

錦町  
羽衣町

# まちなっと



※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、必ずお問合せください。

## 介護予防教室①

### 『気軽にゆる〜くヨガストレッチ』

気持ちよくゆっくりと身体を伸ばしましょう♪

日時 2月18日(金) 14:00~15:30  
場所 子ども未来センター 201会議室  
(錦町3-2-26)  
対象 概ね65歳以上の市民  
定員 15名(先着順)  
講師 木下健太氏 (nagomi国立店施設長)  
申込み はごろも地域包括支援センター(4面)



## 介護予防教室②

### 『自分でできる、こころのケア』

今日からあなたも心のメンテナンス始めませんか？

日時 3月18日(金) 14:00~15:30  
場所 子ども未来センター 201会議室  
(錦町3-2-26)  
対象 概ね65歳以上の市民  
定員 15名(先着順)  
講師 久持修氏 (臨床心理士)  
申込み 2月28日(月)9:00から  
はごろも地域包括支援センター(4面)



「かかりつけ医と上手に付き合うために」

## 医師と市民の座談会

かかりつけ医とは？私のかかりつけ医って誰？訪問診療やコロナ予防など、日頃相談したいことを参加者が何でも聞ける身近な医師との円卓会議です。

日時 2月24日(木) 13:30~15:30  
場所 錦学習館 (錦町3-12-25)  
講師 藤井幹雄氏  
(ふれあい相互病院副院長)  
対象 関心のある方  
定員 20名(先着順)  
申込み 船津 電話090-4228-4464  
主催 はごろもまちなっとカフェ  
よろず相談室

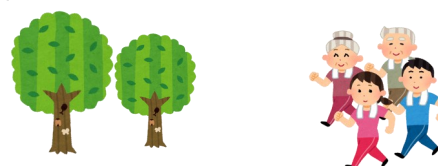


みなさまとお会いできるのを  
楽しみにしております

## ウォーキンググループ歩好会 (あるこうかい) 参加者募集

地域のウォーキンググループ立ちあがりしました。「ウォーキンググループ歩好会(あるこうかい)」です。冬と夏で時間は変更していきます。是非、ご参加ください！

日時 週2回火、木曜日10:00~11:00  
場所 緑川公園の羽衣会会館付近  
(羽衣町1-12)  
その他 雨天中止  
問合せ はごろも地域包括支援センター(4面)



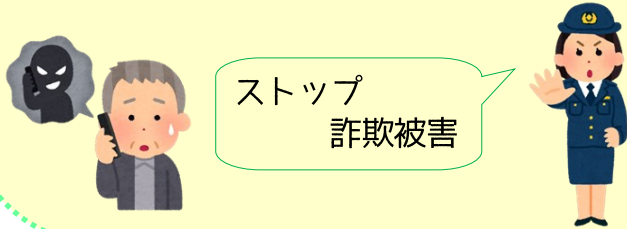
※地域福祉コーディネーター／みなさんと一緒に地域福祉活動をすすめる社会福祉協議会の職員です。  
錦町・羽衣町に配置され「誰もがふつうにくらせるしあわせなまち立川」を目指して活動しています。

## 防犯講座

### 『もしかして、これって詐欺?』

私は気をつけてるから大丈夫!!…ってホントに大丈夫? 最近の傾向は、『押し買い』が多発しています。注意しましょう。是非、ご参加ください。

日時 3月28日(月) 14:00~15:30  
場所 子ども未来センター201、202会議室(錦町3-2-26)  
講師 立川警察生活安全課  
対象 立川市民  
定員 30名(先着順)  
申込み 2月28日(月)9:00から  
はごろも地域包括支援センター(4面)



## 元気な歌声ひろば 参加者募集

季節の歌、懐かしい曲を歌って、楽しく和やかな時間を過ごしましょう。リクエストにもお応えします。一人でも気軽にご参加ください。  
※状況により、開催を中止いたします。  
参加の際は、マスク着用、事前に体温計測をお願いいたします。

日時 ①2月26日、3月26日  
いずれも土曜日 13:30~14:45  
②3月17日(木) 10:00~11:30  
場所 ①レストランモア(錦町1-17-11)  
※相互歯科の隣  
②錦学習館視聴覚室2F(錦町3-12-25)  
定員 ①7名(先着順) ②20名(先着順)  
参加費 500円  
申込み 音楽ユニットメゾピアノ  
渡辺 ☎525-8767



## はねきんネットの会発足式報告

2016年子ども若者支援ネットワーク会議に出席したメンバーで羽衣町と錦町の子ども様子について話し合いを継続してきました。

そのメンバーで団体の名前を考えたところ、羽衣の「はね」、錦町の「きん」から「はねきんネット」という名称が生まれました。

『はねきんネットの会』は、羽衣町、錦町の地域の住民がだれもが気軽に立ち寄れる拠点を運営して、地域の課題に取り組むことを目的にしています。

活動場所は、「はねきんのいえ」(羽衣町2-39-11)になります。

発足式を11月18日行いこれからも地域の居場所として活動していきますのでよろしくお願ひします。



## ハッピー羽衣体操教室 参加者募集

週1回でも体を動かし足腰元気に楽しく過ごしませんか?

日時 毎週火・水曜日 10:00~11:00  
場所 羽衣ワークセンター(羽衣町1-12-18)  
対象 概ね65歳以上の市民  
費用 1カ月で1,000円  
持ち物 飲み物、タオル  
セラバンド(お持ちの方は持参)  
その他 運動しやすい服装でマスク着用  
見学自由、事前連絡必要  
申込み ハッピー羽衣体操教室  
吉田 ☎090-2317-0292



## 囲碁将棋サロンぱればれ参加者募集

まだ始まったばかりの会です。囲碁・将棋の好きな方、ぜひ一度見学にお越しください。参加の際には、マスク着用、事前に体温計測をお願いいたします。

日 時 2月1日、8日、15日  
3月1日、8日、15日  
いずれも第1～3火曜日13:30～16:00  
場 所 羽衣ワークセンター(羽衣町1-12-18)  
定 員 12名(先着順)  
持ち物 飲み物  
その他 マスク着用、自宅で体温計測  
申込み はごろも地域包括支援センター(4面)



## 楽々おりがみ参加者募集

参加しているみなさんが先生であり、生徒であります。年間の四季折々の行事に合わせて作品を作っていきます。ぜひ一緒に楽しみませんか

日 時 毎月第2、第4木曜日 13:30～15:30  
場 所 錦学習館(錦町3-12-25)  
定 員 5名(先着順)  
費 用 毎月200円  
持ち物 折り紙、ハサミ、のり  
申込み 楽々おりがみ 菅原  
524-9434(18:00～20:00)

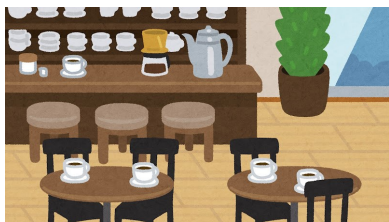


おりがみや工作を楽しむ会です  
見学をお待ちしてます

## 哲学カフェ 参加者募集中

飲み物片手に、参加者同士が特定のテーマについて語り合う場です。テーマは当日、参加者で決めます。専門的な知識はいりませんので、お気軽にどうぞご参加ください。

日 時 2月19日、3月19日  
いずれも土曜日 13:30～15:30  
場 所 たちかわーく(錦町2-12-9)  
錦中央通り 立川年金事務所隣  
参加費 500円(飲み物持込み可)  
対 象 どなたでもご参加いただけます  
その他 無料の見守り保育あり。  
申込みの際にご予約・相談ください  
申込み 哲学カフェinたちかわ  
世話人 佐藤  
tachitetucafe@yahoo.co.jp



## 立川健康吹き矢サークル

### 参加者募集

6 m先の的に向かって、一気に吹くレクリエーション吹き矢です。腹式呼吸と正しい姿勢のトレーニングで、気力・体力・やる気の向上と一緒に目指し、明るく元気に暮らしましょう！

日 時 2月4日、18日、25日 14:00～16:00  
いずれも金曜日(体験会)  
活動は原則月3回不定期  
会 場 羽衣中央会館(羽衣町2-26-7)  
会 費 入会無料、月1,500円  
道具代 9,880円(筒、矢、マウスピース等)  
※「体験吹き矢」は無料  
申込み 立川健康吹き矢サークル  
富永 ☎042-522-5148



的に当たると  
たのしいですよ



こんな時も「ほーかつ」(立川市南部東はごろも地域包括支援センター)です！

## メール相談はじまります！

令和3年12月1日から、地域包括支援センター・福祉相談センターの開所時間が増え、メール相談がはじまります。

センターの開所時間は、今までの9時～19時から、**9時～17時**に短縮されるため、センターにお越しの際はご注意ください。

開所時間内の来所が難しい方は、ぜひメール相談をご利用ください。

※メールの返信はセンター開所時間内となります。

はごろも包括への相談専用のメールアドレスが新しくできました。



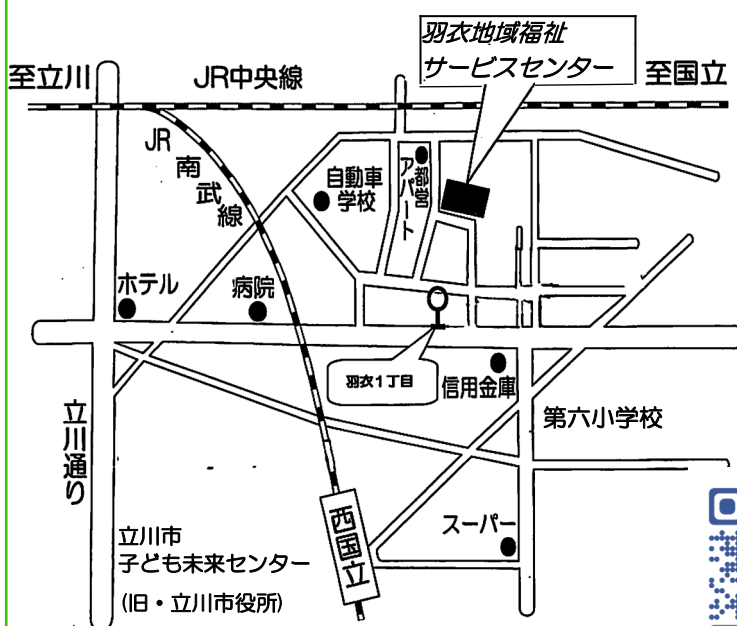
[tachikawa.hagoromo@gmail.com](mailto:tachikawa.hagoromo@gmail.com)

上記のアドレスまで、ご相談お待ちしております。



QRコードを読み取っていただくとメール相談画面が開きます。

### 問合せ 南部東はごろも地域包括支援センターへ



#### 発行・連絡先

〈立川市南部東はごろも地域包括支援センター〉

電話 042-523-5612

FAX 042-523-5613

nh-hagoromo@lake.ocn.ne.jp

#### 〈立川市社会福祉協議会

地域福祉コーディネーター(丸山)〉

電話 042-519-3001

FAX 042-519-3003

dainichiku@soleil.ocn.ne.jp

所在地 〒190-0021

立川市羽衣町1-12-18

羽衣地域福祉サービスセンター内



気軽にご相談下さい

←コーディネーターFacebook



※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。錦町・羽衣町の担当が「立川市南部東はごろも地域包括支援センター」です。