

栄町
若葉町

まちねっと

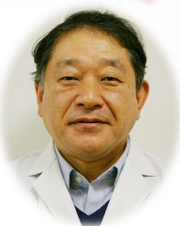


※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、延期や中止の可能性もあります。
お出かけ前に、お問合せください。

学習会

「脳梗塞について学ぼう」

今年も脳神経外科医による学習会を開催します！「脳梗塞ってどんな病気？」「どんな治療法があるの？」「予防できるの？」等、脳梗塞について話を伺います。ぜひご参加ください。



日 時：3月26日(土)10時～11時30分
定 員：20名（申込み順）
場 所：立川新緑クリニック3階地域交流室
（若葉町3-54-16）
講 師：立川新緑クリニック 宮崎唯雄院長
申込み・問合せ：
わかば地域包括支援センター(4面)



会員募集

「若葉吹き矢サークル」

7m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7日(月)、18日(金)、21日(月)
9時～12時(準備・片付けを含む)
※月3回不定期開催

会 場：若葉会館(若葉町3-34-1)

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)

※「体験会」は無料

申込み・問合せ：

川路さん

電話070-8546-5154



コロナに負けない元気な声で！ 「みんなで歌おう若葉」 会員募集

アコーディオン伴奏に合わせて、童謡や流行歌、ロシア民謡、参加者の要望の歌等みんなで楽しく歌いましょう。

日 時：2月23日(水)、3月24日(木)
14時～16時

場 所：若葉会館(若葉町3-34-1)

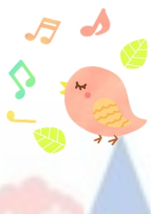
会 費：月300円(入会金500円)

協 力：年金者組合わかば

申込み・問合せ：

友利さん 電話535-3998

馬場さん 電話070-3542-2860



会員募集

健康体操「ロコトレ」



転びにくい体をつくるために、椅子に座った体操を基本に体幹と筋力をきたえる運動を行っています。

体験もお気軽にご連絡ください。

日 時：2月7日、14日、21日いずれも(月)
15時～16時

場 所：けやき台団地集会所(若葉町1-13-2)

参加費：700円/月

申込み・問合せ：

庄司さん 電話080-6898-9418



※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。
栄町・若葉町を対象に「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。



教えられる人も教わりたい人も！ スマホ教えあい会

ご好評につき第3弾！

ボランティアさんの協力により
スマートフォンの教えあい会を
開催します。

日 時：2月25日(金)

①10時～11時 ②11時～12時

場 所：さかえ会館(栄町4-6-2)

定 員：各回5名(申込順)

持ち物：お手持ちのスマホや携帯電話

申込み・問合せ：

わかば地域包括支援センター(4面)

※解決しない場合もありますのでご了承ください。



「フリーマーケット とお弁当の配布」

おしゃべりを楽しみながら、
お気に入りの品を探しに来ま
せんか。オリーブ食堂に代わり
お弁当を配布しています。



日 時：2月19日(土)10時～13時

お弁当：11時半～なくなるまで

小学生無料、大人200円



場 所：お互いさまネット・オリーブ

(若葉町1-9-5/エルロード商店会)

問合せ：きひらさん 電話090-91579-0140



いっしょにお話しませんか

「介護者の集い」参加者募集

介護する中で感じたことや困ったことなど、意
見交換しませんか？介護中の方、介護関係の仕
事をされている方もお気軽にご参加ください。

日 時：2月16日、3月16日いずれも(水)

14時～15時

場 所：キッチンさかえ

(栄町3-2/西武バス立川営業所バス停前)

参加費：200円(飲み物代)

定 員：10名(お申込み順)

申込み・問合せ：

わかば地域包括支援センター(4面)



ひきこもり地域家族会

「ゆんたく・立川」出張懇談会

同じ生きづらさを抱えた方
のご家族同士、自由にゆんたく
(おしゃべり)しませんか。



懇談にあたっては、守秘義務を徹底してい
ますので安心してご参加ください。

途中参加、途中退出可能です。

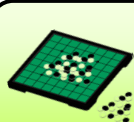
直接会場へどうぞ。



日 時：3月11日(金) 10時～11時30分

場 所：若葉会館(若葉町3-34-1)

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



気ままに、いっしょに過ごしましょう

子どもの居場所やっています



まあ君から生まれた「まあ～ずスペース」、うださんのいる「UDAスペース」で、話をしたり、
好きな音楽を聞いたり、勉強をしたり、ゲームをしたり…やりたいことをしながら一緒に過ごし
ませんか？直接会場へGo！

問合せ：tachikawaibasho@gmail.com

【まあ～ずスペース～みんなの居場所～】

日 時：第1・3(木)15時～17時

場 所：BASE☆298

(若葉町4-25-1.37-3)

※若葉町団地バス停前



【UDA(うだ)スペース】

日 時：第1・3(金)10時～12時

場 所：にここサロン

(一番町4-62-3)

※一番町北住宅1号棟1階



栄町グッドネイバー

栄町地区グッドネイバーをすすめる会は、人と人が繋がり、集い、交友の輪を広げる活動を続けています。

グッドの健康体操

日にち：3月13日(日)10時～11時30分

場 所：さかえ会館(栄町4-6-2)

参加費 1回200円

講 師：藪本隆子さん

(健康運動実践指導者)

持ち物：上履き、飲みもの、
タオル



男性のための料理教室

日にち：3月18日(金)10時～12時30分

場 所：幸学習館(幸町2-1-3)

参加費：1回300円(食材費)

講 師：立川介護老人保健施設わかば

植松智子さん(管理栄養士)

持ち物：エプロン、マスク、
三角巾、タオル



※人数制限があるため、お断りすることもあります。ご了承ください。

申込み・問合せは、竹内さん 電話536-0451

多文化共生・国際理解講座 「どう取り組む？ 外国人子育て家庭への支援」

講義、映像視聴、参加者同士の語り合い等を通じて、外国にルーツのある家庭を支える地域づくりについて、立川の実例も交えながら学びます。保育もあります。

日 時：2月12日(土)、26日(土)
10時～12時

場 所：幸学習館(幸町2-1-3)

講 師：南野奈津子さん(東洋大学教授)

定 員：30名(申込順)

申込み・問合せ：幸学習館 電話534-3076



若葉児童館

「おばけやしき」参加者募集

寒い季節のおばけやしきへようこそ！
おばけたちがみんなを待っているよ…！

日 時：2月19日(土)13時30分～16時30分

2月20日(日)10時～12時

13時30分～16時30分

対象：乳幼児親子～高校生世代

定員：各回15組(申込順)19日3部制、20日5部制

申込み：定員に達するまで当日申込み可

※緊急連絡カードの提出が必要です。

電話での申込みはできません。

問合せ：若葉児童館(若葉町4-25-114)

電話536-1400



ご家庭に眠っている食品をお持ちください

フードドライブ(食品の回収)を再開しました

グルメシティ立川若葉店(若葉町4-24-2)では、ご家庭で余っている食品を集め「フードバンク立川」を通じて、必要とする方へ届ける活動をしています。ご協力よろしくお願いします。

★対象商品：

- ・未開封で賞味期限が1ヶ月以上あるもの
- ・常温で保管できるもの(米、缶詰、レトルト)
- ・食品、インスタント食品、お菓子等)

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



こちらの箱へ入れてください

こんなときも「ほーかつ」(立川市北部東わかば地域包括支援センター)です！

みなさん！若葉町団地商店街にオープンした「人と情報の拠点 ^{ベース ニーキュウハチ} BASE☆298」(以下298)をご存知ですか？

令和3年10月、「地域の情報発信基地として」「人と人が繋がる場所として」「自分の時間を過ごす場所として」「どなたでも利用できる場所として」オープンしました。

赤ちゃんから高齢者まで、様々な方が利用されていますが、「あそこは何屋さん？」という声もまだまだ聞こえてきます。

わかば包括では、そんな298の中央テーブルをお借りして、昨年の秋より「ほーかつカフェ☕」をはじめました。



“包括へは介護保険の申請へ行くところ”というイメージがありますが、介護が必要になってから行くだけの場所ではありません。何気ない日常に何かほしいなとか、何か地域のためにやってみたいなとか、心配ごとがなくとも気軽に寄り添っていただいてもいいのです。

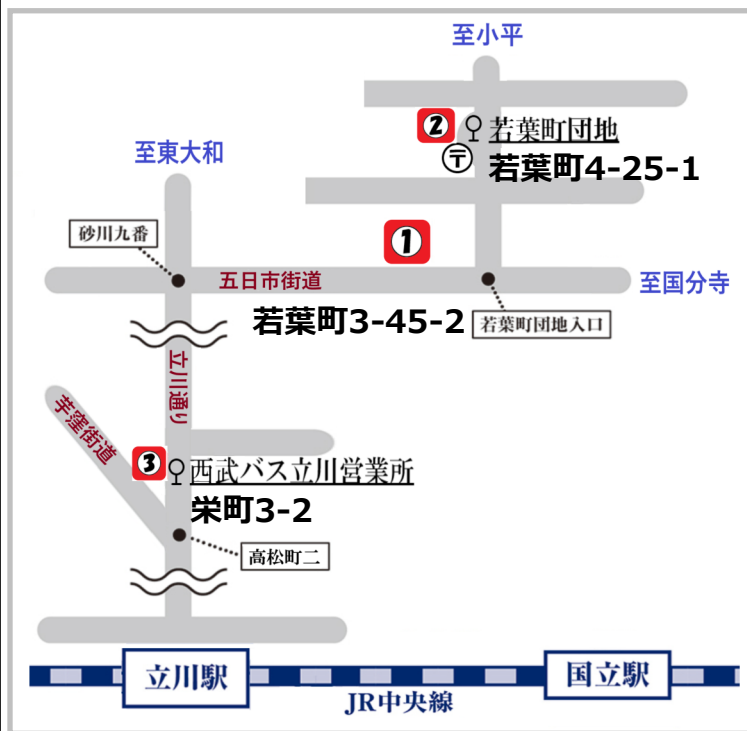
買い物ついでに、郵便局の帰りに「ちょっと聞いてみようかしら…」と寄ってみませんか？ほーかつカフェには職員がおりますので、298を見学がてら、お話にきてください。

「ほーかつカフェ」

毎月第3火曜日13時30分～15時
BASE☆298(ベース ニーキュウハチ)
※若葉町団地バス停前、祝日はお休みです



発行・連絡先



★立川市北部東わかば地域包括支援センター

電話 042-538-1221

FAX 042-538-1222

w-houkatsu@tachikawawakaba.jp

- ① 事務所：立川介護老人保健施設わかば内
ベース ニーキュウハチ
- ② サテライト：人と情報の拠点 BASE☆298内
- ③ 毎週水曜日10時～15時：栄福社会内
※いずれも職員が不在の場合がございますので、ご来所の前にお問合せください。

★立川市社会福祉協議会地域福祉コーディネーター

電話 042-537-7147 古川

FAX 042-537-7157

sakaewakaba@room.ocn.ne.jp



Facebook

※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。栄町・若葉町の担当が「立川市北部東わかば地域包括支援センター」です。