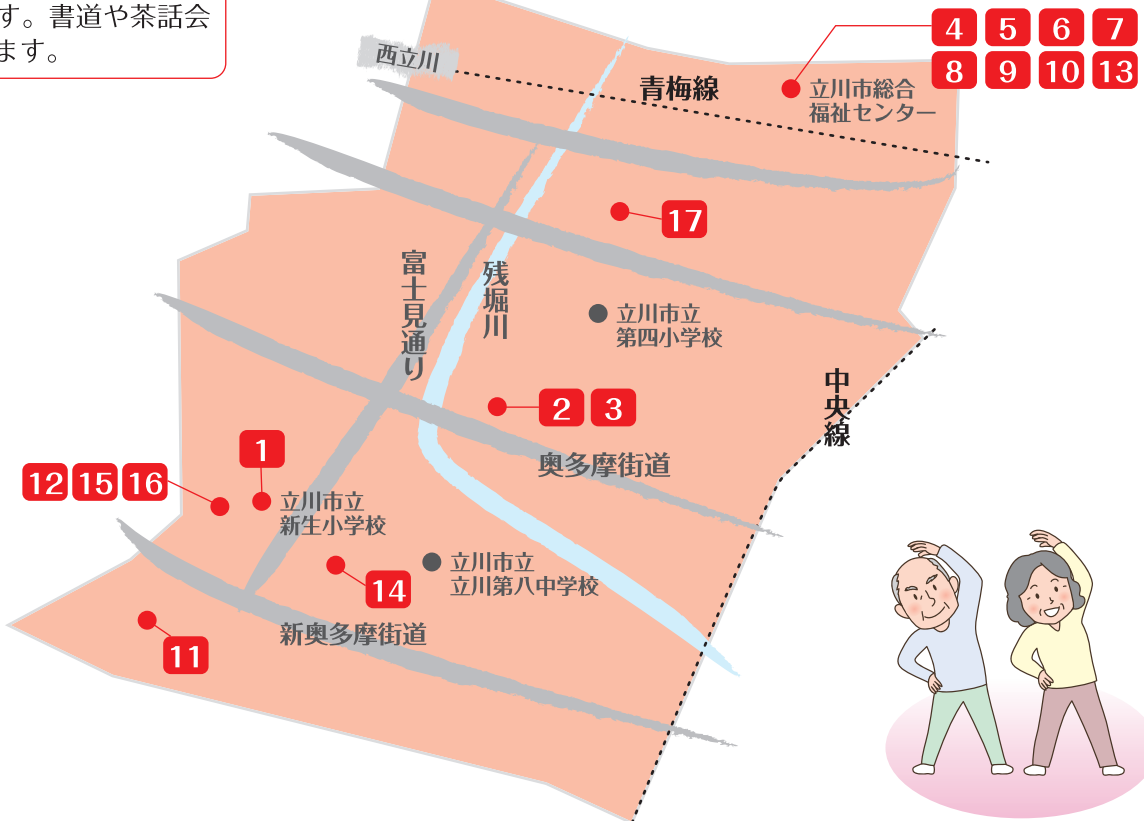


- ①立川市総合福祉センター
  - ②カフェ ③奇数月第2(土)  
13:30~14:30
  - ④100円/回
  - ⑤馴染みの方だけでなく、新しい方も大歓迎です。楽しい時間を一緒に過ごしましょう。
- 【問】立川市南部西ふじみ地域包括支援センター  
TEL/042-540-0311  
FAX/042-548-1747

### 8 高次脳機能障害の会『スマイル立川』



- ①立川市総合福祉センター
  - ②介護者の会
  - ③2ヶ月に1回13:30~16:30
  - ④なし
  - ⑤当事者、家族の方はもちろん関心のある方ならどなたでも構いません。お困り事をみなさんと一緒に考えてスマイルを増やしましょう。
- 【問】福井 茂さん  
TEL/042-531-7739





### 9 チューリップ



- ①立川市総合福祉センター
- ②体操
- ③第1・2・3(木)10:00~12:00
- ④1,500円/月
- ⑤椅子やマットを使った緩やかな体操です。

### 10 ローズマリーの会



- ①立川市総合福祉センター
- ②体操、講座
- ③毎週(木)10:15~12:00
- ④500円/回
- ⑤ストレッチ、リンパマッサージ、ヨガを取り入れたオリジナルの体操をしています。

### 11 みんなのサロン



- ①たまがわ・みらいパーク
- ②体操、茶話会、食事会
- ③①第2(土)13:30~15:30  
②第3(土)10:00~12:00
- ④①50円/回  
②100円/回
- ⑤体操の後、軽食もいただけます。

### 12 よもぎ会



- ①富士見町住宅26号棟 集会所
- ②コーラス、カラオケ、茶話会
- ③第2・4(水)10:00~12:00
- ④入会金300円、実費/回
- ⑤歌とおしゃべりを楽しんでいます。

### 13 花英(かえ)の会



- ①立川市総合福祉センター
- ②気功体操
- ③第2・4(水)10:15~11:30
- ④500円/回
- ⑤ゆっくりとした動きなので、運動が苦手な方や椅子に座っての参加もできます。身体のゆがみの改善、自律神経を整える効果があります。

### 14 健康体操歩みの会



- ①富士見町住宅15号棟 集会所
- ②体操
- ③第2・3(火)10:00~12:00
- ④100円/回
- ⑤緩やかな体操です。老人会会員は無料で参加できます。

### 15 健幸たいそうアントレ



- ①富士見町団地26号棟 集会所
- ②体操
- ③第1・3(金)10:00~12:00
- ④1,000円/3ヶ月
- ⑤団地にお住まいでない方も是非ご参加ください。

### 16 コーラスカトレア



- ①富士見町団地26号棟 集会所
- ②コーラス
- ③第1・3・5(水)10:30~12:00
- ④1,000円/月
- ⑤年代問わず、一緒に歌を楽しんでいます。

### 17 はるカフェ



- ①やわらぎホーム・西立川
  - ②料理、昼食
  - ③第4(日)10:30~13:00
  - ④500円/回(食事代)
  - ⑤認知症予防・介護などにご興味がある方、そのご家族へ、日曜日の午前中、お料理作りと昼食で素敵なひと時を。
- 【問】やわらぎホーム・西立川  
TEL/042-526-2207  
FAX/042-526-2208



にんカフェinふしみ




みんなのサロン




ローズマリー

各「集いの場」についてのお問い合わせは、担当の地域福祉コーディネーター（29ページ）まで！

# 柴崎町

**18 しんぶん談話会** 

- ①共生クラブ
- ②茶話会
- ③第1・3(水)10:00~12:00
- ④なし
- ⑤新聞記事や会員の関心事を話題に、お茶会を開いています。


**19 キラキラクラブ** 

- ①共生クラブ
- ②体操
- ③第1・3(金)13:30~15:00
- ④1,000円/月
- ⑤第1(金)は笑いヨガ、第3(金)は正しい歩き方をするための体の歪みをとる体操です。


**20 コミカフェ** 

- ①至誠コミホーム ②カフェ
- ③第3(土)14:00~15:30
- ④100円/回
- ⑤日当たりのよい一軒家でホッとひと息。


【問】立川市にしき福祉相談センター  
TEL/042-527-0321  
FAX/042-527-0322

**21 にこにこサークル** 


- ①柴崎会館
- ②体操
- ③毎週(月)13:30~14:30
- ④入会金500円、1,100円/月
- ⑤トリム体操の先生を講師に迎えています。

**22 やよい会体操教室** 

- ①柴崎会館
- ②体操
- ③月3回(火)不定期  
14:00~15:00
- ④1,200円/月
- ⑤運動が苦手な方にも、お勧めの体操です。

**23 紬** 

- ①柴崎会館
- ②手芸、体操、茶話会
- ③第2(火)12:00~16:00
- ④実費
- ⑤おしゃべりしながら、楽しく手芸をしています。

**24 立川トリム神無月** 


- ①柴崎学習館
- ②体操
- ③第2・4(水)13:30~15:20  
状況によって変更あり
- ④入会時1,000円、1,000円/月

**25 トリムES** 

- ①柴崎学習館
- ②体操
- ③第1・3(月)10:00~11:30
- ④入会時1,000円、1,000円/月

**26 立川トリム体操柴崎サークル** 

- ①柴崎会館
- ②体操
- ③毎週(水)10:00~12:00
- ④入会時1,000円 2,000円/月

**27 せせらぎサロン** 

- ①柴西会館
- ②茶話会
- ③第3(火)10:00~12:00
- ④100円/回
- ⑤年齢は問わず、みんなで集まってお話を楽しんでいます。



## 錦町

### 28 錦和体操クラブ



- ①錦和会館
- ②体操
- ③第1・3(火)10:00~11:00
- ④1,000円/月
- ⑤肩の力を抜いて、リラックスしながら体操しています。

### 29 はるカフェ 介護予防体操教室



- ①ケア・センターやわらぎ立川
- ②交流、体操
- ③毎週(火)13:30~14:30
- ④なし
- ⑤専門の講師と軽体操でリフレッシュ！地域の方々と楽しく交流しましょう！
- 【問】ケア・センターやわらぎ立川  
TEL/042-523-3463

### 30 オアシス体操クラブ



- ①ココファン立川
- ②体操
- ③毎週(火)10:00~11:00
- ④1,200円/月
- ⑤皆で休まず頑張っています。男性メンバーもいます。

### 31 にこにこ歌サロン



- ①市営錦町住宅集会所
- ②合唱、カラオケ
- ③第1・2・3(金)19:00~21:00
- ④なし
- ⑤少人数でリラックスして歌えるのが好評です。

### 32 にこにこ体操



- ①市営錦町住宅集会所
- ②体操
- ③第1・2・3(水)10:30~11:15
- ④1,000円/月
- ⑤今の体力を維持できるように励まし合っています。

### 33 ぴんぴん体操錦同好会



- ①立川市子ども未来センター
- ②体操
- ③毎週(火)10:00~11:30
- ④1,000円/月
- ⑤楽しく毎週行っています。男性メンバーもいます。

### 34 ヨーガ60



- ①錦学習館 ②ヨガ
- ③第1・3(水)10:30~12:00
- ④入会金1,000円 2,500円/月
- ⑤中高年女性の身体の悩みを一緒に解決しましょう！

### 35 男性のための料理教室



- ①錦学習館
- ②介護者の会
- ③第4(木)10:00~12:30
- ④700円
- ⑤料理を作りながら楽しく交流できる場。楽しい男子会です。料理の腕も上がります。女性のボランティア募集！
- 【問】立川市南部東はごろも地域包括支援センター  
TEL/042-523-5612  
FAX/042-523-5613



### 36 三四体操会

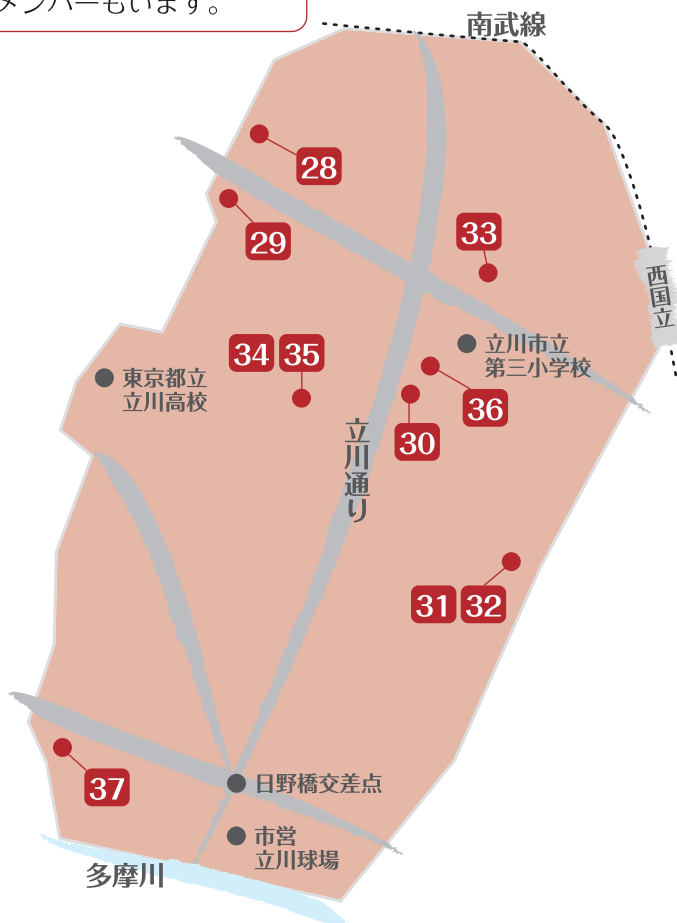


- ①錦みよし会館 ②体操
- ③第1・2・3(月)10:30~11:30
- ④1,000円/月
- ⑤メンバー募集。無理をせずに身体を動かしています。

### 37 にしき傾聴クラブ



- ①ニチイホーム立川/錦学習館 ②傾聴
- ③第1・3(木)13:30~15:30
- ④2,000円/年 ⑤ひとり暮らしの高齢者や自宅で闘病生活を過ごしている方々へ、寄り添い話を聞く「傾聴」活動を行っています。
- 【問】菊池正勝さん  
TEL/042-506-7727



はるカフェ 介護予防体操教室

各「集いの場」についてのお問い合わせは、担当の地域福祉コーディネーター（29ページ）まで！

## 羽衣町

### 38 粗茶の会



- ①会員宅
- ②茶道、その他
- ③第2・4(火)10:00~12:00
- ④200円/回
- ⑤会員宅を使って集まり、楽しい時間を過ごしています。

### 39 おあしす西国立



- ①デイサービスおあしす西国立
- ②体操
- ③毎週(月)
  - ① 14:15~柔軟体操
  - ② 15:30~足(下肢)運動
- ④1コマ600円
- ⑤「ジムに行くほどじゃないけれどカラダを動かして健康を維持増進したい」方のための体力筋力アップの健康セミナー



【問】デイサービスおあしす西国立  
TEL/042-512-7113

### 40 ハッピーはごろも



- ①羽衣ワークセンター
- ②体操
- ③毎週(水)10:00~11:00
- ④200円/月
- ⑤男女ともメンバー募集！男性メンバーいます。

### 41 はづき健康体操会



- ①羽衣中央会館
- ②体操
- ③第1・3(水)14:00~15:30
- ④1,000円/月
- ⑤男女メンバー募集。主に3B体操、他の体操も行っています。男性メンバーもいます。

### 42 はごろも健康体操同好会



- ①羽衣中央会館
- ②体操
- ③第1・2・3(金)14:00~15:00
- ④入会金1,000円、1,000円/月
- ⑤皆で健康を維持しようと始め、4年が経ちました。これからも頑張ります。

### 43 立川羽衣軽体操クラブ



- ①羽衣中央会館
- ②体操
- ③第1・2・4(木)10:00~11:00
- ④1,200円/月
- ⑤男女ともメンバー募集！男性メンバーいます。

### 44 認知症高齢者を抱える家族の集い



- ①羽衣ワークセンター
- ②介護者の会
- ③第3(金)10:00~12:00
- ④なし

⑤体験談や役立つ情報が得られます。笑顔が絶えないアットホームな会です。

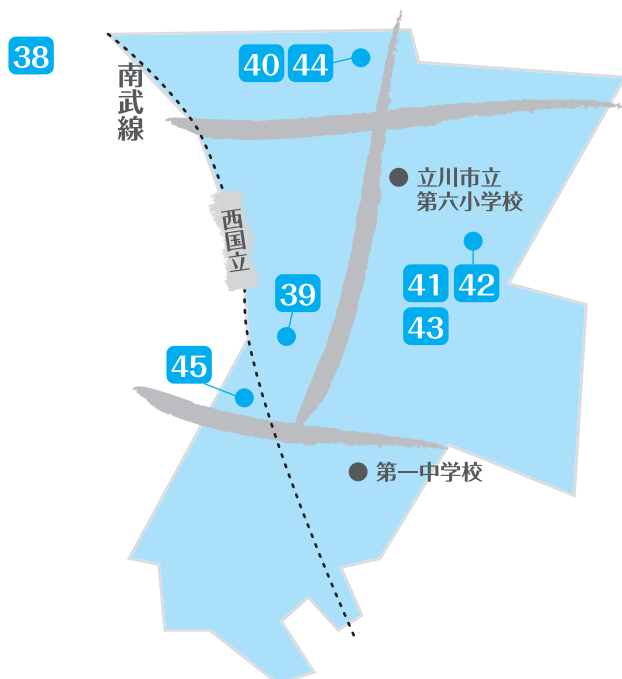


【問】フェローホームズ羽衣相談センター  
TEL/042-523-5612  
FAX/042-523-5613

### 45 みのわ体操教室



- ①みのわ自治会館
- ②体操教室・学習会
- ③毎週(水)10:00~11:30
- ④1,000円/月
- ⑤無理なく、身体をほぐしながら楽しくやっています。





## 曙 町

### 46 アーバンカフェ



- ①アーバンライフ立川集会所
- ②茶話会
- ③第2・3(水)10:00~12:00
- ④100円/回
- ⑤おしゃべりや手芸などをして楽しく過ごしています。一度見学に来てください。

### 47 曙3都自治会 わくわく体操教室



- ①曙3都公園集会所
- ②体操
- ③第2・3・4(水)10:00~11:00
- ④500円/月
- ⑤たちかわ健康体操に取り組み、無理せず身体を動かしています。

### 48 1の南ささえ愛サロン



- ①曙一南公会堂
- ②体操、脳トレ、カラオケ
- ③第1・3(火)、第3(金) 13:30~15:30 ④100円/回
- ⑤体操の後にはお茶会をし、情報交換をしています。

### 49 あげぼの健康体操



- ①曙福祉会館
- ②体操
- ③第1・3(金)10:00~11:30
- ④入会金500円、1,000円/月 ※偶数月に2か月分徴収
- ⑤軽いストレッチ、リズム運動等、楽しく運動しています。

### 50 立川折り紙



- ①グレースィアシティ立川 アクティブウイングコミュニティルーム
- ②折り紙
- ③第4(火)13:30~15:30
- ④500円/回
- ⑤仲良く活動しています。

### 51 あげぼの歌の会



- ①グレースィアシティ立川 ブロードウイング コミュニティルーム
- ②歌
- ③第2・4(日)10:00~11:30
- ④2,000円/月 (1回のみ参加は1,000円)
- ⑤恋の歌、懐かしい歌を明るく、楽しく歌っています。活動後の昼食会もみんな楽しみにしています。

### 52 立川介護 『しゃべり場』



- ①立川市女性総合センターアイム
  - ②介護者の会
  - ③第4(金)13:30~15:30
  - ④200円/年
  - ⑤おしゃべりでリフレッシュ!これからの介護のこと、健康のこと、自立について話せる会。
- 【問】岩佐康子さん  
TEL/042-528-2893

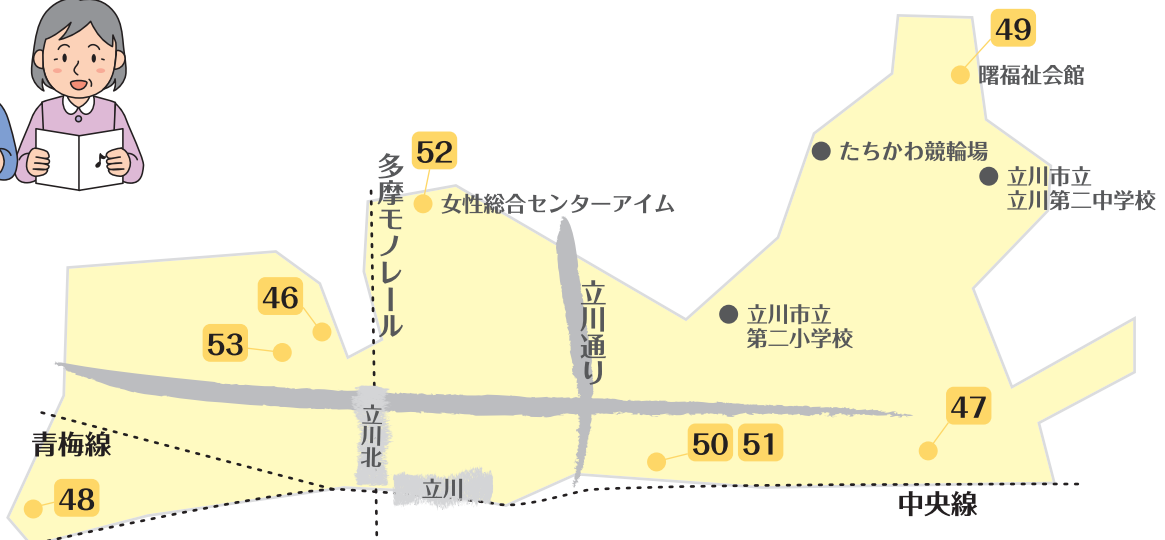
### 53 プラザシティ 体操クラブ



- ①プラザシティ立川集会所
- ②体操
- ③第1・2・3(火)13:00~14:30
- ④1,000円/月
- ⑤アットホームな雰囲気です。体操やおしゃべりを楽しんでいます。



立川介護『しゃべり場』



各「集いの場」についてのお問い合わせは、担当の地域福祉コーディネーター（29ページ）まで！

## 高松町

### 54 高松おしゃべりサロン

- ①会員宅 ②茶話会
- ③第2(水)13:00~15:00
- ④なし ⑤お茶を飲みながら、楽しくおしゃべりしています。



### 55 キャロット健康体操

- ①そんぼの家S立川 2階食堂 ②体操
- ③第1・3(木)14:00~15:15
- ④500円/回
- ⑤飛び込み参加も歓迎します！



### 56 サロン東和会

- ①高松会館
- ②体操、茶話会
- ③第1・3(金)13:30~15:30
- ④500円/回 ⑤おしゃべりしながら楽しく活動しています。



### 57 元気会書道部

- ①高松学習館 ②書道
- ③第3(月)9:00~12:00
- ④600円/月
- ⑤月1回みんな仲良く、助けて活動しています。



### 58 ワークアウト ママレード

- ①高松学習館 ②体操
- ③第1・2・3(木)10:00~11:00
- ④2,000円/月 ⑤楽しく継続的に活動しています。



### 59 健康体操サークル

- ①高松学習館/  
立川市女性総合センターアイム
- ②運動、学習
- ③毎週(火)13:30~15:30
- ④2,000円/月 ⑤いつでも体験を受け付けています。



### 60 健康体操スロー会

- ①高松学習館/  
立川市女性総合センターアイム
- ②体操
- ③第2・4(木)13:30~15:30
- ④1回1,000円/2回1,500円
- ⑤わきあいあいと活動しています。



### 61 楽々会

- ①高松町東友会自治会館
- ②茶話会
- ③第2(木)13:30~15:30
- ④100円/回 ⑤わいわいおしゃべりを楽しんでいます。



### 62 わいわいガヤガヤ コミュニケーション

- ①にんじん立川 地域交流スペース ②茶話会
- ③第1(水)13:00~15:00
- ④100円/回
- ⑤話すことが苦手な方も、ぜひご参加ください。



### 63 はるカフェ・だんだんダンス

- ①にんじん立川地域交流スペース
  - ②ダンス
  - ③毎週(火) 13:30~14:30
  - ④なし
  - ⑤カラダとアタマを同時に使い、脳を活性化しましょう！
- 【問】立川市中部たかまつ 地域包括支援センター  
TEL/042-540-2031  
FAX/042-522-1636



## 緑 町

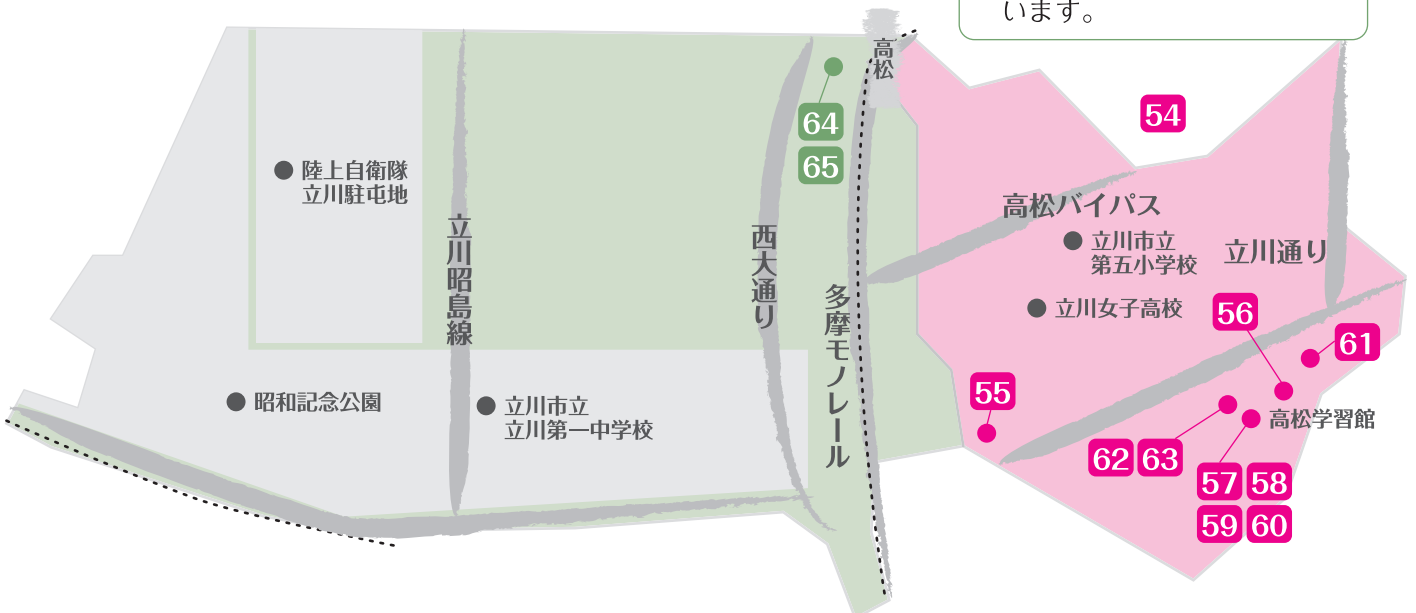
### 64 サンクタス もう一つの居場所

- ①サンクタス集会室
- ②茶話会
- ③不定期10:00~12:00 15:30~17:30
- ④100円/回、別途材料費500円程度 ⑤茶道教室。不定期でその他もあります。



### 65 脳トレ・健康増進サロン

- ①サンクタス集会室
- ②マーじゃん、茶話会
- ③第1・3(水)、第2(木) 10:00~12:00 ④なし
- ⑤健康麻雀や散歩などを行っています。



## 柏 町

### 66 3丁目の安田さん家

- ①会員宅
- ②コーラス、おしゃべり、折り紙等
- ③第3(木)10:00~12:00
- ④100円/回 ⑤折り紙、コーラス、楽しいです。



### 67 わっははサロン

- ①柏町住宅団地集会所
- ②料理、食事、ラフターヨガ
- ③第3(水)10:00~15:00
- ④入会金100円、600円/回
- ⑤笑いヨガの後、調理・昼食会です。



### 68 みどり会生き生きクラブ

- ①柏町第2都営アパート集会所
- ②茶話会、体操、脳トレ
- ③毎週(火)13:30~14:30
- ④500円/回
- ⑤体操後は茶話会をしています。



ケアラズカフェなんでもしゃべろう!

## 泉 町

### 69 にんカフェinはあもにい

- ①市役所 ②カフェ
  - ③毎月1日(土日祝休み) 14:00~15:30
  - ④飲み物1杯につき100円
  - ⑤懐かしい歌をみなさんと歌ったり、物忘れのこと、認知症のこと、不安な気持ちを語り合しましょう。
- 【問】立川市北部中  
さいわい地域包括支援センター  
TEL/042-538-2339  
FAX/042-538-1302



### 70 たんぽぽの会

- ①トミンハイム立川泉町 集会所 ②太極拳、茶話会
- ③未定10:30~12:30 ④なし



### 71 トミンハイム 体操サロン

- ①トミンハイム立川泉町 集会所 ②体操 ③毎週(火) 10:00~11:30 ④300円/月



にんカフェinはあもにい



各「集いの場」についてのお問い合わせは、担当の地域福祉コーディネーター（29ページ）まで！

## 栄町

### 72 江ノ島ゆっくり体操会

- ①江ノ島住宅集会所
- ②体操 ③毎週(月)
- 10:00~11:00 ④100円/月



### 73 カフェえのしま

- ①公社住宅集会所
- ②茶話会 ③月5~6回(木)(日)
- 10:00~11:30 ④100円/月
- ⑤誰でも参加できるカフェです。



### 74 マザーツリー

- ①会員宅 ②笛の練習、茶話会 ③第1(月)
- 13:00~16:00 ④実費
- ⑤篠笛の練習や、おしゃべりをしています。



### 75 桜

- ①公社住宅集会所
- ②体操、茶話会
- ③毎週(火)10:00~12:00
- ④1,500円/月



### 76 さかえ木曜会

- ①さかえ会館 ②体操
- ③第1・2・3(木)10:00~11:00
- ④1,500円/月 ⑤トリム体操です。メンバー募集しています。



### 78 栄サロン

- ①栄福祉作業所2F
- ②ヨガ
- ③第1・2・3(水)9:45~11:15
- ④入会金500円、2,500円/月
- ⑤ヨガを中心とした体操です。



### 79 いきいきサロン

- ①栄町5丁目アパート 自治会集会室 ②体操
- ③月3回(木)14:00~14:45
- ④1,500円/月



### 80 りんどうの集い

- ①南部自治会館
- ②体操 ③第2・3・4(金)
- 9:30~10:30 ④1,000円/月
- ⑤講師の方が丁寧に教えてくれます。仲間とおしゃべりも楽しみのひとつです。
- 【問】山岡さん  
TEL/080-1220-6079



### 81 さかえ健康気功

- ①さかえ会館 ②気功
- ③毎週(月)13:30~15:30
- ④入会金1,000円、3,000円/月
- ⑤元気になる気功です。



### 82 フレンドカフェ

- ①東栄会公会堂
- ②茶話会 ③第2・4(火)
- 10:00~12:00 ④100円/回



### 83 南部健康サロン

- ①南部自治会館
- ②体操、防災
- ③第2・3・4(水)10:00~11:00
- ④1,000円/月



### 84 すまいるサロン

- ①睦会集会所 ②食事会
- ③第2・4(土)10:00~14:00
- ④500円/回
- ⑤高齢者を中心とした昼食会です。



### 85 くるみ

- ①睦会集会所
- ②講和会 ③第1・3(火)
- 9:30~14:00 ④なし



### 86 伸和会グループ

- ①防衛省立川地区 国設宿舍自治会共有棟
- ②体操、茶話会 ③毎週(月)
- 9:30~11:30 ④500円/回



## 若葉町

### 87 葵の会

- ①会員宅 ②手芸
- ③不定期 9:00~11:00
- ④なし
- ⑤仲間同士でやっています。



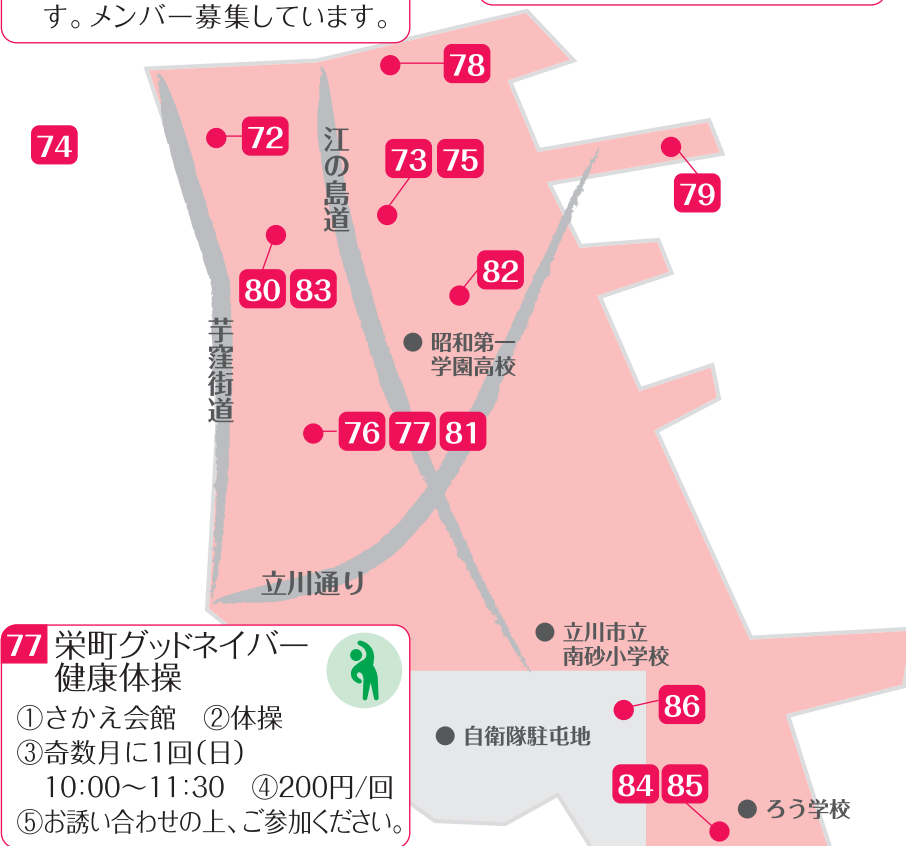
### 88 グリーンカフェ

- ①会員宅 ②トランプ、クイズ、歌、その他
- ③不定期13:30~15:00
- ④100円/回
- ⑤トランプ、囲碁、将棋やクイズをやっています。



### 89 けやき台歌とおしゃべりの会

- ①けやき台団地集会所
- ②歌、茶話会
- ③毎週(火)13:30~15:00
- ④なし ⑤歌が中心です。




### 77 栄町グッドネイバー健康体操


- ①さかえ会館 ②体操
- ③奇数月に1回(日)
- 10:00~11:30 ④200円/回
- ⑤お誘い合わせの上、ご参加ください。






**90 わかば麻雀くらぶ** 


①介護老人保健施設わかば  
②マーじゃん ③毎週(木)  
9:30~12:00 ④なし

**91 けやき台生き生き体操教室金曜グループ** 


①けやき台団地集会所  
②体操 ③月3回(金)  
10:00~11:00 ④700円/月

**92 けやき台ものづくりの会** 


①けやき台団地集会所  
②手芸 ③第1・3(木)  
14:30~16:00 ④なし  
⑤おしゃべりしながら手芸をします。

**93 パソコン同好会** 


①会員宅 ②パソコン、  
交流 ③月2回、不定期  
13:30~15:30 ④なし

**94 簡単ストレッチ体操** 


①会員宅  
②体操、脳トレ、茶話会  
③月1回(火)10:00~12:00  
④100円/回

**95 けやき台生き生き体操教室** 


①けやき台団地集会所  
②体操 ③月3回(木)  
10:00~11:00 ④700円/月

**96 ゆるゆる体操** 


①けやき台団地集会所  
②体操 ③第1・2・3(木)  
13:30~14:30 ④500円/月  
⑤初心者向けの健康体操です。

**97 ロコトレ** 


①けやき台団地集会所  
②体操 ③月3回(月)  
15:00~16:00 ④700円/月

**98 けやき太極拳** 


①けやき台団地集会所  
②太極拳  
③毎週(金)14:30~16:30  
④2,000円/月

**99 健康麻雀友の会** 


①けやき台団地ラウンジ  
ひまわり ②マーじゃん  
③毎週(火)(木)(土)  
10:00~16:00  
④200円/月 ⑤健康麻雀です。

**100 輪投げ遊友会** 


①個人宅の庭 ②輪投げ  
③不定期10:00~12:00  
④100円/回

**101 お気軽体操の会** 


①若葉町団地東集会所  
②体操、脳トレ ③毎週(月)  
10:00~11:30 ④500円/月

**102 にんカフェ** 


①立川新緑クリニック  
②カフェ ③第3(火)  
13:30~15:00 ④なし  
⑤歌や体操のほか、参加されるみなさんが趣味や特技を披露、みんなで楽しんでいます。あたたかい空間です。  
【問】立川市北部東わかば地域包括支援センター  
TEL/042-538-1221  
FAX/042-538-1222

**103 若葉サロン** 


①若葉会館 ②茶話会  
③第2(土)10:00~12:00  
④その都度 ⑤高齢者中心のおしゃべり会です。

**104 らくらくヨガ** 


①若葉会館 ②ヨガ  
③第1・3(水)13:30~15:00  
④2,000円/月  
⑤ヨガを中心とした体操です。

**105 絵画サロン** 

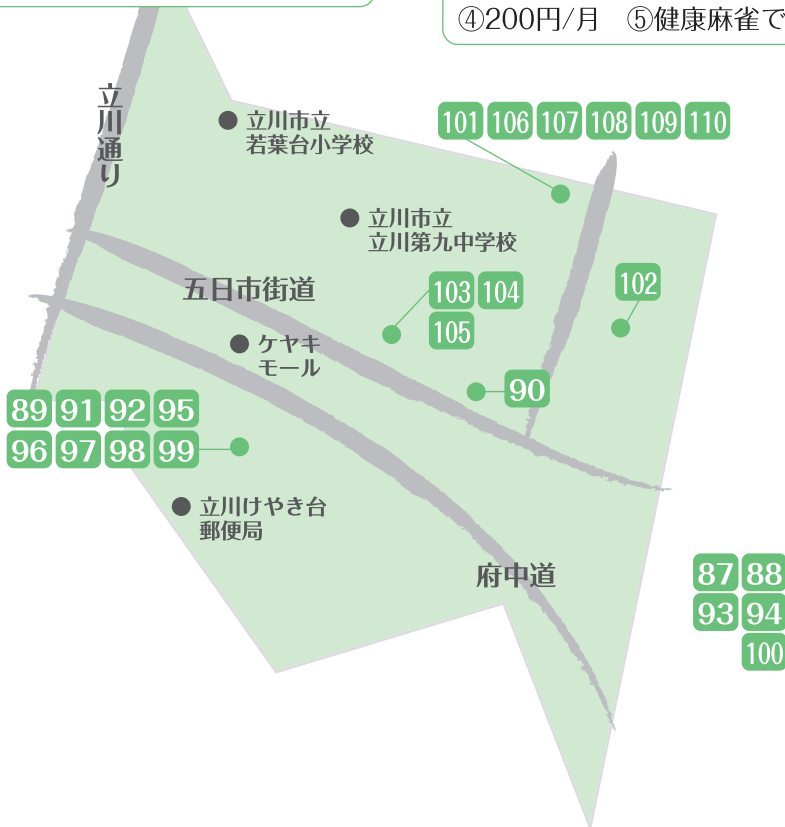
①若葉会館 ②茶話会、  
パステル画・水彩画など  
③月2回(月)10:00~16:00  
④なし

**106 生き生きすみれグループ** 


①若葉町団地東集会所  
②体操 ③月3回(火)  
14:00~15:00 ④700円/月

**107 若葉おしゃべり会** 


①若葉町団地東集会所  
②茶話会 ③第1(木)  
10:00~12:30 ④なし




各「集いの場」についてのお問い合わせは、担当の地域福祉コーディネーター（29ページ）まで！

**108 よつ葉グループ** 

①若葉町団地東集会所  
②体操  
③月4回(水)13:15~14:15  
④1,000円/月


**109 それいゆ** 

①若葉町団地東集会所  
②体操 ③第1・2・3(火)  
13:30~15:00 ④700円/回


**110 編み物サークル** 

①若葉町団地ラウンジ  
②ものづくり ③第3(木)  
9:30~11:30 ④なし  
⑤おしゃべりしながら編み物を  
します。


## 砂川町

**111 こんぴら体操クラブ** 


①こんぴら橋会館/こんぴら  
橋付近 ②体操、ウォーキング  
③毎週(火)9:30~11:00  
④1,500円/月  
⑤家庭的な雰囲気です。

**112 ピッコロ** 


①こんぴら橋会館  
②体操、茶話会 ③毎週(月)  
10:00~11:00 ④なし  
⑤名前のようにピンピンコロリ  
を目指して楽しく活動中です。

**113 きらきらサロン** 


①こんぴら橋会館  
②昼食会  
③第2・4(火)10:00~12:00  
④300円~500円/回  
⑤昼食をつくって皆でおしゃべ  
りしています。

**114 ほのぼの** 


①こんぴら橋会館  
②体操  
③毎週(木)10:00~11:30  
④入会金1,000円、1,000円/月  
⑤楽しく元気にハツラツ体操！

**115 yogaサークル** 


①こんぴら橋会館  
②ヨガ ③第1・3(木)  
10:00~11:20 ④500円/回

**116 さざなみトリム** 


①こんぴら橋会館  
②体操  
③第1・2・3(木)10:00~11:30  
④入会金500円、1,500円/月  
⑤和やかに皆で楽しんでいます。

**117 こんぴら  
ぴんトレクラブ** 


①こんぴら橋会館  
②体操、茶話会  
③第1・3(水)14:00~15:00  
④1,000円/月  
⑤ゆったり体操しています。

**118 上水サロン** 


①上水自治会館  
②茶話会  
③第4(金)10:00~11:30  
④100円/回、実費  
⑤話し合って学習会を企画中です。

**119 エクセレント体操クラブ** 


①こんぴら橋会館  
②体操 ③毎週(水)  
9:30~11:00 ④入会金  
1,000円 ⑤お気軽にご見学  
お待ちしております。

**120 えんがわ** 


①砂川学習館  
②茶話会 ③第1(火)  
10:00~11:30 ④100円/回  
⑤えんがわのようにお気軽に♪

**121 メンズクック砂川** 

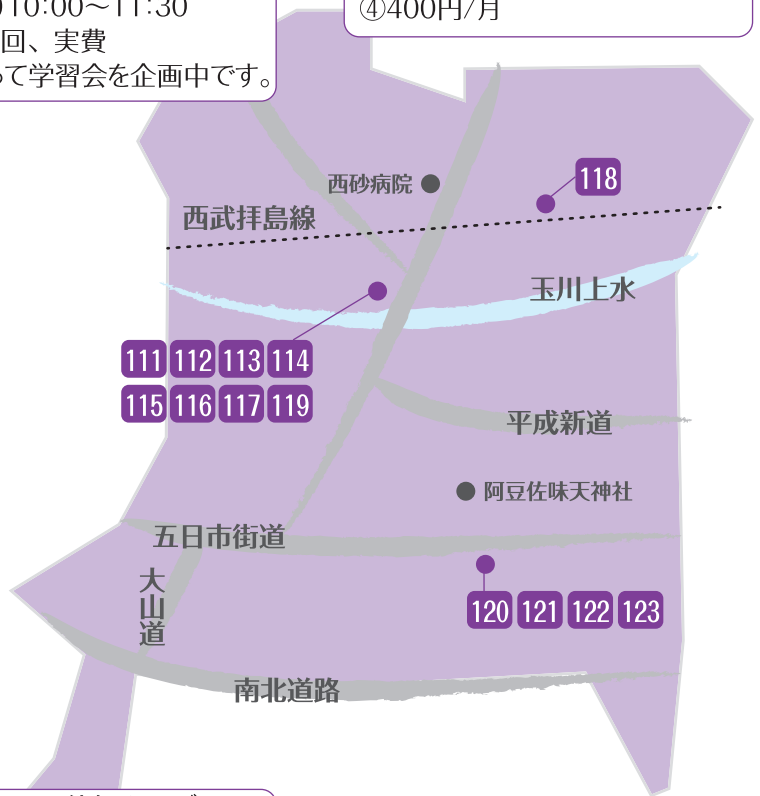
①砂川学習館 ②料理  
③第3(金)10:00~12:30  
④500円/回  
⑤男性メンバー募集中！

**122 シャンシャン** 

①砂川学習館 ②体操  
③月2回(火)13:00~16:00  
④1,000円/年

**123 この指とまれ!** 

①砂川学習館/  
こんぴら橋会館/幸学習館  
②ダンス  
③毎週(土)10:00~12:00  
もしくは13:30~15:30  
④400円/月



## 幸 町

### 124 はなみずき

- ①会員宅 ②茶話会
- ③偶数月の第1(木)
- 10:00~12:00 ④100円/回
- ⑤気軽に集まり楽しんでいます。

### 125 ミントの花

- ①会員宅 ②茶話会、折り紙
- ③毎月最終(金)
- 10:00~12:00 ④100円/回
- ⑤楽しくおしゃべりしています。

### 126 さつき

- ①会員宅 ②切り絵
- ③毎週(金)13:00~15:00
- ④なし
- ⑤誰にでもできる「切り絵」です。

### 127 ポンポイントリム

- ①こぶし会館 ②体操
- ③毎週(金)13:30~14:30
- ④入会金500円、1,200円/月
- ⑤楽しく体操しています。

### 128 Vステップ教室

- ①こぶし会館 ②体操
- ③毎週(金)10:00~11:30
- ④2,500円/月
- ⑤メンバー募集中です♪

### 129 幸ストレッチ教室

- ①幸学習館
- ②体操、おしゃべり
- ③主に(金)13:30~14:45
- ④1,600円/月
- ⑤楽しく気軽に体操しています。

### 130 さゆりの会

- ①幸学習館 ②体操
- ③毎週(火)10:00~12:00
- ④500円/回
- ⑤和気あいあい楽しんでいます。

### 131 熟年男性料理の会

- ①幸学習館 ②料理
- ③第3(月)9:30~14:00
- ④3,000円/半年
- ⑤食材の買出し・調理・食事まで♪

### 132 G-yoga

- ①幸学習館 ②ヨガ
- ③第1・3(火)10:00~11:20
- ④500円/回

### 134 栄町グッドネイバー 男性のための料理教室

- ①幸学習館 ②料理
- ③月1回(金)10:00~12:30
- ④300円/回
- ⑤グループごとに献立に合わせて手順を考え、役割分担しながら美味しい料理を作っています。

### 135 幸ふれあいカフェ・サロン

- ①幸町団地南集会所
- ②食事会、手芸
- ③第1(水)カフェ、第4(水)サロン
- 11:00~14:00 ④200円/回
- ⑤お弁当を食べながら情報交換します。

### 136 幸町地区健康体操の会

- ①幸町団地南集会所
- ②体操 ③毎週(木)
- 14:00~15:30 ④なし

### 137 なかよし会

- ①幸町都営2丁目アパート集会所
- ②茶話会、ぬり絵
- ③毎週(日)10:30~12:00
- ④なし
- ⑤顔を合わせることが楽しみ♪

### 138 遊亀の会

- ①幸町都営2丁目アパート集会所
- ②体操
- ③第2・4(月)13:00~13:45
- ④なし ⑤亀のようにゆったりと体操します。

### 139 はなみずき(体操)

- ①幸町二丁目第5アパート集会所
- ②体操
- ③第1・3(木)13:00~15:00
- ④1,000円/月、毎年4月1,000円
- ⑤健“幸”でいつまでも元気！メンバー募集中です。

### 140 健康体操の会

- ①幸福社会館 ②体操
- ③第2・4(土)10:00~11:30
- ④1,000円/月
- ⑤気軽に楽しく参加できます。

### 141 幸体操同好会

- ①幸福社会館 ②体操
- ③第2・4(月)9:30~11:00
- ④1,000円/回



各「集いの場」についてのお問い合わせは、担当の地域福祉コーディネーター（29ページ）まで！

## 上砂町

### 142 エクセレントシンガーズクラブ



- ①エクセレント立川プレミア
- ②体操、歌、脳トレ
- ③第1・3(木)9:45~10:45
- ④500円/月
- ⑤唱歌や童謡に合わせて体操や脳トレを行っています。

### 143 イレブン・ピア



- ①大山団地11号棟 団らん室
- ②ものづくり、カラオケ、体操
- ③不定期
- ⑤ものづくりや体操、カラオケをしています。

### 144 おおやまお茶会



- ①大山団地D集会室 (自治会事務所隣り集会所)
- ②茶話会、ものづくり
- ③第3(木)10:30~12:00
- ④100円/回

### 145 創年クラブ



- ①上砂会館
- ②体操、脳トレ、茶話会
- ③第2・4(土)10:00~12:00
- ④200円/月
- ⑤介護予防体操や脳トレ等を通して、仲間ができます。年3回食事会も開催します。ぜひおいでください！

### 146 トリム体操 上砂スマイル



- ①上砂会館
- ②体操
- ③第1・2・4(木)13:30~15:30
- ④750円/月
- ⑤運動が苦手な方でも無理なく続けられます。

### 147 上砂たのし会



- ①上砂会館
- ②茶話会、歌
- ③第2(日)、第4(土) 13:00~16:00
- ④なし
- ⑤カラオケで懐メロを楽しんでいます。

### 148 上砂フレンド



- ①上砂会館
- ②体操
- ③第1・2・3(火)10:00~11:00
- ④700円/月
- ⑤みんなで楽しく体操しています。

### 149 ひまわり仲良し会



- ①上砂会館
- ②料理、ちぎり絵、脳トレ
- ③第1(金)11:00~16:00
- ④400円/回
- ⑤みんなで遊びながらお昼やちぎり絵を楽しんでいます。

### 150 たんぽぽ



- ①上砂会館
- ②体操
- ③第1・2・3(月)10:00~11:00
- ④入会金1,000円、1,300円/月
- ⑤会則を決めて、さっぱり体操を楽しんでいます。

### 151 健康ヨガ さくらんぼの会



- ①上砂会館
- ②ヨガ
- ③第1・2・4(木)9:00~11:00
- ④入会金500円、1,500円/月
- ⑤ヨガで仲間づくり、健康づくり。気軽にどうぞ。

### 152 リラックスヨガ



- ①上砂会館
- ②ヨガ
- ③第3(土)10:00~12:00
- ④500円/回
- ⑤みんなで楽しみながら続いています。

### 153 グッドネイバー西砂・一番ちぎり絵サロン



- ①上砂会館
- ②ちぎり絵
- ③第2(火)10:00~15:00
- ④100円/回
- ⑤みんなで楽しく作品作りをしています！

### 154 上砂体操クラブ



- ①上砂地域福祉 サービスセンター
- ②体操
- ③月2回(金)9:30~11:00
- ④2,000円/月
- ⑤体幹を鍛えるストレッチです。ぜひ一度ご見学を！

### 155 上砂気功クラブ



- ①上砂会館
- ②気功
- ③毎週(金)13:30~15:30
- ④入会金1,000円、2,500円/月





### 156 大空カフェ



- ①上砂会館
- ②カフェ
- ③月1回(土)10:00~11:00
- ④100円/回
- ⑤ミニ講座あります。

もっと、ほっと、しあわせ  
~あなたがあなたらしくいられる場所~



【問】立川市かみすな福祉  
相談センター  
TEL/042-537-7799  
FAX/042-536-7182



### 157 蕾の会



- ①特別養護老人ホーム  
砂川園
- ②茶話会
- ③第3(金)10:00~12:00
- ④100円/回
- ⑤参加者募集中です♪

### 158 リーベスト お気軽カフェ



- ①リーベスト立川集会室
- ②茶話会、学習会
- ③不定期(月1回)(火)又は(木)  
10:30~12:30、13:00~15:00
- ④100円/回
- ⑤顔見知りを増やし、地域のこ  
となど楽しくお話ししていま  
す。



各「集いの場」についてのお問い合わせは、担当の地域福祉コーディネーター（29ページ）まで！

## 一番町

### 159 トリム体操 さくらクラブ



- ①一番福祉会館
- ②体操
- ③毎週(木)10:00~12:00
- ④入会金1,000円、1,500円/月
- ⑤皆さんお気軽にご参加ください♪

### 160 トリム体操 にしすなクラブ



- ①一番福祉会館
- ②体操
- ③月3回(月)13:30~15:30
- ④1,500円/月

### 161 ひまわり体操クラブ



- ①一番福祉会館
- ②体操
- ③第1・3(水)9:45~12:00
- ④1,000円/月
- ⑤ストレッチのようなゆっくり体操です。

### 162 エステート暮らしの 相談室 喫茶さくら



- ①エステート一番町住宅  
集会所
- ②茶話会
- ③月1回第3(土)10:00~13:00
- ④なし
- ⑤まずは、おいでください♪

### 163 楽々太極拳



- ①エステート藤棚公園
- ②気功、太極拳
- ③毎週(金)8:30~9:30
- ④なし
- ⑤気軽にどうぞ、雨天は中止です。

### 164 和太鼓101



- ①講師宅
- ②和太鼓
- ③第2・4(水)10:00~11:30
- ④600円/月
- ⑤はじめての方ばかりで楽しくやっています。

### 165 華の会



- ①コープタウン集会所
- ②茶話会
- ③2ヶ月に1回(夏はお休み)  
不定期
- ④入会金500円、実費
- ⑤年をとって一人ぼっちにならないために、ご近所とのつながりを大切にしています。

### 166 トリム健康体操 コスモス



- ①天王橋会館
- ②体操
- ③毎週(月)10:00~12:00
- ④1,500円/月
- ⑤丁寧に教えてくださる素敵な先生で、とても楽しいです。

### 167 なかよしの会



- ①天王橋会館
- ②歌、体操、料理、年2回程度の遠足
- ③第3(火)13:00~16:00
- ④参加時100円、料理500円
- ⑤テーマを決めず、その月の話題で話を深めます。

### 168 天王橋体操クラブ

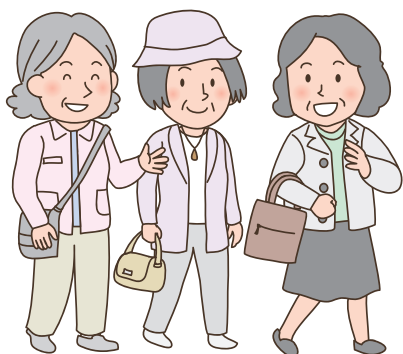


- ①天王橋会館
- ②体操
- ③第1・2・3(金)※第4は不定期  
9:30~10:30
- ④1,100円/月
- ⑤みんな楽しく健康体操しています。

### 169 天王橋 ぴんぴんサロン



- ①天王橋会館
- ②体操
- ③第1・2・3(水)9:30~10:30
- ④1,000円/月
- ⑤座ってできる簡単な体操です。



### 170 一番健康体操



- ①天王橋会館
- ②体操
- ③第1・3(火)13:30~15:00
- ④750円/月
- ⑤数本先生ご指導。声を出して明るく元気に！

### 172 松中団地 みんなのサロン会



- ①松中団地大集会所
- ②茶話会
- ③月4回(土)13:00~17:00
- ④なし
- ⑤飛び入り参加もどうぞ！

### 174 ブルースカイ



- ①イリーゼ立川砂川
- ②体操
- ③毎週(火)10:00~11:00
- ④なし
- ⑤健康体操を中心に、みんなの体操やリズム体操をしています。

### 171 さくらグループ

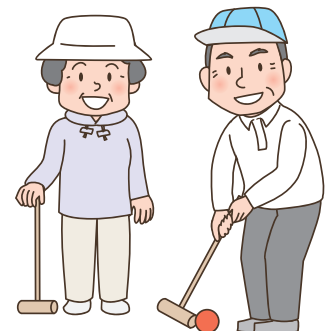
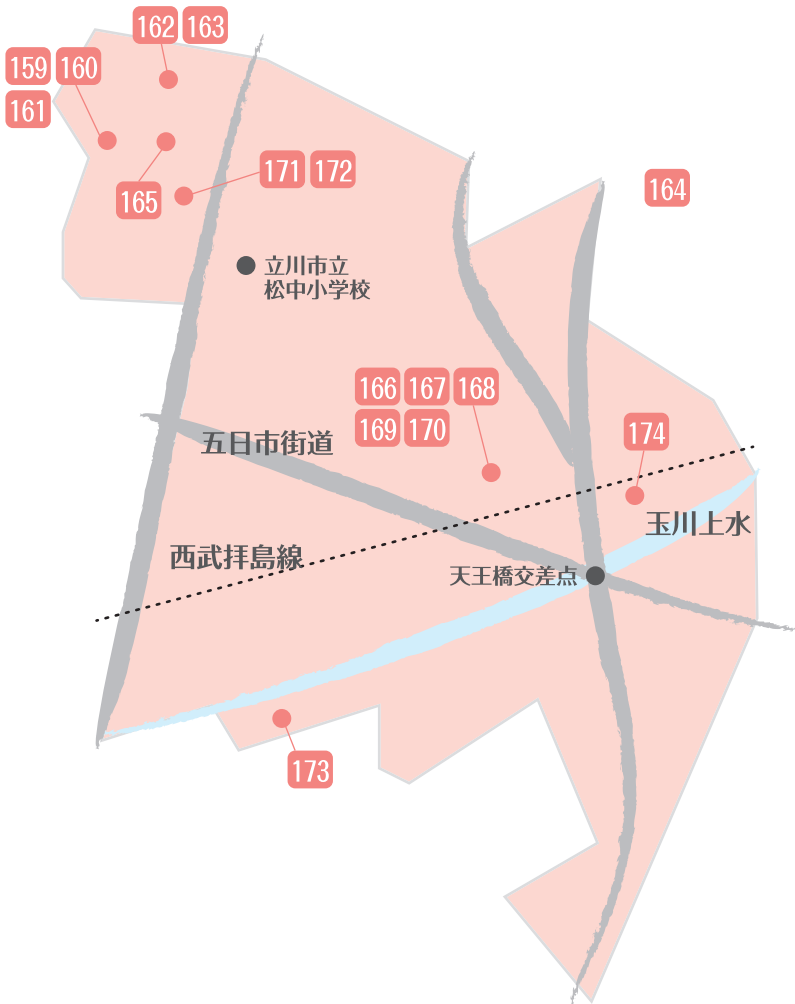


- ①松中団地大集会所
- ②体操
- ③毎週(木)3部制  
9:20~10:00/10:20~11:00  
11:20~12:00
- ④1,200円/月
- ⑤誰にでもできる体操で筋力アップを目指しましょう！

### 173 健やか会



- ①ライオンズガーデン  
西武立川
- ②茶話会、体操、小物づくり
- ③月1回(土)13:30~15:30
- ④なし
- ⑤幅広い年代で集まっています。ぜひみなでおしゃべりしましょう。



## 西砂町

各「集いの場」についてのお問い合わせは、担当の地域福祉コーディネーター(29ページ)まで!

### 175 麦

- ①会員宅 ②茶話会、手芸、お菓子作り、体操 ③第3(土) 13:00~16:00 ④100円/回 ⑤気張らずお気軽にどうぞ♪



### 176 サンフラワー

- ①ソルヴィエントメイツ 西武立川内ママラウンジ ②茶話会、体操 ③第1(月)茶話会、第3(月)体操 10:00~12:00 ④100円/回



### 177 けやき茶屋

- ①西砂学習館 ②茶話会 ③第4(火) 9:30~12:00 ④100円/回



### 178 ぴんぴんサロン

- ①中里公園 ②体操 ③毎週(土)9:30~11:00 夏は8:30~ ④なし ⑤子どもも大人も全員集合~!!



### 179 立川そよかぜトリム

- ①西砂会館 ②体操 ③第1・3(水)10:00~11:30 ④500円/月 ⑤イスに座ってできる体操です。



### 180 ローズ健康体操

- ①西砂会館 ②体操 ③第1~4(金)10:00~11:00 ④1,200円/月



### 181 愛好会さくら

- ①西砂会館、天王橋会館 ②カラオケ ③毎週(月)13:00~16:50 ④1,250円/月



### 182 トリム体操フレッシュ

- ①西砂学習館 ②体操 ③第2・4(水)9:30~11:30 ※状況により2部制 ④500円/回 ⑤無理せず、楽しくやりましょう。



### 183 料理を楽しむ 男性の会

- ①西砂学習館、天王橋会館 ②料理 ③不定期



### 184 にしすな・気功を楽しむ会

- ①西砂学習館 ②気功 ③第1・3(月)10:00~12:00 ④入会金500円、1,500円/月(講師代)、2,000円/年(年会費) ⑤みんなで気功を楽しんでいます♪



### 185 雅会

- ①西砂学習館 ②着付け ③第2・4(金)13:30~15:30 ④なし ⑤初心者大歓迎! 着物好き集まれ~



### 186 立川健康吹矢サークル西砂

- ①西砂学習館 ②健康吹矢 ③第1・2・3(水)13:00~16:00 ④会員1,500円体験は無料



### 187 西砂クック・パパ (男の料理教室)

- ①西砂学習館 ②料理 ③第3(木)10:00~13:30 ④500円/回



### 188 リセット体操

- ①西砂学習館、西砂会館 ②体操 ③毎週(土)10:00~11:30 ④2,000円/月 ⑤体の歪みをリセットしましょう! お気軽にご参加ください。



### 189 にしすなカフェ

- ①西砂ホームけやき会館 ②カフェ ③第2(土) 10:30~12:30 ④なし ⑤ちょっと息抜きしませんか? ミニ講座や体験会を開催。



【問】立川市

にしすな福祉相談センター  
TEL/042-531-5550  
FAX/042-531-3451

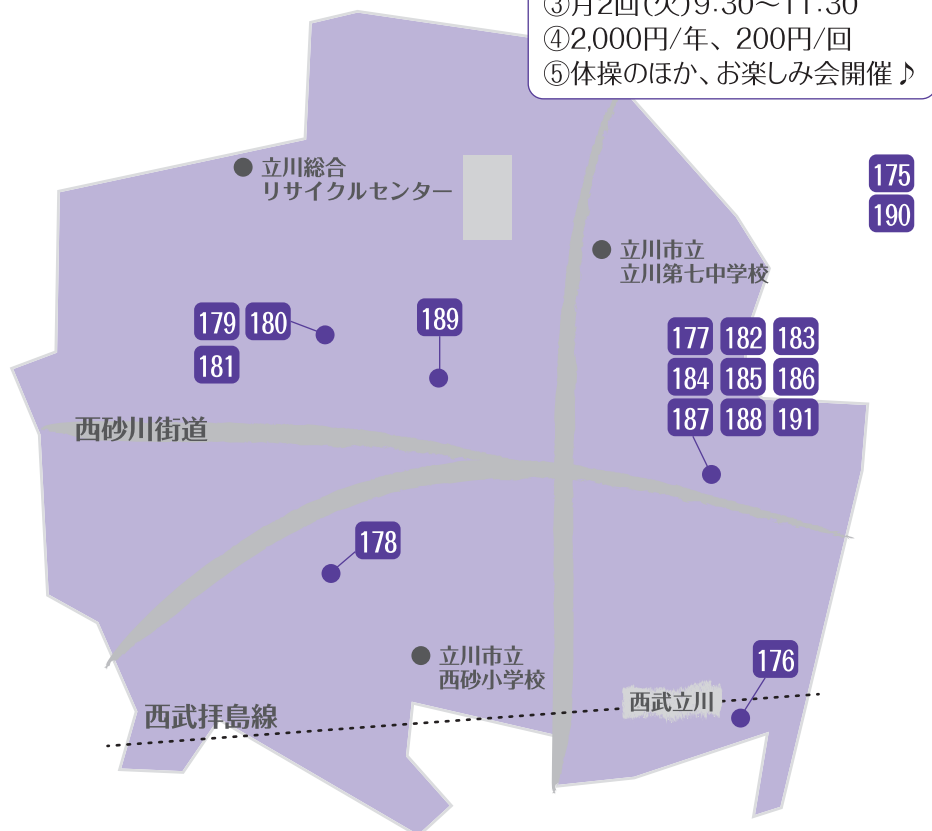
### 190 ノートレサロン

- ①会員宅 ②健康麻雀 ③第1・3(水)13:00~17:00 毎週(金)19:00~23:00 ④300円/回



### 191 乙女の会

- ①西砂学習館、会員宅 ②体操、手芸 ③月2回(火)9:30~11:30 ④2,000円/年、200円/回 ⑤体操のほか、お楽しみ会開催♪





## グッドネイバー推進団体 (Good Neighbor)

グッドネイバー (Good Neighbor) は、良き隣人という意味の言葉です。そのまちに暮らすみなさんの“身近な存在”として、地域の中での支えあい、見守り、交流をはぐくむボランティア活動に取り組んでいます。現在、市内で3団体が活躍しています。

### 柴崎町 グッドネイバー

#### 主催事業

柴崎町生活支援講座、広報「ふれあい・しばさき」発行、たちかわ楽市出店、等

#### 地域交流

柴崎町地区合同防災訓練、柴崎会館まつり、町民大運動会、健康フェア、柴崎ふれあいまつり、福祉作業所との交流会、等

### 栄町地区 グッドネイバーをすすめる会

#### 主催事業

健康体操、男性のための料理教室、脳トレカフェ、広報「栄町グッドネイバー」発行、「私ノート」頒布および記入会、学習会、等

#### 地域交流

子ども食堂、ろう学校との緑道清掃、幸学習館かわせみ祭、自治連主催防災訓練、健康フェア、作業所ふれあいまつり、見守り活動報告会、等

### グッドネイバー 西砂・一番

#### 主催事業

おたのしみ交流会、地域福祉学習会、広報発行、ふれあいサロンちぎり絵、等

#### 地域交流

地域サロンへの協力、保育ボランティア、天王橋会館まつり、上砂会館まつり、新入職員研修の受け入れ、等

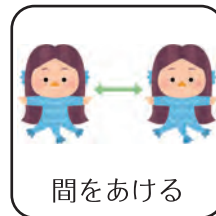
【問】立川市社会福祉協議会 地域づくり係 042-540-0200

## できるだけ安全に♪あんしんして♪ 集まるときの10のヒント

### ◎わたしが、できること



### ◎みんなで、まもること



よく食べ よく寝て よく笑う😊  
ストレス飛んでけ リラックス～☆  
byアマビエちゃん



先生は 中国に何度も勉強に通われて気功に熟練された方で  
毎回 体を動かすだけでなく、気功のお話しをして中国語も  
教えて下さいます。終わった後は、気分がとても穏やかになり、  
体も軽くなります。このサークルを作ってくくださったこと、そして  
いつも協力的で親切な仲間のみなさんにとっても感謝しています。

花英の会(気功体操)  
Tさん



# か た

まちで聞こえてきた「こえ」をご紹介します

発足当初は パン作りやハーブを使った物作り等も  
やっていたので ローズマリーの会と名っていますが、現在は  
主に 60代 70代の会員で、娘のような先生のご指導のもと  
週一でリフレッシュ体操をしています。

リフレッシュ体操とは 先生が考案されたもので、ヨガ、ストレッチ  
骨盤体操等を取り入れ、筋肉と関節をやわらかくして  
疲労回復、アンチエイジングを目指すものです。

おかげで 姿勢もよくなり、若返った気がします。



あってよかった  
みんなの居場所



ローズマリーの会  
Kさん



ふとした「ご縁」で支え合いサロンのお仲間<sup>に</sup>させていただき、大好きな唄や笛、オカリナの演奏で人様がよろこんで下さるのを知りました。長引く不安と酷暑で休みがちな人もいますが、ハガキやメールで安否を尋ね、新曲の譜面を送ると一様に元気な声に変わります。

リタ  
利他の心(他を利する)と言いますが救われているのは私達自身だったと、コロナ禍に教えられたのです。笑顔で「ありがとう、又来てネ」と言ってもらうことが、一番の栄養剤ですね。

マザーツリー  
Sさん



# りば



ペットボトルカバーに目下挑戦?!  
ホームにて一月編むことつぎはなに  
大きな声で呼ぶみばあちゃん

現在某ホームで鉤針一本で編むこと!!  
各々の希望で試行錯誤しながら  
作りの表作しています。

こぼ水話  
今辺にない、見えない敵、コロナ、マスク  
生活にも馴れずしたね。  
大切な時間と静けさ、未来を掴み  
なかくー!!

“遠くの親戚より、近くの他人”

自給自足も無く、横のつながりが全く無い  
集合住宅で、支え合いサロンを作って一年。  
不安を感じて生活していた人から、「近くに  
知り合いができて良かった。」という言葉と頂き  
地域のつながり、助け合いの心の大切さを  
再確認しました。

笑顔の輪が大きくなり、安心して暮らせる  
地域づくりのお手伝いをしたいです。

手芸教室  
Kさん



曙町  
Kさん



# たちかわ健康体操

たちかわ健康体操は、立川市のオリジナル体操です！  
体全体を大きく使って、ゆっくりスローテンポで行ってください。

- 【ポイント】①息を止めずに体操しましょう  
②無理をせず、痛みが出ない範囲で行いましょう

体の体操13種類とお口の体操6種類の中から、8つ紹介します。  
体の調子に合わせて、立っても座ってもできる体操です♪



## ●腕ストレッチ



- ①4つ数えながら、腕を伸ばし前から上にあげる  
②4つ数えながら、腕を伸ばし前から下におろす \* 4回繰り返す

## ●肩回し



- ①8つ数えながら、肩を後ろから前に回す \* 2回繰り返す  
②8つ数えながら、肩を前から後ろに回す \* 2回繰り返す

## ●体幹ストレッチ（側方）



- ①右手をあげ、4つ数えながら体を左に倒し、4つ数えながら体を戻す \* 2回繰り返す  
②左手をあげ、4つ数えながら体を左に倒し、4つ数えながら体を戻す \* 2回繰り返す

## ●唇の体操



- ①4つ数えながら、唇を「い」の形に横に引く  
②4つ数えながら、唇を「う」の形に突き出す \* 4回繰り返す



## ●舌の体操



- ① 4つ数えながら、舌の先を口の左に突き出す  
② 4つ数えながら、舌の先を口の右に突き出す \* 4回繰り返す

## ●足踏み



- ① 歩くように腕を振り、左足から4回足踏みをする。 \* 4回繰り返す

## ●伸脚



- ① 左足を前に出し、つま先をあげて、4つ数えながら手を足首まで沿わせる ② 4つ数えながら手をもとに戻す \* 2回繰り返す ③ 右足を前に出し、同じように2回繰り返す

## ●手拍子スクワット



- ① 手を2回たたく ② 両ひざを2回たたく  
③ 4つ数えながら、手を伸ばし前から上にあげる \* 4回繰り返す



市のホームページでは、たちかわ健康体操の動画を公開しています  
【立川市動画チャンネル】で検索、または右のQRコードより♪  
<https://www.youtube.com/watch?v=dNWzvzCC6so&t=2s>



<協力> 立川市北部東わかば地域包括支援センター/立川介護老人保健施設わかば  
立川訪問看護ステーションわかば/立川新緑クリニックリハビリテーション課/  
東京都理学療法士協会立川支部

<撮影協力> 体操メイトのみなさま

グループで取り組んでみたい方は次ページへ♪

# 元気でいたい！ その気持ち、応援します！！

健康寿命を延ばすための3つのポイントは、①定期的な運動習慣をもつこと  
②一人ひとりが役割をもち人と繋がりをもつこと③しっかり栄養を取ることです。



いつまでも住み慣れた立川市で元気に暮らしていくために、立川市は皆さんの**健康寿命延伸**への取り組みを応援します。

## みなさんがすること

1. 一緒に取り組む仲間を見つける（3人でもかまわない）
2. 週1回、1時間集まれる場所を見つける（個人宅でもかまわない）
3. 健康体操応援プログラムに週1回、取り組む
4. 体操の後は、仲間と好きなことをする（レクリエーション、お茶会、ゲーム等）
5. 新しい仲間を受け入れる

仲間もいるし、場所もある

健康体操応援プログラムは、たちかわ健康体操とラジオ体操を組み合わせたものです。たちかわ健康体操の後にラジオ体操第1を実施します。

仲間がいない、場所がない

対象：グループ  
健康体操応援プログラムに使うCDまたはDVDと図解をもらう

対象：グループ  
体操の指導ができる健康体操応援リーダーに7回来てもらう

対象：グループ  
リハビリテーション専門職に6か月に1回体力測定に来てもらう

単独で利用

健康体操応援リーダー等派遣事業

地域リハビリテーション活動支援事業

グループができたなら

対象：個人  
まずは一緒に取り組む仲間をつくる

## 地域体操クラブに参加

市が集まれる場所を見つけ参加者を募集する週1回全12回の約3か月間行われる体操教室。健康体操応援プログラムを習いながら自分たちで体操を続けられる自主グループ化を目指す。会場は自主グループになったらそのまま利用可能。

## <問い合わせ>

立川市 高齢福祉課 介護予防推進係  
電話：042-523-2111  
内線1471・1472  
FAX：042-522-2481

# 自治会に加入しませんか？

自治会では、さまざまな取組みを実施して、地域の方々が安全・安心に暮らせるまちづくりに取り組んでいます。自治会は、私たちにとって最も身近な「参加の場」の一つとなっています。「地域の絆」は、いざという時の支えにもつながります。ぜひご加入ください。

## 災害時に身を守る！



防災訓練の様子

地震や水害などの災害時、地域で助け合い一人でも多くの方が被災を免れるよう、各地域に合った方法で、地域防災力向上に取り組んでいます。

## 犯罪から身を守る！



防犯パトロールの様子

詐欺や空き巣といった犯罪を防ぐためには、警察だけではなく地域の協力も必要です。詐欺被害防止のための講習会や防犯パトロールを行い、地域の安全を住民の手で守ります。

## 地域住民のふれあいイベント♪



健康フェア  
脳トレ体験の様子



地域の夏祭りの様子

各自治会、年代問わず住民の交流を深める様々なイベントを行っています。市内各地域で開催される「健康フェア」では、健康相談、血圧・骨密度・体力測定等を実施し、地域の皆様の健康増進に努めています。

### <加入方法等に関するお問合せ>

立川市 市民協働課  
電話：042-523-2111  
内線2627

自治会への加入はお住いの  
地域の自治会役員  
または左記まで、  
お問合せください。





# お仲間になりませんか？

## 立川市老人クラブ連合会 高齢者の友愛クラブ

おおむね60歳以上の方を会員とし、健康で明るく豊かな生活を目指して、地区ごと、クラブごとに色々な種目の行事で楽しんでいます。地域のクラブに入会して、楽しい毎日をご一緒に過ごしませんか？



運動会



ふれあい演芸会

### 砂川西部地区

- ・四番組長寿会
- ・三和会
- ・高砂会
- ・明倫長寿会
- ・ことぶき会
- ・松寿会
- ・やよい会
- ・大山けやき会
- ・松中長寿会
- ・松中福寿会
- ・松中倶楽部
- ・東会
- ・エステート一番親和会
- ・シニアクラブこぶし会
- ・日和会

代表理事

高橋(季) ☎535-1775 【高砂会会長】

### 曙地区

- ・清和会
- ・明和会
- ・西明和会
- ・東明和会

代表理事

望月 ☎527-1613 【西明和会会長】

### 富士見地区

- ・東富士見会
- ・西富士見会
- ・万寿美会
- ・富久寿会
- ・親生長寿会
- ・多摩川団地親和会
- ・南富士見会
- ・翔年会
- ・協和敬老会

代表理事

井上 ☎524-2726 【東富士見会会長】

### 柴崎地区

- ・柴一長寿会
- ・むつみ会
- ・共寿会
- ・完成会老人クラブ
- ・南明春秋会
- ・南親ことぶき会
- ・柴西ことぶき会
- ・多摩川会
- ・柴四東弥生会

代表理事

加藤 ☎526-2488 【柴西ことぶき会会長】

立川市老人クラブ連合会 事務局

立川市柴崎福祉会館内 ☎521-3733





碁碁将棋大会



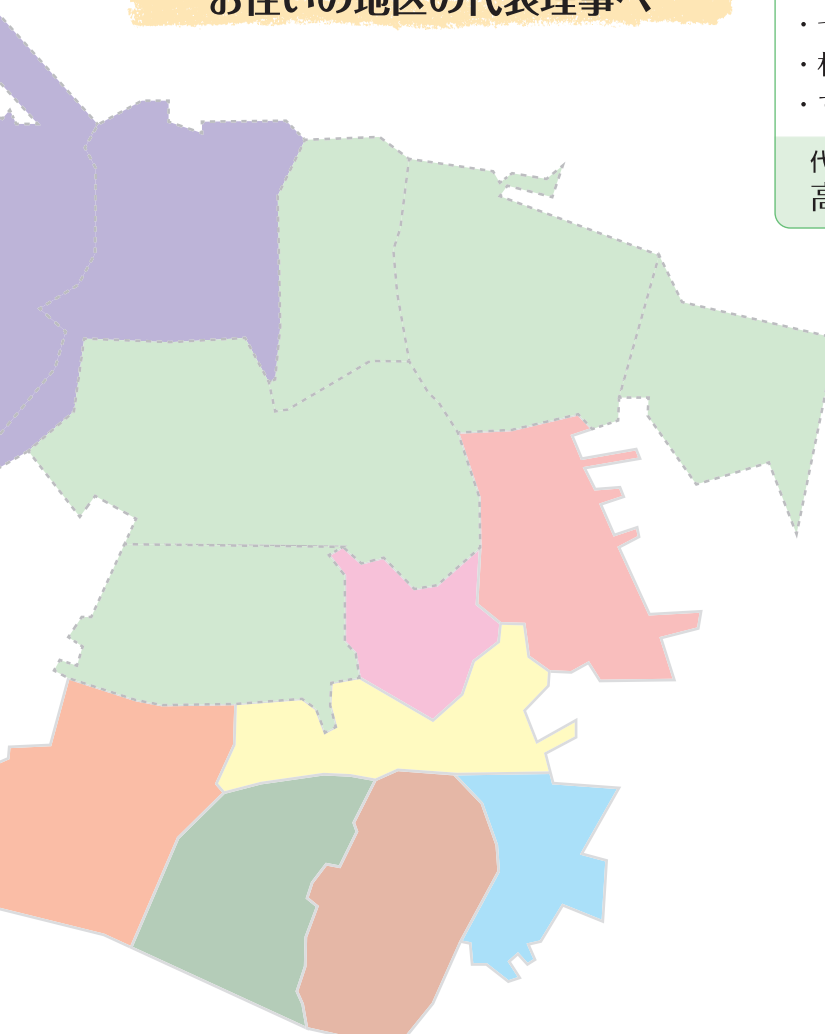
グラウンドゴルフ



レクダンス

写真で紹介した取り組みの他、芸能発表会、輪投げ、ふれあい作品展、健康講座、研修旅行、ペタンク、健康吹き矢、映画観賞会、交通安全防犯講習会、ちょこっとボランティア等も行われています。

ご加入のお申込み、お問合せは  
事務局または  
お住いの地区の代表理事へ



### 砂川東部地区

- ・六番組長寿会
- ・若葉長寿会
- ・九重会
- ・いろり会
- ・七寿会
- ・末広会
- ・玉水会
- ・緑寿会
- ・柏寿会
- ・けやき会
- ・柏みどり会
- ・すずかけの会
- ・グリーンスマイルクラブ

代表理事

高橋(昭) ☎090-2912-9654 【玉水会会長】

### 栄地区

- ・南寿会
- ・豊生会
- ・東栄長寿会
- ・中砂高砂会
- ・天寿会
- ・公社東会
- ・伸和会
- ・和楽会

代表理事

菅井 ☎534-3476 【和楽会会長】

### 高松地区

- ・松友長寿会
- ・協力長寿会
- ・仲和寿会
- ・東友明朗会
- ・松鶴会
- ・共栄喜楽会
- ・万年青クラブ
- ・高松千歳会
- ・高昇長寿会

代表理事

古谷 ☎523-0074 【松友長寿会会長】

### 羽衣地区

- ・常磐会
- ・喜楽会
- ・羽衣松寿会
- ・東羽衣従者羽会
- ・はねみ会
- ・金蘭会
- ・羽住睦会
- ・羽衣いきいき会
- ・コープ西国立元気クラブ
- ・シニアクラブ

代表理事

赤間 ☎525-9549 【常磐会会長】

### 錦地区

- ・錦西寿会
- ・錦寿会
- ・錦和末広会
- ・錦亀会
- ・錦つぼみ会
- ・錦みよしクラブ
- ・錦五友の会
- ・延命会

代表理事

石塚 ☎524-2529 【延命会会長】

**わがまちでこんなことがしたい！**  
**近所にあんなことがあったらいいな！** みなさんの想いや、  
アイデアを**コーディネーター**とかたちにしませんか？

## 生活支援 コーディネーター

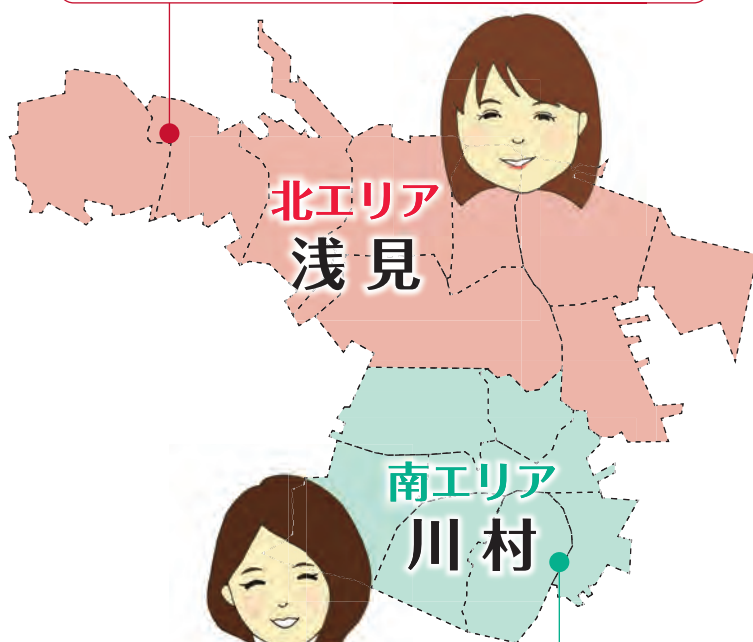
シニア世代の方の  
参加の機会、活躍の  
出番をつくり  
たのしく暮らしやすい  
地域づくりを  
すすめています。

TEL : 042-540-0200  
FAX : 042-529-8714

立川市社会福祉協議会内  
(富士見町2-36-47)

### 北エリア

【栄・若葉・砂川・柏・幸・泉・上砂・一番・西砂】



北エリア  
浅見

南エリア  
川村

### 南エリア

【富士見・柴崎・錦・羽衣・曙・高松・緑】

6地区  
進藤

### 6地区

【上砂町・一番町・西砂町】

TEL : 042-534-9501

北部西かみすな地域包括支援センター内  
(上砂町5-76-4)

### 1地区

【富士見町・柴崎町】

TEL : 042-540-0205

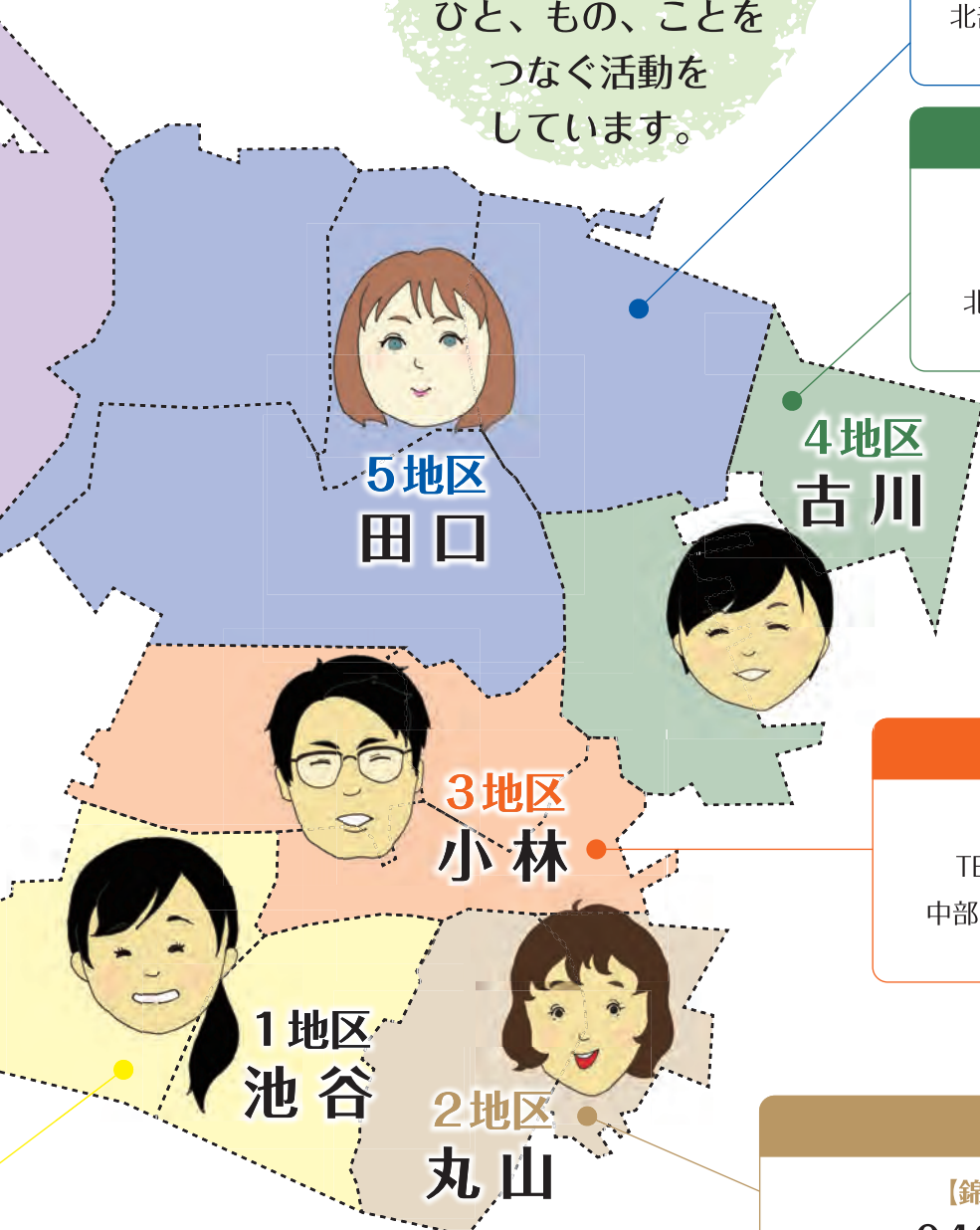
南部西ふじみ地域包括支援センター内  
(富士見町2-36-47)

# “**支えあいサロン**” 制度をご活用ください

ご紹介してきたような、地域のみなさまの活動・場づくりをお手伝いする制度です。  
活動中の保険、会場費、講師料、材料費の補助など行っています。

## 地域福祉 コーディネーター

「孤立のないまち」を目指して、  
赤ちゃんから  
シニア世代の方まで  
ひと、もの、ことを  
つなぐ活動を  
しています。



### 5地区

【砂川町・柏町・幸町・泉町】

TEL : **042-534-9616**

北部中さいわい地域包括支援センター内  
(幸町4-14-1)

### 4地区

【栄町・若葉町】

TEL : **042-537-7147**

北部東わかば地域包括支援センター内  
(若葉町3-45-2)

4地区  
古川

### 3地区

【曙町・高松町・緑町】

TEL : **042-540-0210**

中部たかまつ地域包括支援センター内  
(高松町2-27-27)

3地区  
小林

1地区  
池谷

2地区  
丸山

### 2地区

【錦町・羽衣町】

TEL : **042-519-3001**

南部東はごろも地域包括支援センター内  
(羽衣町1-12-18)

その小道の先に  
すてきな出会いやときめきがありますように



2020年10月発行

作成：立川市社会福祉協議会 立川市生活支援コーディネーター

〒190-0013 立川市富士見町2-36-47

TEL：042-540-0200 FAX：042-529-8714

所管部署：立川市 高齢福祉課 介護予防推進係