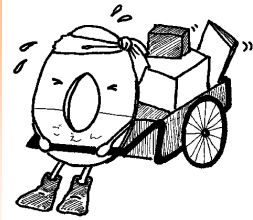


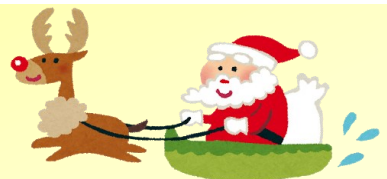
曙町
高松町
緑町

ま ち ね っ と



『ごちゃカフェ&にんじんサロンのコラボレーション企画』

にんじん立川の地域交流スペースにて、デイサービスの利用者、地域の子どもたち、その他地域の方を対象とした『クリスマスパーティ』を開催します。今年は、多世代交流を目的とした「ごちゃカフェ」とのコラボレーションで実施します。



当日は、料理好きのボランティアさんと参加者と一緒にクリスマス料理をつくり、みんなで食べてクリスマス気分を盛り上げましょう！もらってうれしいプレゼント付きです♥

日 時：12月14日(土) 13:00～15:00

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)

参加費：大人200円、小学生～高校生100円、未就学児無料

持ち物：エプロン、三角巾 ※調理の際に使用します

申込み：TEL(522-1547) FAX(522-1636) メール(tachikawa@ninjin.or.jp)のいずれかにて

主 催：(社福)にんじんの会 にんじん・立川

『消費者被害防止啓発イベント』

高齢者を狙った消費者トラブルが多発しています。悪質業者は言葉巧みに近寄り、私たちを狙っています。このイベントでは、立川警察署や消費生活センターから悪質商法の手口や対処方法などを分かりやすく説明していただき、未然にトラブルを避けられるよう知識を深めます。また、漫才師が被害に遭わない方法を楽しくお伝えします。

日 時：2020年1月20日(月) 13:30～15:00

場 所：立川市役所1階 101会議室(立川市泉町1156-9)

講 師：立川警察署生活安全課防犯係
立川市消費生活センター

申込み：不要(直接会場にお越しください)

問合せ：地域包括支援センター(4面)

もしくは立川市高齢福祉課(523-2111)内線1471



※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。
曙・高松・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。

キャロット健康体操 参加者募集



リズムに乗って楽しく行う、笑いがいっぱいの体操です。「定期的に体操を続けたい!」「体を動かすのが好き!」そんなアナタ!年齢性別は問いません。まずは体験にお越しください。

日 時：毎月第1・3木曜日 14:00~15:15

場 所：SOMPOケアそんぽの家S立川2階
(高松町3-10-1)

講 師：木村明美先生(トライアングル所属)

会 費：1回につき500円

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)へ

就活に役立つ! 無料PC講座 受講者募集!

若者の就職を応援する初級PC講座を定期的開催中。

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。



日 時：12月3日・10日・17日・24日

2020年1月7日・14日

いずれも火曜日、10:00~12:00

場 所：たちかわ若者サポートステーション
生活館ビル4階(高松町2-9-22)

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)

参加費：無料

申込み：たちかわ若者サポートステーション

電話 042-529-3378

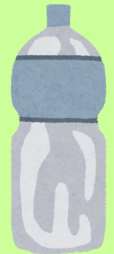
※詳しくは下記でご確認ください

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

容器包装を見直そう ~ペットボトル・レジ袋他~

国・都・立川市ともに、今年からプラスチック類のごみ減量に向けた対策を強化しています。この問題は今や世界的な環境・経済問題に発展しています。

日頃知らず知らずのうちに大量に消費しているペットボトルやレジ袋などの使用を根本的に見直すため、専門家と共に学んでみましょう。



日 時：2020年2月1日(土) 14:00~16:00

場 所：子ども未来センター2階

(錦町3-2-26)

講 師：中井 八千代氏(環境カウンセラー)

定 員：50名(申込み順)

参加費：100円(資料代として)

保 育：若干名あり(1歳~学齢前)要申込み

主 催：たちかわ市民交流大学

市民推進委員会

申込み：12月25日(水)より

528-6872(生涯学習推進センター)

「2日間でサクサク~春までに リセット生活習慣改善教室」

運動と食事で自分の健康力を春までに底上げしましょう!

2日間コースで、サクッと生活習慣病を予防します。



日 時：2020年2月20日、3月5日

ともに木曜日、9:30~11:30

場 所：健康会館(高松町3-22-9)

対象者：30歳~74歳までの市民で、医師から運動を制限されていない方

定 員：24名

申込み：2020年1月10日(金)より電話

もしくは直接窓口へ

問合せ：527-3272(立川市健康推進課)



たかまつクリスマスお楽しみ会

高松学習館では、さまざまな年代の子どもたちを対象にしたクリスマスイベントを実施します。それぞれ先着順でプレゼントあり！申し込みはお早めに。



①おはなし会

絵本・紙芝居・手遊びなどで楽しめます。

日 時：12月8日(日) 10:30～11:30

場 所：高松学習館 保育室(高松町3-22-5)

対 象：対幼児～小学校低学年

②映画会「ジュラシックワールド」

「ジュラシック」シリーズ第4弾のヒット作を見て楽しもう！

日 時：12月14日(土) 13:30～15:30

場 所：高松学習館 視聴覚室

定 員：80人(先着順)

(C) 2016 Universal Studios.

All Rights Reserved.



③幼児向けおはなし会

わらべうた・読み聞かせなどを行います。

日 時：12月15日(日) 10:30～11:30

場 所：高松学習館 保育室

申込み：①②③ともに527-0014(高松学習館)

「新春たかまつ落語会」

年の始めに笑って良き一年に！出演は「立川落語会」の立川亭小はくさん、立川亭三太夫さん、立川亭みたたさん、小学生の木下亭キノコさん。出し物は落語、南京玉すだれ、獅子舞を予定しています。高松図書館の落語関係書籍の展示もあり。

日 時：2020年1月18日(土) 13:30～15:30

場 所：高松学習館 視聴覚室

定 員：80人(申込み順)

申込み：2020年2月10日(火)から
527-0014(高松学習館)

メンバーを募集中！！

●立川カラオケ虹の会



テレビやラジオで歌われている「最新の歌謡曲」を歌っています。歌手のレッスンCDを聞いた後、譜面とDVD画面を見ながら学習しています。少人数制、年齢不問、穏やかな

雰囲気の会です。現在は8名のメンバーで活動しています。

活動日：毎週第1・3木曜日 13:00～16:00

場 所：錦学習館 視聴覚室(錦町3-12-25)

会 費：入会金として500円

そのほか、2か月で1,000円

問合せ：527-9720(齋藤さん)

●あけぼの健康体操

曙福社会館を利用して、月2回行われているサロンです。軽いストレッチ、リズム運動等を行い、気軽に楽しく運動を続けています。65歳以上の方を若干名募集中！



日 時：毎月第1・3金曜日10:00～11:30

場 所：曙福社会館(曙町3-44-17)

会 費：入会費500円 1,000円/月2回

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)へ

高松児童館「クリスマスパーティー」

参加者全員で楽しめるイベントがいっぱいのクリスマス会です。ケーキも用意していますので、ぜひご参加ください。

日 時：2019年12月25日(水) 14:00～16:30

場 所：高松児童館(高松町2-25-26)

対 象：乳幼児親子～高校生及びその保護者

定 員：100人(要申込み、先着順)

参加費：100円

申込み期間：12月1日(日)～14日(土)

問合せ：528-2925(高松児童館)

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！



～にんじんサロン～ 「春を呼ぶたこ焼きパーティー」



「にんじんサロン」は、地域の方々、ちょこっとボランティアのみなさま、一人でお過ごしの高齢者の方々の交流の場として開催しています。
たこ焼きパーティーは去年も開催し好評でした。たこ焼きや明石焼き(変わり種もあるかも?)を作りながら、みんなで楽しくおしゃべりしませんか。



日 時：2020年3月6日(金) 13:30～15:30
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：一人暮らしをしているご高齢の方、日頃一人でお食事をしている方 など
定 員：20名(要申込み、先着順)
参加費：300円
申込み：地域包括支援センター(4面)へ

...たかまつ包括職員の紹介...

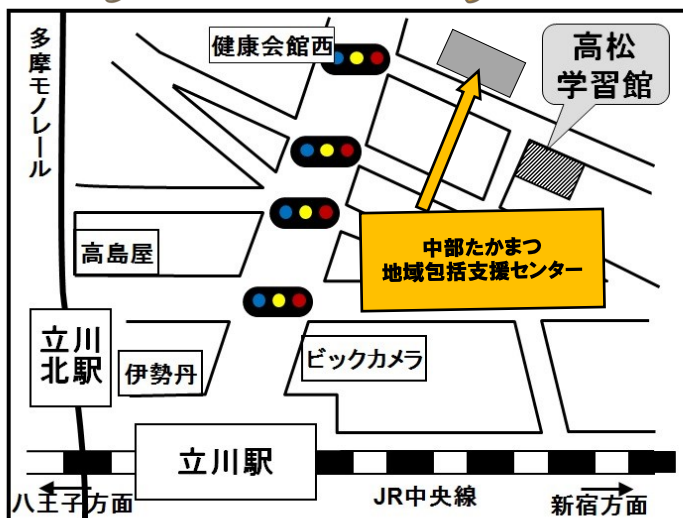


9月より、中部たかまつ地域包括支援センターに配属になりました、「卯月優子」です。地域生活の伴走者のような相談員を目指して、社会福祉士になりました。

毎日が新しいことの連続で、右往左往していますが、こつこつと頑張っています。猫と読書が大好き！応援よろしくお願いします。

お知らせ！

9月より産休に入っていた北島ですが、10月21日に無事女の子を出産しました！



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。

F A X 042-522-1636

Eメール tachi-houkatsu@ninjin.or.jp

＜立川市社会福祉協議会＞

地域福祉コーディネーター(小林)

電 話 042-540-0210

F A X 042-529-8714

Eメール dai3chiku@tachikawa-shakyo.jp



所在地 〒190-0011

立川市高松町2-27-27 TBK高松第1ビル101号

※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。曙・高松・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。