

錦町
羽衣町

まちなえと



就活に役立つ！ 15～39歳の方向け 無料PC講座 5、6月受講者募集

若者の就職を応援する初級PC講座を、定期的で開催中です。ワード・エクセル・パワーポイントなど仕事に役立つスキルが20時間で習得できます。受講には説明会での登録が必要です。まずは説明会にお申込みください。また希望者にはPC講座の他に、履歴書チェックや面接対策なども無料で行います。



＜説明会日程＞※参加費無料
日 時 5月8日(火)、15日(火)、22日(火)、
6月5日(火)、12日(火)、19日(火)
各日10:00～12:00

場 所 たちかわ若者サポートステーション
高松町2-9-22 生活館ビル4階
(立川駅北口より徒歩15分程)

対 象 15～39歳の求職中の方
(就労・在学中の方は対象外)

定 員 各日6名(要予約)

申込み・問合せ

たちかわ若者サポートステーション
529-3378 10:00～18:00
(受付17:00まで)

休館日 水・日・祝・年末年始

※PC講座の日程、その他詳細は下記のHPで
ご確認ください。

<http://www.sodateage.net/yss/tachikawa>



出張！

まちの健康相談室

まちの健康相談室は、暮らしの医療・健康・介護についてのちょっとした疑問や困り事を相談できる場所として、定期的で開催しています。

身近な地域で活躍している看護師、薬剤師、医師などに、普段なかなか聞きにくいことを気軽に話せるため好評です。

今回のテーマは『在宅訪問診療とは(仮)』です。訪問診療をされている医師からお話いただきます。

日 時 6月6日(水) 13:30～14:30

場 所 錦町4丁目市営住宅集会室

錦町4-10-20

NTT東日本錦町ビル様隣



第4回 羽衣町 認知症見守り模擬訓練

～認知症になっても住みやすい街に！～
もし認知症の方から道を聞かれたら、またあまり見かけない高齢者が疲れた様子で道で佇んでいたら、みなさんはどうしますか？

この訓練では、説明役の人と、認知症がある方の役の人が、各ご家庭を訪問し、その場で認知症の方への対応を模擬体験していただきます。

コースによっては当日皆さんのお宅にもお伺いするかも知れませんが、ご対応をお願いいたします。羽衣町以外にお住まいの方も是非ご参加ください。

日 時 5月27日(日) 9:30～13:00

集 合 羽衣中央会館

主 催 見守り模擬訓練実行委員会



「あのお・娘の家はどこでしょう…」

両企画とも 申込み・問合せ 地域包括支援センター(4面)へ

※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。

「勉強のわからないところわからない…」に対応 立川市**子どもの無料学習教室**

参加希望者(中学生)受付中！(利用登録制)

立川市は、昨年7月からさまざまな事情から学習環境などに困っているお子さんに対し、無料の学習教室を開設しています。教室では「基礎学力」や「学習習慣」が身につくことを大切にしながら、一人ひとりの学力に合わせて個別に近い形で対応しています。

お子さんに関する保護者相談等も行っています。まずは、お問合せください。

対 象 市内在住の中学生

日 時 18:15～20:00(祝除く月・水・木・金)

場 所 市内4ヶ所

申込み (運営団体)

認定NPO法人 育て上げネット

Tel 527-6051 学習支援担当

(日祝除く月～土、9:00～18:00)



保護者の声「勉強嫌いな子が、継続的に学ぶようになり、とても助かっています」「教室が楽しいようで、毎週楽しみにしています」



本人の声「わからないところを質問できるようになった」「勉強がわかると、自分でもがんばってみようと思えるようになった」

生活支援サポーター募集！

「高齢者の生活を支える」を仕事にしませんか？

立川市では、生活に手助けが必要な高齢者の買い物・調理・掃除などの家事を行う「生活支援サポーター」養成研修を行っています。

高齢者の特性、お手伝いする際のポイントの他、介護保険等事業者の紹介も行います。週1回からできるお仕事もあります。あなたの力を活かして、地域で活躍しませんか。

日 時 5月16日(水)、17日(木)、18日(金)
全日 9:30～13:00

会 場 立川市役所210会議室 (泉町1156-9)

参加費 無料

対 象 研修修了後、介護保険事業所等に登録し、生活支援サポーターとして活動できる18歳以上



の方で、3日間とも受講できる方

申込み 立川市高齢福祉課介護予防推進係へ
(5月11日(金)締切)



523-2111 Fax 522-2481
koureit@city.tachikawa.lg.jp



子ども未来センター コミュニティプログラム

に わ ヨ ガ

～コチコチになった心と体を

ヨガでゆるめましょう～

ストレスフルな毎日、心と体を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 **5月14日(月)14:10～15:30**
(開場:14:00～)

場 所 子ども未来センター 2階 202会議室

参加費 500円(お茶付き)

持ち物 動きやすい服装、
マイカップ



汗拭きタオル、ヨガ中の飲み物、
ヨガマット(なければバスタオル)

定 員 6名 *要申込み(5月12日締切)

申込み・問合せ

東京にしがわ大学 担当:保坂

class28yoga@tokyo-nishigawa.net

〇〇(まるまる)わんぱーく

いろんな素材にまみれて、作ったり描いたり、走ったり踊ったり。思いっきり遊ぼう！

日 時 **5月20日(日) 10:30～15:30**
(15:00まで順次受付)

場 所 子ども未来センター 全館

参加費 300円(材料費)

持ち物 タオル、着替え

申込み・問合せ (定員なし 申込み不要)

〇〇わんぱーく実行委員会 担当:高橋
wanpark.tachikawa@gmail.com

お出かけしませんか？

健康まーじゃんサロン

麻雀をおぼえて楽しく健康づくり♪
お喋りしながら知り合いづくり♪

日 時 毎月第2・第4金曜日 15:00～17:00

参加費 500円 飲み物つき

対 象 初めての方でもどうぞ

教えてくださる方、大歓迎



場 所 たちかわーく(錦町2-12-9 1F)

錦中央通り 立川年金事務所隣

申込み・問合せ 512-9315

tachika-work@roukyou.gr.jp

さんきゅう健康麻雀・健康花札サロン

健康麻雀(飲まない・賭けない・吸わない)の他、
健康花札も始めました。初心者歓迎！

日 時 毎月第1土曜日、第3日曜日

第4土曜日

全日 13:00～17:00



場 所 さんきゅうカフェ

(羽衣町3-14-13 みのわ通り沿い)

参加費 500円(ドリンク付)

問合せ 512-7542(Fax付) 営業日のみ

(営業日/月・木 11:00～15:00)

錦手芸サークル(折り紙)

季節にちなんだ作品を創ってみましょう。毎
回違う作品に取り組んでいます。

年齢問わず、どなたでもどうぞ。

日 時 毎月第3金曜日 13:30～15:00

場 所 学研ココファン立川(錦町3-8-22)

※デニーズ様の上階、入口は裏手

材料費 100円前後

申込み 548-7315 Fax521-3055

学研ココファン立川

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
しましょう。歌謡曲など、リク
エストにもお応えします。



日 時 5月19日(土) 6月16日(土)

7月21日(土) 全日 13:30～15:00

場 所 レストランモア

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 渡辺へ

主 催 音楽ユニット「メゾピアノ」



オアシス健康体操

ゆっくりした動きと呼吸で体
力をつけていきます。座ったま
まで参加できる体操です。



日 時 毎週火曜日 10:00～10:50

参加費 1,200～1,500円/月4回

見学は無料です。

場 所 学研ココファン立川(錦町3-8-22)

※デニーズ様の上階、入り口は裏手

申込み・問合せ

地域福祉コーディネーター(4面)へ

ひとり暮らしの女性の会

趣味や街の話題を情報交換しています。地域
包括支援センターの職員に、介護のことや、ち
ょっとした疑問も、気軽に尋ねることができます。
トランプを使った遊びの時間もあります♪

日 時 5月21日(月) 6月25日(月)

場 所 レストランモア

錦町1-17-11 ※相互歯科様の隣

参加費 300円(ワンドリンク付き)

申込み 地域福祉コーディネーター(4面)へ

ボランティア募集

※問合せ 地域福祉コーディネーター(4面)へ

☆新しい飼い主さん募集

ご高齢者の諸事情で、一緒に
暮らせなくなり、行き場を失く
している犬や猫がいます。終生
大事にしてくださる新しい飼い
主さんを募集しています。



☆高齢者の付添いボランティア

月に1～2回、2時間くらいからの活動です。
ご高齢者がサークル活動をする時や通院の際
に、時間を忘れたり、道に迷ったりしないよう
に付き添いをしてくださる方がいると助かりま
す。身体介護はありません。

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！

今年度も皆さんに届けます！

「ほーかつ」では、今すぐではないけれど、少し先のちょっとした疑問に答えるために出前講座に力を入れています。

○今は元気だけど困ったときのために介護保険のことを知りたい

○介護サービスはどんなものがあるの？

○簡単にできる介護予防体操を知りたい

○認知症を予防するには何に気をつけたらいいの？

○家で生活できなくなった時の施設はどんなところがあるの？

○よく「終活」って言われているけど、どうすればいいの？ …などなど。

友人同士やサロン・サークル活動、町会や老人会の集まりにお伺いしてご説明いたします。また、所要時間は皆さんのご都合に合わせて相談させていただきます。

聞きたい内容、来てほしい日時が決まりましたら、ぜひ「ほーかつ」にご連絡ください。

介護予防教室のお知らせ

① 身体すっきり体操

正しい姿勢や動作は肩こりや腰痛を予防するだけでなく、若々しく見えます。見た目マイナス10歳を目標に、普段の動きを見直して颯爽と生活しましょう。(定員30名)

日時 5月25日(金) 14:00~15:30

場所 子ども未来センター 地下スタジオ

講師 八木香氏

(健康運動指導士・パーソナルトレーナー)

対象 おおむね65歳以上の市民の方

持ち物 動きやすい服装、タオル、水分

② 「フレイル」って何？

フレイルとは、加齢によって体力・気力が低下し、病気になりやすい状態を指します。介護や病気の引き金になるフレイルを予防して、イキイキと生活する工夫を学びましょう。(定員30名)

日時 6月15日(金) 14:00~15:30

場所 子ども未来センター 201会議室

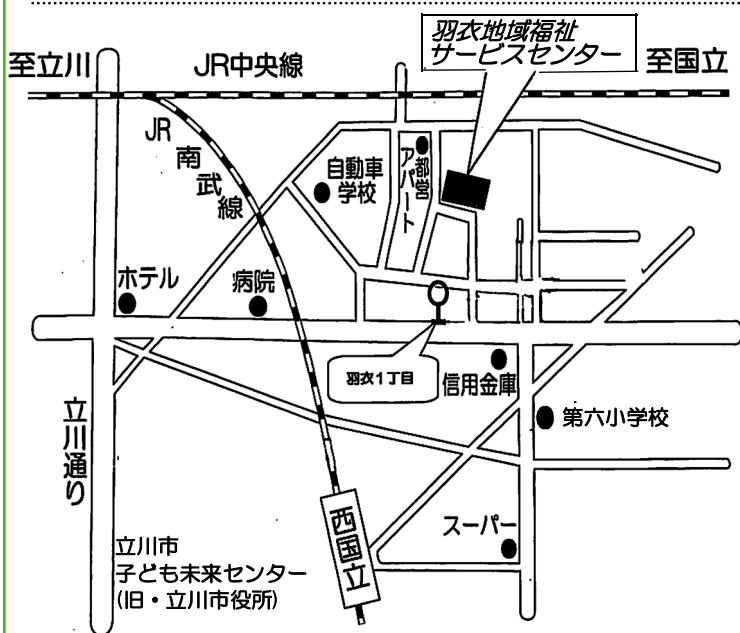
講師 管理栄養士・保健師

(社会福祉法人 恵比寿会)

対象 おおむね65歳以上の市民の方



問合せ 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。