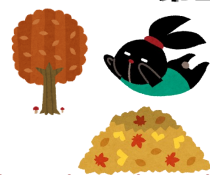


富士見町
柴崎町

まちねっと



※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、延期や中止の可能性もあります。
お出かけ前に、必ずお問い合わせください。

～私も家族も周りもみんなですべて予防！生活習慣病～

まるっと健康教室

食事や歯のこと、実際に体を動かしながらの運動など、健康な生活習慣についてまるっと楽しく学びます。自分だけじゃなく周りもまるっと健康になれる2日間の教室です。

日 時：12月2日(金)、9日(金)

9:30～11:30

場 所：羽衣中央会館 (羽衣町2-26-7)

対 象：30～74歳の市民

(医師から運動の制限をされていない方)

定 員：15名(申込順)

保 育：1歳～就学前(6名、申込順)

申 込：☎527-3272 立川市健康推進課

※10月25日(火)より受付開始



がんの悩みや不安などを語り合う場



がんカフェたま



がん患者さんや介護されているご家族が共有の思いを語り合う集いの会です。

当日はマスク着用、事前の検温にご協力をお願い致します。※見学は行っておりません。

日 時：11月5日(土)、12月3日(土)

14:00～15:00

(1月と8月を除いて毎月第1土曜日に開催)

場 所：菊屋ビル4階 409号室 (曙町2-9-1)

参加費：200円

問合せ：☎080-1163-5281 岡田

(平日10:00～16:00)

メール：sakura@tzc-clinic.com

※事前申し込みは要りません。



立川市シルバー人材センター

『憩いのサロン』～参加者募集中～

みなさんの集いの場である「憩いのサロン」を開催します。60歳以上の市民の方ならどなたでも参加できます。ぜひ、お友達を誘ってお越しください。

①落語公演

日 時：11月25日(金) 14:00～15:30

場 所：柴崎学習館 地下1階 第1視聴覚室

(柴崎町2-15-8)

参加費：無料

定 員：30人(申込不要・先着順)

演 目：古典落語と悪質商法対処の落語公演です。

※シルバー会員による作品展も開催しております。

ぜひご覧ください！



②篆(てん)刻印づくり

内 容：鉄筆で1.5cm四方の石台にお名前の一文字を古い書体で彫ります。

彫りたい文字を事前にお伺いします。

(漢字は一文字、ひらがなは三文字までOK)

日 時：12月14日(水) 13:30～15:30

場 所：立川市シルバー人材センター 本部2階

(柴崎町1-17-7)

参加費：500円(材料費)

定 員：15人(未受講の方優先)

申 込：☎527-2204 (平日9:00～17:00)

立川市シルバー人材センター

※11月1日(火)午前9時より電話受付開始



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。
富士見町・柴崎町に配置され「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。

会員募集中！

カラオケサークルZEROの会

立川市シルバー大学の講師をお招きして月2回レッスンをしています。(主に演歌です)少人数で楽しくを目指して活動中です。向上心のある方、ぜひ一緒にませんか！

日 程：水～金曜日(予定)

※詳しくは電話にてお問い合わせください。

場 所：柴崎福祉会館 (柴崎町5-11-26)

講 師：神戸 善治郎氏、高橋 仁一郎氏

対 象：60歳以上の方

参加費：入会金 1,000円、月会費 1,000円

定 員：10名

申込・問合せ：☎070-3970-7476 大島



たちかわ社協では、身近な地域での仲間づくりを応援しています！活動は月1回から、3人以上のグループで「支えあいサロン」に登録できます。(内容：活動中の保険、会場費等の補助、など)詳しくは、地域福祉コーディネーター(4面)へ♪

仲間をつくって健康寿命を延ばそう！ 地域体操クラブ

運動するきっかけを得て、地域で仲間と共に健康を作る教室です。音楽に合わせて口や全身をゆっくり動かす「たちかわ健康体操」と「ラジオ体操」を行い、3か月後の自主グループ化を目指すプログラムです。初めて参加する65歳以上の立川市民で、自力で会場まで通える方が対象です。

期 間：11/10～2/9の毎週木曜日
(12/29、1/5を除く)

時 間：13:30～15:00

会 場：滝ノ上会館 集会兼休養室
(富士見町4-16-10)

対 象：初めて参加する65歳以上の市民

定 員：10名

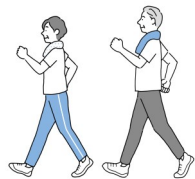
申 込：9/26(月)～10月14日(金)(必着)までに電話か、またははがきに、①希望のクラス(第3希望まで)②氏名③住所④生年月日⑤電話番号を書いて、高齢福祉課介護予防推係☎523-2111(内線1483・1471・1472)へ

住 所：〒190-8666

立川市役所 (泉町1156-9)

※その他の会場等については

「広報たちかわ」9/25号をご参照ください。



健康で素敵な社交ダンス

ドリーム・ダンシング・クラブ

1ヶ月間(8時間)の無料レッスンを通して居心地の良さを体験してみませんか♪

日 時：毎週火曜日 9:30～11:30

場 所：柴崎福祉会館 (柴崎町5-11-26)

対 象：60歳以上の立川市に在住の男女
初心者でも大丈夫！

参加費：入会金1,000円、月会費2,000円

(60代の方には…1年間の特別優遇制度があります)

問合せ：☎090-1541-6785 丸藤



楽しく歌おう♪

混声合唱団 <つばさ>

練習は「夜」からですので、昼間お仕事をされている方も参加可能です。現在の練習曲は「明日に架ける橋」「遠い日の歌」等です。

とても楽しく、年齢・性別・経験不要ですので、どうぞお気軽にお越しください。

日 時：毎週木曜日(月3～4回)
19:00～21:00



場 所：柴崎学習館 (柴崎町2-15-8)

講 師：山下氏 指揮者、作曲家

廣川氏 ピアニスト、声楽家(ソプラノ)

参加費：月会費5,000円

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



参加者募集中

ひまわり体操

ゆっくりと行う誰でもできる体操です。ぜひ一緒に身体を動かしましょう。

日 時：毎月第1～3火曜日 9:45～11:30

場 所：たまがわ・みらいパーク
(富士見町6-46-1)

参加費：月会費1,000円

定 員：5名

持ち物：飲料水・タオル・動きやすい服装

申込・問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



西立川児童会館 ハロウィーンパーティー2022

今年もハロウィーンパーティーを開催します！
みんなで、ダンスを踊ったり、みんなが大好きな
ピニャータ割り、チームにわかれてゲームで遊ん
だりします☆

※参加したい人は申込をして下さい。

定員になり次第受付終了です。



日 時：10月26日(水) 15:45～17:00※予定

場 所：西立川児童会館 (富士見町1-23-6)

対 象：小学生

参加費：50円

定 員：20名

問合せ：☎525-0571

社会福祉法人西立川児童会館

※詳しくは、ホームページの「ふじづか10月号」を
ご覧ください。

■<https://nt-fujiduka.jimdo.com>



参加者募集中 チューリップ

元気になるシルバー体操を、講師の指導のもと
行っています☆見学も可能です。みんなで楽
しく身体を動かしましょう！！

日 時：毎月第1～4(木) 10:00～11:30

場 所：立川市総合福祉センター

(富士見町2-36-47)

講 師：第1・3(木)木村氏 第2・4(木)安田氏

参加費：月会費1,500円

定 員：若干名

持ち物：タオル・飲料水

申込・問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



たまがわ・みらいパーク ～イベント情報～

たまがわ・みらいパーク(旧多摩川小)では、毎月
下記内容以外にも様々な催しが開催されています。
詳しくは、たまがわ・みらいパークホームページを
ご確認ください。■<http://miraipark.net/>

①たまみら朝市とフリーマーケット

日 時：10月16日(日) 10:00～11:00

(売り切れ次第終了)



②たまみら子どもまつり

※時間や内容は学校便や「たまがわ・みらいパーク」
のホームページをご覧ください。

日 時：10月23日(日) 9:30～12:30

場 所：①・②いずれもたまがわ・みらいパーク
(富士見町6-46-1)

問合せ：☎848-4657 たまがわ・みらいパーク
(電話受付時間：9:30～16:30)

防災講座

親子で暗闇体験



もし今、大きな災害が起こったら？電気が使
えなくなったら、どんなことが困るの？
親子でワクワクドキドキ、暗やみ体験やシミュ
レーションワークを通して、楽しみながら災害
時の備えを考えます。

日 時：10月28日(金) 19:00～20:30

場 所：滝ノ上会館 (富士見町4-16-10)

講 師：NPO法人立川市災害ボランティアネット

定 員：親子5組(申込順)

持ち物：懐中電灯、スマートフォン(親子で1台)

申 込：地域福祉コーディネーター(4面)

～地域福祉コーディネーターより～

今年度より地域福祉コーディネーターが12名体
制となり、各コーディネーターが地域情報をより
多く発信できるよう、Facebookのアカウントを
一本化する運びとなりました！

様々な地域情報を毎日投稿しておりますので、ぜ
ひ二次元コードよりご確認ください！

チェック&フォローをよろしく
お願いいたします！



Facebook

ふじみ包括主催！「介護予防教室」のご案内

「介護予防教室」では、65歳以上の立川市民を対象に、いつまでも元気で過ごせるよう様々な講座を行います。参加費は無料ですので、ぜひこの機会にご参加下さい！

①あなたは大丈夫？フレイル予防講座

年齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態が「フレイル」です。フレイルと一緒に学び、予防しましょう。

日 時：10月26日(水) 14:30～15:30

講 師：明治安田生命 菅原 綾野氏



②楽しく学ぶ！認知症予防講座

いつまでも自分らしく歩んでいくために、認知症を正しく理解し認知症予防を楽しく学びましょう。

日 時：11月16日(水) 14:30～15:30

講 師：明治安田生命 橋本 奈緒美氏



【①②共通】

場 所：柴崎学習館 3階作業室 (柴崎町2-15-8)

定 員：20名(先着順)

申 込：10月3日以降 ふじみ地域包括支援センター(4面)



ほーかつってこんなところですよ！

正式名称は『地域包括支援センター』といい、高齢者やそのご家族が住みなれた地域でその人らしい生活を継続できるように支援することを目的に、全国の市区町村に設置された“高齢者等のよろず相談所”です。富士見町・柴崎町は**立川市南部西ふじみ地域包括支援センター**（通称：**ふじみほーかつ**）の担当圏域となっています。窓口だけでなく、電話や訪問も可能ですので、お気軽にご相談ください！

～職員紹介～

6月より新しく職員が入職しました！

窪田です。

元気が取り柄の43歳です。

ちなみに15年前の写真です。

15年後は

どうなっているのでしょうか？



立川市南部西ふじみ地域包括支援センター

住所：立川市富士見町2-36-47

立川市総合福祉センター1階

電話：042-540-0311

Fax：042-548-1747

メール：h-fujimi@tachikawa-shakyo.jp

開所時間：月～土 9：00～17：00

地域福祉コーディネーター(生活支援コーディネーター兼務)

担 当：池谷・岡部

電話：042-540-0205

Fax：042-529-8714

メール：dai1chiku@tachikawa-shakyo.jp



Facebook

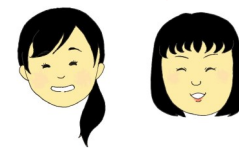


YouTube



Twitter

←SNSも
ぜひご確認ください♪



イラスト(4面)/あさみゆきの