

栄町
若葉町

まちねっと



第4回健康体操講師養成講座 開催のお知らせ

現在、地域で行われている健康体操をより身近に、小規模でも行えるよう、健康体操講師を養成する講座を開催いたします。未経験の方でも、意欲のある方は大歓迎です！是非ご参加ください。

日 時：8月 9日（水）
8月16日（水）
8月23日（水）
8月30日（水）

13時40分～15時10分

※全4回に参加できる方が優先です

会 場：立川新緑クリニック 3階
(若葉町3-54-16)

講 師：老人保健施設わかば 理学療法士
定 員：5名（要申込み、先着順）
共 催：わかば地域包括支援センター
立川市社会福祉協議会
申込み：地域包括支援センター（4面）へ

◆日々、元気に活動しています◆

3月に養成講座を修了した卒業生（5名）は現在、月2回の教室と、地域の体操教室を試験的に廻り活動しています。今後も地域の要請に合わせ、活動の範囲を拡げていきます。



7月は4日、18日に開催します。
場所は立川新緑クリニック、10時～11時です
(申込不要)

『毎日がアルツハイマー2』 自主上映会のお知らせ

6月9日に上映した『毎日がアルツハイマー』の続編です。

認知症の母親との生活の中で「P.C.C（認知症の本人を尊重するケア）」という言葉に出会った関口監督が認知症ケアを学ぶため、介護最先端のイギリスに渡り、その人にとって適切なケアを導き出していきます。

今回も多くの方に観ていただけるよう午前と午後の2回上映を行います。ぜひご覧ください。（本編51分）



日 時：7月14日（金）

午前の部：上映10時～

午後の部：上映14時～

会 場：幸学習館（幸町2-1-3）

定 員：各130名（申込不要、先着順）

※定員になり次第、入場は締め切らせていただきます。

※立ち見はご遠慮願います。

共 催：わかば地域包括支援センター
立川市社会福祉協議会

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。
栄町・若葉町を対象に「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。

ご存知ですか？地域のえんがわ



誰もが元気に暮らしていけるまちづくりのために、ご近所で気軽に集まれる茶話会や体操、情報交換の場所をたくさん作りましょう。市内には約180か所の住民主体によるサークルが活動しています。今回、このまちで活動しているサロンや、様々な交流の場所をご紹介します。

※[体]:体操、[茶]:茶話会、[他]:その他、《子》:子育て
※ **募集中!** :参加者を募集しています。

ご希望の方は、ご連絡ください。
※新たにサロンをつくりたい方、ご連絡ください。

実際の活動を見学に行きましょう!

◆問合せ:地域福祉コーディネーターへ(4面)

栄町

1 [茶]なかよしサロン **募集中!**

毎月第3(火)11:00-13:00/600円/
東栄会公会堂
☆高齢者を中心とした昼食会

2 [体]伸和会グループ

毎週(月)9:30-11:30/1回500円/防衛
省立川地区国設宿舍自治会集会室

3 [体]南部健康サロン

月3回(水)9:30-11:00/月1000円/
南部自治会館

3 [体]りんどうの集い

第2・3・4(金)9:00-12:00/月1000円/
南部自治会館

4 [体]いきいきサロン

毎月第1・2・3(木)14:30-16:00/
1回500円/
栄町5丁目アパート自治会集会室

5 [体]栄サロン **募集中!**

第1・2・3(水)9:50-11:20/
月2100円/栄福祉作業所
☆ヨガを中心とした体操です

6 [体]桜

毎週(火)10:00-12:00/月1500円/
江の島道東住宅集会室

6 [茶]カフェえのしま **募集中!**

毎週(木)(日)10:00-12:00
※定休あり/50円/
江の島道東住宅集会室
☆誰でも参加できるカフェ

7 [体]さかえ木曜会

第1・2・3(木)9:30-11:00/
月1500円/さかえ会館
☆トリム体操

8 [体]くるみ

第1・3(火)9:30-14:00/1回200円/
睦会公会堂
☆デイサービスnagomiの職員

8 [茶]すまいるサロン **募集中!**

第2・4(土)10:00-14:00/
500円/睦会公会堂
☆高齢者を中心とした昼食会

[茶]マザーズ

毎月第1(月)13:00-16:00/実費/
個人宅
☆篠笛の練習、おしゃべり



① [体]杜のつどい

第1・2・3(月)13:30-14:30/月500
円/コスモガーデンズ集会所
☆健康体操と茶話会も

② [体]やすらぎグループ

月2回(火)10:00-11:00/無料/
若葉会館 **募集中!**
☆初心者向けの健康体操

② [体]らくらくヨガ

第1・3(水)13:30-16:30/月1500円/
若葉会館
☆ヨガを中心とした体操です

若葉町

② [茶]若葉町

ボランティアグループ

第2(土)第4(火)10:00-12:00/1回
200円(年会費600円)/若葉会館
☆高齢者中心のおしゃべり会

② 《子》moma~s

(モマース)

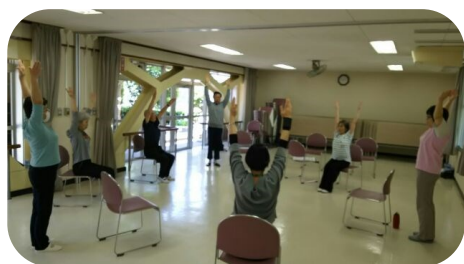
月1回(不定期開催)
13:00-15:00/若葉会館
☆子育て等に関する情報交換、イベント



③ [体]けやき台生き生き

体操教室(木曜グループ)

毎月第1・2・4(木)10:00-11:00/
月700円/けやき台団地集会室



③ [体]けやき太極拳

毎週(金)14:30-16:30/月2000円.
1回200円/けやき台団地集会室

③ [体]ロコトレ

月3回不定期(月)15:00-16:00/
月500円/けやき台団地集会室

③ [体]ゆるゆる体操

毎月第1・2・3(木)13:30-14:30/
月500円/けやき台団地集会室
☆初心者向けの健康体操

③ [茶]けやき台

ものづくりの会

毎週(木)10:00-14:00/
無料/けやき台団地集会室
☆おしゃべりしながら手芸

③ [茶]けやき台

歌とおしゃべりの会

毎週(火)13:30-15:00/月500円/
けやき台団地集会室
☆歌が中心

④ [茶]健康麻雀友の会

毎週(土)(日)9:00-16:30/
月200円/けやき台団地ラウンジ
☆健康麻雀

④ [茶]葵の会

第2(火)第3・4(土)9:00-11:00/
無料/個人宅
☆パソコン教室(月2回)、
手芸(月1~2回)

⑤ [体]お気軽体操の会

毎月第1・2・3(月)14:00-15:00/
月500円/立川新緑クリニック

⑥ [体]生き生き

すみれグループ

月3回不定期(火)14:00-15:00/
月500円/若葉町団地東集会室

⑥ [体]よつ葉グループ

月3回不定期(水)13:15-14:15/
月1000円/若葉町団地東集会室

⑥ [体]ぞれいゆ

第1・2・3(火)13:30-14:30/
月500円/若葉町団地東集会室

⑥ [茶]若葉おしゃべり会

第1(木)10:00-13:00/無料/
若葉町団地東集会室

⑦ [茶]編み物サークル

第3(木)9:30-11:30/無料(材料
は持ち込み)/
若葉町団地ラウンジ
☆おしゃべりしながら編み物

⑧ [茶]さき織りボランティア グループひめりんご

毎週(水)14:00-17:00/無料/
オリーブ
☆さき織りを中心にした活動



⑨ [茶]サラおしゃべり会

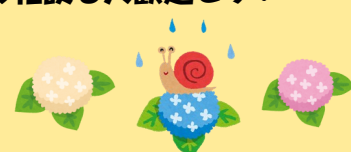
月2回(火)13:30-15:30(不定期)/
1回100円/ひろばサラ
☆お茶・お菓子をお供におしゃ
べり会。最後は歌も **募集中!**

⑩ [茶]わかば麻雀くらぶ

毎週(木)9:30-12:00/
無料/介護老人保健施設わかば
☆健康麻雀 **募集中!**

日時・会費・場所等、変更になる
場合があります。また、今回ご紹介
したサロン以外にも、「高齢者と
子どもの食事会」「男性のための
料理教室」など、さまざまな活動
がございます。お気軽にお問い合わせ
ください。

なお「サロンを立ち上げたい」と
いう相談も大歓迎です!





◆栄町男性のための料理教室（他地域の方も可）

日 時：7月28日（金） 10時～13時

8月18日（金） 10時～13時

会 場：幸学習館（幸町2-1-3）

参加費：300円

申込み：高木さんへ 電話536-0834



◆にんカフェ（認知症カフェ）

日 時：7月18日（火） 13時半～15時

8月15日（火） 13時半～15時

会 場：立川新緑クリニック3階

（若葉町3-54-16）

共 催：わかば地域包括支援センター

立川市社会福祉協議会

問合せ：地域包括支援センター（4面）へ



◆オレンジカフェな無しの（認知症カフェ）

日 時：7月6日（木）、7月20日（木）

8月3日（木） 13時半～15時半

会 場：ひろばサラ（若葉町1-10-1）

参加費：200円

共 催：NPO法人 チャンプルーの会

わかば地域包括支援センター

立川市社会福祉協議会

問合せ：地域包括支援センター（4面）へ



◆認知症の高齢者を支える家族の会（わかばの会）

ご家族の介護に携わっている方が、介護の疲れや不安を持ち寄り、サービスや解決法を共に考え、共有する会です。

日 時：7月10日（月） 13時半～15時半

8月21日（月） 13時半～15時半

9月11日（月） 13時半～15時半

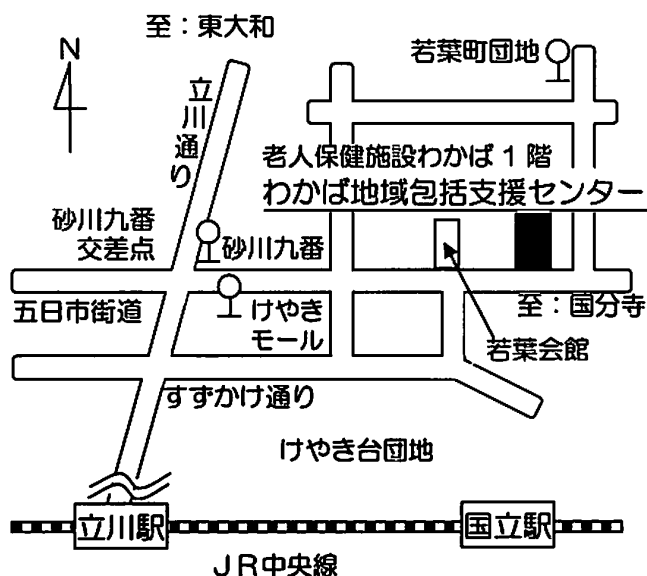
会 場：若葉会館（若葉町3-34-1）

問合せ：地域福祉コーディネーター（4面）へ

参加しませんか？『わかば円居の家』開催中！

月1回、若葉児童館・地域ボランティアと協働し、若葉町団地東集会室にて、多世代交流を目的とした夕食会を実施しています。参加費は子ども100円、大人300円。なおボランティア参加や食材提供等も広く募集していますので、お気軽にお問合せください。

問合せ：地域福祉コーディネーター（4面）へ



発行・連絡先

＜立川市北部東わかば地域包括支援センター＞

電 話 042-538-1221

※お間違いないようお願いします。

F A X 042-538-1222

w-houkatsu@tachikawawakaba.jp

住 所 〒190-0001 立川市若葉町3-45-2

立川介護老人保健施設わかば内

＜立川市社会福祉協議会

地域福祉コーディネーター（柳澤）＞

電 話 042-537-7147

F A X 042-537-7157

sakaewakaba@room.ocn.ne.jp

※地域包括支援センター内に席を置いて活動しています。



※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。栄町・若葉町の担当が「立川市北部東わかば地域包括支援センター」です。