

高松町
曙町
緑町

まちねっと



ママcolorの遊びの玉手箱

～保育士ママによるお楽しみがいっぱい～

保育士でもあるママが、親子で楽しめる手遊び、ふれあい遊び、リズム体操などを行います。親子で楽しい時間を過ごしましょう。

親子で楽しく遊んだ後は、ママたちがほっと一息できるように、お茶をご用意いたします。参加者同士でおしゃべりをしながら情報交換をしませんか？



おじいちゃん、おばあちゃん、パパの参加も大歓迎！お子さんと遊ぶヒントが見つかるかもしれませんよ。

日 時：12月5日(月) 10時半～12時半

会 場：若葉会館(若葉町3-34-1)

定 員：15組

参加費：300円

共 催：ママcolor(高松町で活動している子育て支援団体です)、立川市社会福祉協議会

申込み：地域福祉コーディネーター(4面)へ



中国体操 IN はるかフェ

にんじんの会立川では、3ヶ月に1度「中国体操INはるかフェ」を開催しております。第3回の開催は12月です。

呼吸を意識した誰にでもできる体操です。先生方の素敵な演舞も見られます。

アンチエイジングに認知症予防に、身体の中を活性化しませんか？体操の後は、ちょっとクリスマス気分で



お茶を楽しみましょう。

新しく生まれ変わったにんじんの会の交流スペースを活用します。参加年齢は問いません。どなたでもどうぞ。

日 時：12月10日(土) 13時半～15時半

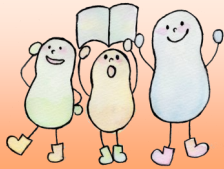
会 場：にんじん立川 地域交流スペース
(高松町2-27-27 T B K高松第1ビル101号室)

定 員：25名

申込み：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。高松・曙・緑町に配置され「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。



まなぼう！あそぼう！たのしもう！

あけぼのたかまつみどり

◆あたま塾

あたま塾は、毎月第一日曜日の午前中に開催しているフリースペースです。大学生のお兄さん、お姉さんが待っています。友達を誘って遊びに来てみませんか？



日 時：①12月4日(日) ②1月8日(日)

※①②共に8時～11時

会 場：育て上げネット(高松町2-9-22)

※生活館ビル1階

定 員：20名(出入り自由・どなたでもどうぞ)

内 容：宿題おてつだい、あそび

主 催：あたま

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)へ

◆「笑いヨガ」 | nあたま

「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた楽しいエクササイズです。笑いの空間の中で、一緒に心と身体をリラックスさせませんか？



日 時：毎月第一日曜日 11時～11時45分

※10時45分受付開始

会 場：育て上げネット(高松町2-9-22)

※生活館ビル2階(エレベーターあり)

定 員：20名

参加費：お菓子(200円程度)持ち寄り

申込み：地域福祉コーディネーター(4面)へ

◆あたま「ヴァイオリンにさわって音を出してみよう」

ヴァイオリンを弾いたことのない方に、ヴァイオリン経験者の大学生がマンツーマンで丁寧に弾き方を教えてくれます。子どもだけでなく、大人の方もこの機会にヴァイオリンをさわってみませんか？



日 時：毎月第一日曜日 9時～11時

会 場：育て上げネット(高松町2-9-22)

※生活館ビル1階

参加費：無料

※先着順、ひとり30分

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)へ

10/16に高松ふれあい健康フェアに参加しました

6月に高松児童館と共催で、あたまのお守り作りを行いました。1個は自分用に、1個は地域の高齢者のプレゼント用にと、子どもたちはプラ板で2個ずつお守りを作りました。



その時に作ったお守りを地域包括支援センターが行った「脳年齢テスト」に参加された高齢者に抽選でプレゼントしました。思わぬ地域の子どもたちからのプレゼントに、みなさん喜んでくださいました。「地域に同じお守りを持った子どもがいるのね。会えたらあいさつしたいわ」とおっしゃってくださった方もいました。



これからも子どもたちと楽しくお守り作りを続け、曙町、高松町、緑町のオトナと子どもをつなぐお手伝いをしていきます。

あたまとは、

「あたま」は、曙町・高松町・緑町のお役に立ちたい！と考える有志による地域活動です。所属する人たちがそれぞれが楽しみとして活動しています。活動中の怪我や事故などは各個人の対応をお願いしています。予めご了承の上ご参加ください。



参加者募集

「麻雀クラブ花ショーフ」

麻雀クラブ花ショーフは、勝負にこだわらず、『吸わない、かけない』をモットーに活動しているサロンです。参加者からは、「週2回ここに来るとすっきりする」「頭を使うので、認知症予防になっているかも」「知り合いが増えるので楽しい」という声がありました。



楽しく交流したい方、一度のぞいてみませんか？

日 時：毎週月・金曜日 12時～16時半

会 場：高松町内の会員宅

(詳細はお問い合わせください)

会 費：500円/月

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)へ

10/4に「にんじんサロン」で 大衆劇場立川けやき座に行 てきました！

にんじんサロン(地域のご高齢の方、ボランティアさん等の交流会)には、たくさんの方が参加してくださいました。「気にはなっていたけれど、なかなか一人では入りづらくて」という方が大半でした。笑いあり感動ありの魅力たっぷりのお芝居、踊りや歌を楽しみながら、自然と参加者同士の会話も弾んでいました。



その後、友達を誘って行かれた方もいらっしゃるそうです。

今後も地域包括支援センターでは、地域の皆さんが楽しく交流することのできる企画を立てていく予定ですので、ご参加ください！

地域情報

～お気軽にご参加ください～

◆高松児童館「グレゴおじさんの音楽ショー」

8か国のテレビ、ラジオ、ステージ等で活躍中の「グレゴの音楽一座」によるミニコンサートを行います。ふしぎな楽器とお人形のウキウキ楽しいステージです!!

ぜひご参加ください。

日 時：12月3日(土) 14時～15時

会 場：高松児童館 遊戯室

(高松町2-25-26)※高松会館2階

対 象：幼児から大人まで

定 員：50名(先着順)

参加費：無料

協 力：NPO法人立川子ども劇場

申込み：高松児童館

(運営 NPO法人ワーカーズコープ)

電 話：528-2925

H P：<http://tachiji.net/>

◆高松児童館「クリスマス会」

今年もクリスマス会を高松児童館で行います!!

子どもたちによる完全オリジナルストーリー劇をやるとうと企画!!そのほかにも特別ゲストにクリスマス会を盛り上げてもらおうと準備中です。お楽しみに!!

日 時：12月22日(木)

14時～16時半

会 場：高松児童館 遊戯室

(高松町2-25-26)※高松会館2階

参加費：100円

問合せ：高松児童館

(運営 NPO法人ワーカーズコープ)

電話：528-2925

H P：<http://tachiji.net/>



◆地域デビュー、応援します!!

定年後の地域活動や、ボランティア活動にご興味のある方は是非、お声かけください。
問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)へ

こんにちは「ほーかつ」(立川市中部たかまつ地域包括支援センター) です！

〜〜〜引越しが無事終わりました〜〜〜

2度にわたる引っ越しを経て、やっと腰を落ち着ける場所にたどり着きました！

一番右のドアが、地域包括支援センターの入り口になります。建物は、にんじんのオレンジ色が目印です。ぜひ、お立ち寄りください。

デイサービスも
できました

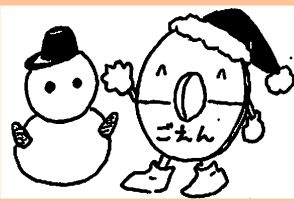


新しい入口は
こちらです



地域交流スペース
です。キッチンも
ありますよ

地域交流スペースでは、地域の皆さんに参加していただける楽しい企画を考えていきます。どうぞ、ふるってご参加ください。



にんじんの会
中部たかまつ地域包括
支援センター

競輪場

健康会館

立川駅
JR

発行・連絡先

〈立川市中部たかまつ地域包括支援センター〉

電話 042-540-2031

※お間違いないようお願いします。

FAX 042-522-1636

Eメール tachi-houkatsu@ninjin.or.jp

住所 〒190-0011 立川市高松町2-27-27

TBK高松第1ビル101号室

〈立川市社会福祉協議会

地域福祉コーディネーター(岡部)〉

電話 042-540-0210

FAX 042-529-8714

Eメール dai3chiku@tachikawa-shakyo.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。高松・曙・緑町の担当が「立川市中部たかまつ地域包括支援センター」です。