

錦町
羽衣町

まちなっと



元気に過ごすために

介護予防教室

① 頭と体をぴんぴん 元気に過ごすために



認知症や転倒を予防してはつらつと生活するために普段の生活で気を付けるポイントをリハビリの専門家に伺います。

日 時 10月20日(金) 14:00～15:30

場 所 子ども未来センター 201会議室
(錦町3-2-26)

講 師 乳井 大助氏

(社福)恵比寿会 理学療法士

対 象 おおむね65歳以上の市民の方

申込み はごろも地域包括支援センター(4面)

② 精神疾患のある方と その家族を地域で支える

精神疾患のある方の生き辛さへの理解と関わり方のヒントをもらえます。

日 時 10月27日(金) 14:00～15:30

場 所 子ども未来センター 多目的室

講 師 寺田悦子氏

(訪問看護事業所『卵』看護師/

精神保健福祉士/ケアマネジャー)

対 象 関心のある方どなたでも

申込み はごろも地域包括支援センター(4面)

ちょこっと見守りボランティア 交流会&活動説明会

「ちょこっと見守りボランティア」は、介護保険制度では対応しきれない、朝のゴミ出し、電球の取り換え、外出の付添いなどをお手伝いする活動で、錦町・羽衣町では約40名の方が登録されています。その活動交流会

定時制・通信制等 合同学校相談会

入場無料!

～きっと見つかる！
あなたに合った学校!!～

進路選択に困っている中学生や進路変更を検討している高校生等のニーズに合った進路先が見つかるよう、市内を中心とした多摩地区所在の私立通信制高校や都立高校など、特色ある学校十数校が一堂に会した「合同学校相談会」を開催します。

進路先に悩んでいるお子さん、保護者の方のみならず、不登校や引きこもり、課題を抱える子どもの支援に関心のある方などぜひご来場ください。

日 時 11月25日(土) 10:30～16:30
(予定)

※入退場自由 予約不要

会 場 たましんRISURUホール
地下展示室及びサブホール
(錦町3-3-20)

問合せ 立川市子ども家庭部

子ども育成課青少年係

523-2111 (内線1305)

528-4356 (Fax)



【昨年の様子】
子ども61名、大人
175名の来場がありました。



を開きます。支えあいの活動に関心がある方はお気軽にご参加ください。心の通うご近所作りをしましょう！

日 時 11月24日(金) 10:00～11:30

場 所 子ども未来センター 201会議室

申込み はごろも地域包括支援センター(4面)

※地域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。

錦町・羽衣町に配置され「誰もがふつうに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。

介護のつとめパート19 **入院！** になって困らないために **病院の仕組み**について学びましょう

「入院した時、長く病院においてもらえないのかしら？」
「子どもを頼れないし、どうしたらいいのか…」と最近の入院事情と病院の仕組みについて学び、困らないように準備をしましょう。



日 時：11月14日(火) 14:00～15:30

場 所：立川相互病院 会議室
立川市緑町4-1

(立川相互病院 ⇄ 健生会ふれあい相互病院間にシャトル便があります)

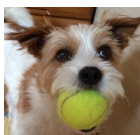
参加費：無料 定員：20名(要申込み・先着順)

申込み：はごろも地域包括支援センター

犬好きの人あつまれ～ **だちかわんこ** に来ませんか

犬の幸せと飼い主のマナーアップを願う人たちが集まりはじめています。6月に開催した公園での“わんこトーク”には7名8頭が集まりおしゃべりと情報交換に花が咲きました。

- ・犬が好きな人
- ・犬の飼い方で困っている人
- ・病院の情報を知りたい人
- ・飼えない事情が発生したらどうしよう…



- ・近所にドッグランが欲しい！

ゆるやかに集まって、移動式ドッグカフェや移動式ドッグランが欲しい！など、夢は広がっています。楽しくお話ししましょう！

日 時 11月1日(水) 15:00～16:30

場 所 喫茶キャロット(羽衣町3-2-4)

参加費 ワンドリンクの注文をお願いします

問合せ wankotalk@gmail.com

地域福祉コーディネーター(4面)まで

子ども未来センター コミュニティプログラム

にわヨガ

ストレスフルな毎日、コチコチになった心と体をヨガで思いっきりゆるめてみませんか？

初めての方もお気軽にご参加ください♪

日 時 10月9日(月) 14:10～15:30

(受付・14:00より)

場 所 子ども未来センター 102会議室
(錦町3-2-26)

定 員 6名

持ち物 動きやすい服装、
汗拭きタオル、
マイカップ、
ヨガ中の飲み物、
ヨガマット(バスタオルも可)

参加費 500円(お茶付き)

問合せ・申込み(事前申込みの方優先)

class28yoga@tokyo-nishigawa.net

東京にしがわ大学(担当:保坂)



ぐりとぐらのおはなし会

日 時 10月17日(火) 14:30～15:00
(受付・14:15より)

場 所 子ども未来センター
102会議室

定 員 なし ※申込み不要

参加費 無料

問合せ guritogura.ohanashi@gmail.com

おはなしサークルぐりとぐら(担当:浅野)



10月のおはなし会

日 時 10月21日(土) 14:00～15:00

場 所 子ども未来センター
102会議室

定 員 なし ※申込み不要

参加費 無料

問合せ moripoke.0831@gmail.com

おはなし会森のポケット(担当:山田)



お出かけしませんか？😊

♪ 元気な歌声ひろば

季節の歌、懐かしい曲を唄って、楽しく和やかな時間を過ごしましょう。♪「雨ふりお月さん」「海」「ほたるこい」「浜辺の歌」「瀬戸の花嫁」「憧れのハワイ航路」他

日 時 10月28日(土) 11月18日(土)
12月16日(土) 全て13:30~15:00

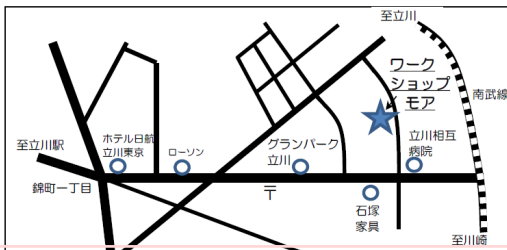
場 所 錦町1-17-11※相互歯科様の隣

参加費 500円(ワンドリンク付き)

申込み・問合せ

525-8767 渡辺

主 催 音楽ユニット「メゾピアノ」



♥ ひとい暮らしの女性の会

気軽なおしゃべりの会です。おすすめの本や映画、楽しかった出来事、日常の困り事…何か話のきっかけをご用意ください。

近所に知り合いを増やしましょう！

日 時 10月23日(月) 11月27日(月)
12月18日(月) 平成30年1月22日(月)
15:00~16:30

場 所 喫茶ワークショップモア

錦町1-17-11 ※相互歯科様の隣

参加費 300円(ワンドリンク代として)

申込み・問合せ(定員15名・申込みの方優先)

地域福祉コーディネーター(4面)へ

防災！ 「わたしの備え」を教えてください

防災の取り組みは自助7割・共助2割・公助1割、とも言われています。あなたが心がけている「備え」を是非教えてください。備蓄品、情報、人とのつながり作り、学び…何でも結構です。あなたの取り組みが他の方の参考になります！地域福祉コーディネーターまで(4面)。

◆ 第七回こぶし祭

地域の皆さんとちょっと仲良く！をめざして利用者さんの作品や生活を紹介します。自慢の“豚汁無料サービス”、バザー、焼きそば、ゲームなどをお楽しみ下さい。作業所で焼き上げた大好評のクッキー“こぶっきー”の販売も行います！



日 時 11月11日(土) 10:00~14:00

場 所 立川こぶし福祉作業所

「福祉工房こぶし」(羽衣町2-50-2)

～バザー物品募集～

衣料、小物。平日の午前10時～午後6時にお持ち込み下さい。よろしくお願い致します。

問合せ 527-5198(Fax付)福祉工房こぶし

★ 羽衣地域センターまつり

今年もこの季節がやってきました！デイサービスの利用者の方が作った作品展示と、掘り出し物があるかも!?のバザーをお楽しみ下さい。

日 時 11月25日(土)

バザー&カフェ 10:00~14:00

「フレイル予防」のお話 14:00~15:00

今話題！高齢者の「虚弱予防」を学びましょう。

講 師 塩安医師

(はごろも内科・小児科)

定 員 50名

～バザー物品募集～

新品もしくは同等の衣料、生活雑貨(食器・贈答品のタオル)など。

問合せ 523-5612 Fax523-5613

羽衣地域福祉サービスセンター

バザー担当

場 所 羽衣地域福祉サービスセンター(4面)



一緒に！災害に強いまちづくり

自治会への加入をご希望の方は、立川市協働推進課にご連絡ください。また、自治会に関するご質問等がありましたら、ご相談ください。



★問合せ★：立川市協働推進課
528-4315 Fax527-8074

こんな時も「ほーかつ」(立川市南部東はごろも地域包括支援センター)です！

はごろも地域包括支援センター(「ほーかつ」)では、多くの方に地域で永く生活していただくため、サークル活動や老人会の集まりなどにお邪魔して、認知症予防や認知症の方を支えるための講座を開催しています。

【認知症予防をお届けします】

認知症はどんな病気か、認知症予防につながる生活習慣などの簡単な説明をします。その後、皆さんと一緒に「あと出しじゃんけん」や「足踏み引き算」など、自宅で簡単にできる脳トレ運動を行います(意外と難しいですよ！)。所要時間も相談で対応させていただきます。



大笑いしてしまう、楽しい講座です。

【応援者募集しています】

「ちょっと物忘れはあるけれど、まだまだ自宅で生活できるし、生活したい。」
認知症サポーター養成講座では、病気のこのと、認知症の方の気持ちや困っている時にどのように声をかければよいか？など手助け

のコツを学んでいたできます。講座の時間は90分です。正しい知識を学んで認知症の方や家族を見守る応援者になってください。



※いずれも参加者は数名からお伺いします。時間をいただけるようでしたら、ぜひ「ほーかつ」までご連絡ください。

【介護予防教室予定 今後の予定】

笑いヨガでいきいき元気

笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた「笑いヨガ」をご紹介します。明るい気持ちで健康に暮らしましょう。

日 時 11月17日(金)

14:00~15:30

場 所 子ども未来センター

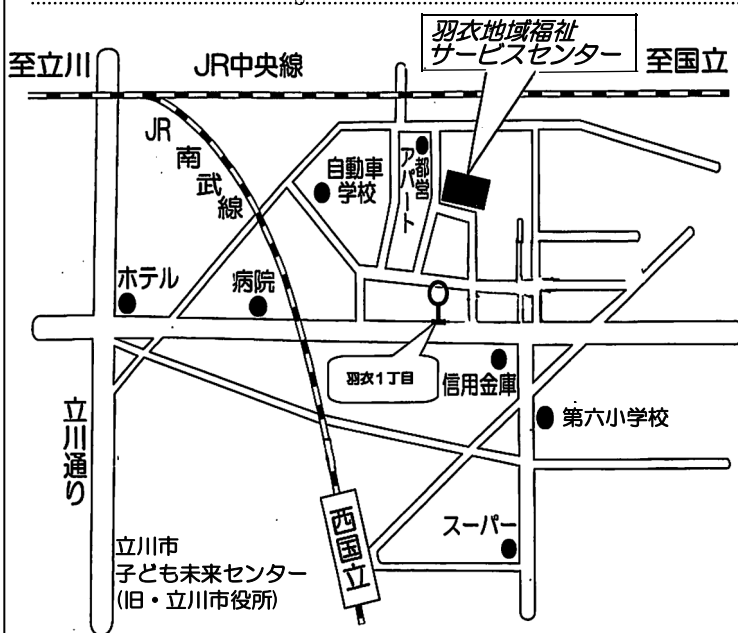
講 師 井村和美氏

(笑いヨガリーダー)

対 象 概ね65歳以上の市民



問合せ・申込み 立川市南部東はごろも地域包括支援センターへ



発行・連絡先

＜立川市南部東はごろも地域包括支援センター＞

電 話 042-523-5612

FAX 042-523-5613

nh-hagoromo@lake.ocn.ne.jp

＜立川市社会福祉協議会

地域福祉コーディネーター(早川)＞

電 話 042-519-3001

FAX 042-519-3003

dainichiku@soleil.ocn.ne.jp

所在地 〒190-0021

立川市羽衣町1-12-18

羽衣地域福祉サービスセンター内



※地域包括支援センター／地域の高齢者の総合相談窓口。高齢者福祉の拠点として設置された機関で、市内には6箇所あります。錦町・羽衣町の担当が「立川市南部東はごろも地域包括支援センター」です。

イラスト／(表紙)鳥：タダツタケシ (4面)似顔絵：黒猫探偵社