

高松町
曙町
緑町

まちねっと



あけぼのたかまつみどり

「パソコン スマートフォン相談室」

「撮った写真のアルバムを作りたい」「操作で困っていることがある」などの困りごとを解決するお手伝いをします。

日 時：毎月第1日曜日

10:00～11:00

場 所：育て上げネット(高松町2-9-22)

※生活館ビル1階

定 員：4名

参加費：お菓子持ち寄りか500円

持ち物：使い方に困っているパソコン、スマートフォン、iPad、タブレット

申込み：地域福祉コーディネーター(4面)



夕涼みにんじんサロン

子どもから大人まで楽しめる、夏休み特別イベントを行います！ご家族連れのご参加も大歓迎です。

日 時：平成29年7月20日(木)

15:00～18:00

内 容：お楽しみ夕方ちょこっとごはんとお楽しみレクリエーション

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

参加費：大人300円

子ども100円

協 力：あたま

申込み：地域包括支援センター(4面)



ネイルや手のお手入れで健康を手に入れよう ときめきネイル講座～若さは手から～

プロが使うやすりなどを使って爪の正しいお手入れ方法を学びませんか。ハンドマッサージは血行をよくするだけでなく、手の冷え予防、腕の倦怠感の緩和などに効果があります。またツボも多く刺激することで、全身の健康促進につながります。

お手入れセットはお持ち帰りいただけます。ご自宅でもケアを続けて、きらきらシニアをめざしましょう。

日 時：平成29年9月4日(月)

10:30～12:00

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

対 象：65歳以上の立川市民

定 員：15名

講 師：ネイリスト 片岡愛氏

参加費：1,500円(お手入れセット代)

持ち物：ハンドクリーム(マッサージで使います)

共 催：たかまつ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)



※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。

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。今回は、みなさんの町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。（H29.4現在）

※[体]:体操、[茶]:茶話会、[他]:その他

※ **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）

曙町

① [体] プラザシティ 健康体操クラブ

日時：第1・2・3火曜日
13:00-14:30 **募集中!**
会費：月1,000円
場所：プラザシティ集会所
☆アットホームな雰囲気、体操とおしゃべりを楽しんでいます



② [体] 1の南ささえ愛サロン

日時：第1・3火曜日
13:30-15:30
会費：1回100円
場所：曙一南公会堂
☆体操の後にはお茶会をし、情報交換をしています



③ [体] あけぼの健康体操

日時：第1・3金曜日
10:10-11:30
会費：入会時500円 **募集中!**
月1,000円
場所：曙福祉会館
☆軽いストレッチ、リズム運動等、楽しく運動しています



④ [他] あけぼの歌の会

日時：第2日曜日
10:00-11:30 **募集中!**
会費：月1,000円
場所：グレースィアシティ立川
ブロードウイング
集会室
☆恋の歌、懐かしい歌を明るく、楽しく歌っています。活動後の昼食会もみんな楽しみにしています



⑤ [体] 第3都自治会 わくわく体操教室

日時：第2・3・4水曜日
10:00-11:00
会費：月500円
場所：曙町三丁目アパート
自治会集会室
☆無理せず、ゆっくり体を動かしています

⑥ [茶] 紬

日時：第2火曜日
12:00-15:00
会費：実費
場所：東京在宅サービス
立川営業所
☆おしゃべりしながら、楽しく手芸をしています

⑦ [体] 健康体操クラブ

日時：第1・2・3火曜日
11:00-12:00
会費：月1300円
場所：曙一西町会公会堂
☆年を重ねても、健康体操を楽しんでいます



※日時・会費・場所等、都合により変更している場合があります。詳細は、お問い合わせください。

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！

前回のまちねっとでボランティア募集をしたところ、
たくさんの方がボランティアとして活動してくださっています

にんじん食堂では、



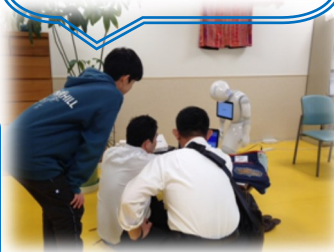
ちゃんと日頃から話しかけてあげてくださいね」と助言をいただきました

ペッパーを動かすためのボランティア



ボタン付けや雑巾作りなど、教えながら一緒に行うボランティアもしますよ〜と暖かいお言葉

昭和第一学園高等学校のボランティア部男子3名が大活躍。たくさん食べて、後片付けをしてくれました



二胡の演奏も

カフェ参加のみなさん

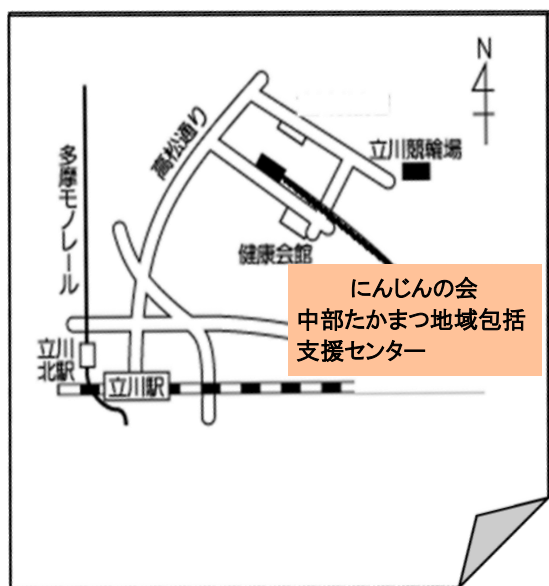
ちょこっとボランティアさんをはじめ、「まちねっとを見ました!」とお手伝いくださる方が駆けつけてくれています

土曜日開催の健康マージャンでは教えに来てくださる方も

新鮮な野菜をたくさんいただきました

お庭に咲いたきれいなバラを持ってきてくださった方も

植木の手入りに詳しい方募集中です



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 tachihoukatsu@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。