

富士見町
柴崎町

まちねっと



※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、延期や中止の可能性もあります。

お出かけ前に、必ずお問い合わせください。

たちかわ健康体操でリフレッシュ♪

おうち時間に立川市オリジナル「たちかわ健康体操」でゆったり身体をほぐしませんか？からだ全体を使って、立っても座ってもできるゆったりスローテンポな体操です。

ちよこつと紹介【伸脚】



①左足を前に出し、つま先を上げて、4つ数えながら手を足首まで沿わせる ②4つ数えながら戻す
*足をかえて左右2回ずつ繰り返す

たちかわ健康体操、動画配信中★

立川市ホームページ、または

右のQRコードからもご覧になれます👉



たなばた工作

カプセルで光るたなばたかざりをつくろう！！

日時：7月1日(水)～4日(土)、
6日(月)、7日(火)
16:30までにご来所ください。

場所：西立川児童館
(富士見町1-23-6)

参加費：無料

内容：ガチャガチャのカプセルと光る折り紙などを使って、たなばたかざりを作り、願い事をかけます。
参加の方は、お申込みして下さい☆

問合せ：社会福祉法人西立川児童会館
電話：042-525-0571



「夏休みイベントつくって、食べて、楽しもう!!おみやげつき」



夏休みに「わくわく昼ごはん&デザート」を親子で作りましょう。7月のメニューは手造りパン、8月のメニューは当日までのお楽しみ!! アレルギーがある場合は、申込みの時に申し出ください。内容により対応ができない場合もございます。当日食べるのみも可能です。

日時：7月11日(土)、8月22日(土)
いずれも 9:00～14:00

場所：柴崎学習館(柴崎町2-15-8)

参加費：子ども中学年まで無料、大人300円

対象：小学生(低学年は保護者同伴)

定員：25名(先着順)

持ち物：エプロン、三角巾、タオル、マスク

締切：開催日の3日前までにご連絡ください。

問合せ・申込み

こぶしだれでも食堂 つちや

電話：042-535-5184

※留守番電話のときは、お名前と連絡先をお願いいたします。

メール dai1chiku@tachikawa-shakyo.jp

地福祉コーディネーター/みなさんと一緒に地域福祉活動をすすめる社会福祉協議会の職員です。
富士見町・柴崎町に配置され「誰もがふつづくらせるしあわせなまち立川」を目指して活動しています。

サロン紹介

※ **募集中!** は会員を募集しているサロングループです。

募集中! キラキラクラブ



免疫力を高める為に、第1は笑いヨガ、第3は正しい歩き方をするための体の歪みをとる体操です。

日時：第1・3（金） 13:30～15:00

場所：共生クラブ(柴崎町2-9)

参加費：月1,000円

申込み・問合せ 地域福祉コーディネーター(4面)

募集中! みんなのサロン

体操、茶話会、食事会を行っています。第2土曜日は軽めの体操と脳トレを行っているので体操がきつい方も参加できます。第3土曜日は体操の後、軽食もいただけます。

日時：第2（土） 13:30～15:30
第3（土） 10:00～12:00

場所：たまがわ・みらいパーク
(富士見町6-46-1)

参加費：第2（土） 1回50円(お菓子代)
第3（土） 1回100円(軽食代)

申込み・問合せ 地域福祉コーディネーター(4面)



募集中! やよい会体操教室

運動が苦手な方でも参加できる体操です。申込みや見学の方は、ご連絡ください。

日時：月3回（火） 14:00～15:00

場所：柴崎会館(柴崎町1-16-3)

参加費：月/1,200円

持ち物：タオル、飲み物、
ヨガマット(お持ちの方のみ)

その他：動きやすい服装(Gパンは不可)

申込み・問合せ 地域福祉コーディネーター(4面)



募集中! 健幸たいそうアントレ

認知症予防やゆっくりとした体操を行っています。団地にお住まいでない方も是非ご参加下さい。

日時：第1・3（金） 10:00～12:00

場所：富士見町団地26号棟集会所
(富士見町6-26)

参加費：1000円/3ヶ月

内容：健康体操

持ち物：タオル、飲み物、上履き

申込み・問合せ 菅野

電話：042-525-6786



募集中! 立川トリム神無月

身体バランスを整える為の健康体操です。

日時：第2・4（水） 13:30～15:20

※状況によって他の週になることもあります。

場所：柴崎学習館(柴崎町2-15-8)

費用：月1,000円(別途入会金1,000円)

持ち物：動きやすい服装、上履き、飲み物
敷き物(バスタオル等)

申込み・問合せ 岡田

電話：090-9842-3540

※会場変更の場合あり。見学は事前にご一報ください。

すみれの会

椅子やマットを使った健康体操です。
※見学の際は事前にご連絡を下さい。

日時：月3回（金） 13:30～15:30

場所：立川市総合福祉センター
(富士見町2-36-47)

会費：月1,500円 入会金500円

申込み・問合せ 地域福祉コーディネーター(4面)



にんカフェinふじみ

みんなでワイワイ♪歌やおしゃべり、参加者のやりたいことにもチャレンジしています！

日時：毎月第2土曜日13:30～15:30開催

場所：立川市総合福祉センター

参加費：100円/回

問合せ：立川市南部西ふじみ地域包括支援センター（4面）



富士見町住宅フードドライブ活動報告

4月15日(水)、年金給付日に合わせ富士見町住宅六郵便局横にてフードドライブを開催いたしました。フードドライブとは、家庭や職場等で「まだ食べられるのに余っている食品」など、食べられるのに破棄されてしまう食品を、様々な理由で食事に不自由されている方への支援に活用する社会福祉活動です。お米や飲料水、インスタント食品など合計18.2kgものご寄付を頂きました。

●今後のフードドライブの予定

日時：2020年8月14日(金)、10月15日(木)、
12月15日(火)、2021年2月15日(月)
9:00～11:30

場所：富士見町住宅六郵便局隣空きスペース
(富士見町6-15-2)



※生鮮食品や冷凍食品は受け取ることができません。賞味期限が2ヶ月以上あり、未開封の食品のご寄付をお願い致します。

地域福祉コーディネーター・生活支援コーディネーターご挨拶

※4月より1地区地域福祉コーディネーター・生活支援コーディネーターの担当職員が代わりました！みなさまどうぞよろしくお願いいたします。

地域の皆さまのお力をおかりしながら、楽しく地域福祉活動ができればと思います。至らない点も多くあると思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。

富士見町・柴崎町地区
地域福祉コーディネーター
池谷 有(いけや ゆう)



ご高齢の方を取り巻く、地域のお困りごとについて、市民の皆さまのお力をかりながら、解決策を考えていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

市内南部
富士見町・柴崎町・錦町・羽衣町・曙町・高松町・緑町
生活支援コーディネーター
川村まな美(かわむら まなみ)



こんにちは！ふじみほーかつです！



新任ほーかつ職員をつぶやき。。。



安藤 徹：社会福祉士
(あんどう とおる)

相談支援包括化推進員
4月に異動し、新しくできた役割である相談支援包括化推進員になりました。市内全体で活動していきます。よろしくお願いします。



柏崎 琴衣：社会福祉士
(かしわざき ことえ)

4月に異動し、みなさんにお会いする機会が少なく寂しいスタート。．．よろず相談先の一員として力になれるよう、日々奔走中です。よろしくお願いします。

昨年9月に入職しました。みなさんと一緒に介護予防に取り組んでいきたいと思っています。どうぞよろしくお願いします。



佐藤 かおり：看護師
(さとう かおり)

初めまして。増岡宏征と申します。地域のみなさんが、安心して暮らしていけるように頑張りますのでよろしくお願いします！



増岡 宏征：社会福祉士
(ますおか ひろゆき)

みなさまどうぞよろしくお願いいたします。

ほーかつってこんなところですよ！

正式名称は『地域包括支援センター』といい、高齢者やそのご家族が住みなれた地域でその人らしい生活を継続できるように支援することを目的に、全国の市区町村に設置された“高齢者のよろず相談所”です。富士見町・柴崎町は立川市南部西ふじみ地域包括支援センター（通称：ふじみほーかつ）の担当圏域となっています。窓口だけでなく、電話や訪問も可能ですので、お気軽にご相談ください！



立川市南部西ふじみ地域包括支援センター

住所：立川市富士見町2-36-47

総合福祉センター1階

電話：042-540-0311

Fax：042-548-1747

開所時間：平日9：00～19：00

土曜9：00～17：00

地域福祉コーディネーター（池谷）

電話：042-540-0205

Fax：042-529-8714

メール：dai1chiku@tachikawa-shakyo.jp

