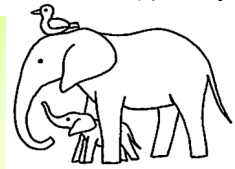


栄町
若葉町

まちなっと



学習会開催のお知らせ

『実践！ラジオ体操のすすめ』

子どもの頃からなじみのラジオ体操。全身にある600の筋肉のうち、400を使う全身運動です。ポイントを抑えて筋力アップしましょう。動きやすい服装でご参加ください。

日 時：7月11日（木）

①10時～11時半/さかえ会館（栄町4-6-2）

※かかとのある上履きをお持ちください

②14時～15時半/若葉会館（若葉町3-34-1）

※床が畳のため、滑りにくい靴下

または素足がおすすめです

定 員：各回30名（申込み順）

講 師：2級ラジオ体操指導士

相葉寛子氏

申込み：地域包括支援センター（4面）へ



キッチン寿限無★こども食堂

～つくって食べよう～

『皮からつくる手づくり餃子』

月1回、若葉会館で男性の料理教室を行っている「キッチン寿限無」のメンバーが、夏休みの子もたち向けに楽しい料理教室を企画しました。一緒に餃子をつくって、みんなで食べましょう。

日 時：7月27日（土）10時～12時半

場 所：若葉会館（若葉町3-34-1）

定 員：10名

（小学生以上、申込み順）

持ち物：エプロン、三角巾

参加費：子ども300円、大人500円

講 師：須崎三代子さん

申込み：地域福祉コーディネーター（4面）へ



新時代へ！はばたけ！！南砂

「創立50周年記念事業 第2回 南砂小学校 バザー」のご案内

南砂小学校は、今年、創立50周年を迎えます。これまであたたかく見守り、育てていただいた感謝の気持ちをこめて、バザーを開催します。

日用品、文房具、手作り品、本等バザー品の販売の他、やきそば、フランクフルト、わたあめ等の食べものコーナー、ゲームコーナー、地元野菜の販売もあります。

皆様、お誘い合わせの上、お出かけください！ 雨天開催します。

日 時：7月13日（土）11時45分～14時半

会 場：南砂小学校仮校舎（栄町2-2-1）

※できるだけ徒歩でお出かけください。

上履き、下履き袋をお持ちください。

問合せ：立川市立南砂小学校50周年記念式典実行委員会

バザー委員長 伏見さん080-5435-7457、園部さん070-3357-9467



みなりん



※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。

参加費無料。体感ください！
「たちかわ健康体操」お届け便



「たちかわ健康体操」はゆっくりした音楽にあわせて全身や口を動かす、座っても立ってもできる立川市オリジナルの健康体操です。7月～翌年3月の間、毎月、会場を変えて講師と体操メイトが体操のPRに伺います。動きやすい服装でお越しください。

日時・場所：

- ①7月16日（火）13時半～15時
栄町5丁目アパート集会室（栄町5-63-2）
- ②8月20日（火）10時～11時半
若葉町団地東集会所（若葉町4-25-1
/立川若葉町郵便局様隣り）

持ち物：飲み物、タオル

申込み：立川市社会福祉協議会 地域づくり係
TEL042-540-0200

さかえ会館で集まろう！
5人以上でご利用になれます

さかえ会館は、地域のみなさんが、学習・レクリエーション等の活動に使用することができる会館です。地域団体の代表者である管理運営委員が運営しています。舞台発表等ができる集会室、会議に適した学習室、和室等があり、利用条件を満たせば、5名以上のグループから利用できます。

地域に身近な会館をぜひご活用ください。

開館時間：9時～22時（12時～13時をのぞく）

休館日：第2(火)、第4(木)、年末年始

問合せ：さかえ会館（栄町4-6-2）

TEL042-529-6546

※月・水・金9時～17時



→



利用料等、詳しくは立川市のホームページからご確認ください。

幸児童館「夕涼み会」
開催のお知らせ

楽しいゲームや模擬店を準備して待っています！子ども同士で、大人と一緒に、楽しみましょう。ぜひ、浴衣や甚平を着て参加してください☆

※模擬店は品物がなくなり次第、終了します。

日時：7月27日（土）16時半～18時

場所：幸児童館（幸町2-19-1）

参加費：チケット100円 ※当日受付

問合せ：幸児童館 TEL042-537-0358



わいわい がやがや ごはんを食べよう
まどい
多世代夕食会『わかば円居の家』

地域のボランティアさんが腕をふるってくれた料理、子どもたちがつくってくれたデザートを囲み、子どもと大人と一緒に、夕食を楽しんでいます。

日にち：7月23日（火）、8月22日（木）

時間・参加費：子ども 17時半～20時/100円

※調理をする子は、エプロン・



三角巾・マスクをお持ちください

大人 18時～20時/300円

会場：若葉町団地東集会所(若葉町4-25-1
/立川若葉町郵便局様隣り)

定員：40名（申込み順）

申込み：特定非営利活動法人ワーカーズコープ
（若葉児童館）TEL042-536-1400

～お気軽にご参加ください～
身近な地域の学び・参加・情報

◆栄・中砂ふれあいまつり

模擬店、ゲームコーナー等、子どもも大人も障がいのある方もない方も一緒に楽しめるお祭りです。直接会場へどうぞ。

日 時：9月15日(日) 9時～13時半

場 所：栄福祉作業所

(栄町5-38-4/中砂保育園様隣り)

問合せ：栄福祉作業所 TEL042-536-0549



◆栄町男性のための料理教室

グループごとに協力しながら料理を作っています。栄町以外の方も参加できます！

日 時：7月19日(金)、8月23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 TEL042-536-0834



◆オリーブ食堂（誰でも食堂）

フリーマーケットでお気に入りとお会い、ランチでおしゃべりが楽しめる月1回の食堂です。直接会場へどうぞ。

日 時：7月20日（土）11時半～13時

★食事は、小学生無料、大人200円

※10時～14時フリーマーケットを開催。

8月はお休みです。

場 所：お互いさまネット・オリーブ

(若葉町1-9-5/エルロード商店会)

問合せ：きひらさんへ TEL090-6046-1949



◆男性介護者の集い

男性同士、語りあいましょう。

日 時：8月28日（水）13時半～15時

場 所：幸学習館（幸町2-1-3）

問合せ：地域包括支援センター（4面）へ



◆にんカフェ



おしゃべりや歌を楽しみながら脳トレをしています。無料、予約なしで参加できます。

日 時：7月16日(火)、8月20日(火)、9月17日(火)

いずれも13時半～15時

場 所：新緑クリニック3階(若葉町3-54-16)

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



参加者の人生や時代背景に耳を傾けながら、おしゃべりを楽しんでいます。直接会場へ。

日 時：7月4日、18日、8月1日、15日

いずれも木曜日、13時半～15時半

会 場：ひろばサラ

(若葉町1-10-1/エルロード商店会内)

参加費：200円

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介護者の会

「わかばの会」



日 時：7月8日(月)、8月19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

◆立川不登校・ひきこもり地域家族会



話すこと、話を聞いてもらうことから始めてみませんか。申込み不要です。

日 時：7月27日(土)、8月24日(土)

9月28日(土)

いずれも13:30～16:00

場 所：立川福祉作業所 食堂(柴崎町3-13-1)

参加費：500円（当事者、経験者は無料）

問合せ：NPO法人楽の会リーラ 大橋さん

TEL080-6539-1304

メールjamboooohashi0507@yahoo.co.jp

次回、「まちねっと」の発行は10月です。
ご近所同士が支えあい、顔見知りになれる情報がありましたら、4面、地域福祉コーディネーターへご一報ください 😊

こんなときも「ほーかつ」(立川市北部東わかば地域包括支援センター)です！

「ほーかつ」では、地域を知り、地域の方と交流し、顔の見える関係づくりができることを大切に考えています。そのために、地域での活動に参加させていただいたり、学習会を行ったりしています。今回はその中の1つ「にんカフェ」についてお話をさせていただきます。

「にんカフェ」は、毎月第3火曜日に立川新緑クリニックで開催しています。認知症の当事者やご家族に限らず、地域の方が気軽に交流できる場として取り組んでいます。お茶とお菓子を楽しみながら、お話ししたり、歌を歌ったりと、参加された方の興味のあることを伺いながら行っています。今年の3月に卒業してしまいましたが、ロボットのペッパーちゃんと体操もしていました。



●
気軽に行くことのできる場所があり、お互いの話を聞くことや「ほーかつ」職員に相談することで、お1人で悩んでいた気持ちが少しでも軽くなっていただけたらいいなと思っています。

「にんカフェ」の「にん」は認知症の「にん」という意味だけでなく人と人とが繋がるという「人(にん)」という意味も込められています。ぜひ、足を運んでいただけたらと思います。 直接会場へどうぞ！

にんカフェ

日時：7月16日、8月20日、9月17日

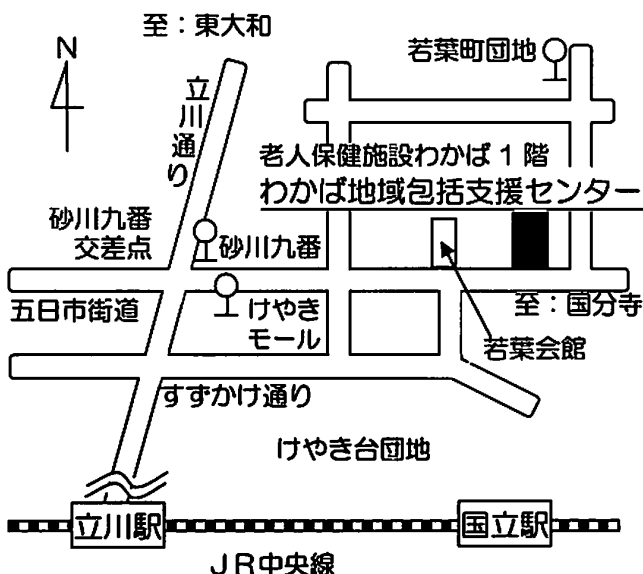
いずれも(火) 13時半～15時

※毎月第3火曜日開催

会場：立川新緑クリニック3階

(若葉町3-54-5)

参加費：無料



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。

FAX 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(古川)

電話 042-537-7147

FAX 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。