

錦町
羽衣町

まちなっと



大人のための「健康づくり栄養講座」

体の中から美しく！秘められた野菜のチカラでいつまでも若々しく。老化を防いで身体の中から健康になりましょう！

日時 **5月15日(水)10:00～11:30**
 場所 立川市子ども未来センター 102会議室
 (錦町3-2-26)
 対象 どなたでも
 定員 15名(先着順)
 参加費 無料
 講師 明治安田生命保険相互会社
 菅原 綾野 氏
 申込み 地域福祉コーディネーター (4面)

野菜のチカラをわかりやすく紹介します



オカリナ演奏会

支えあいサロングループ「コンドルの会」によるオカリナ演奏会を開催します。オカリナの奏でる優しい音色に癒されてみませんか？

日時 **6月21日(金)14:00～14:30**
 場所 立川療護園 はごろもの音
 地域交流スペース (羽衣町2-63-3)
 対象 どなたでも
 参加費 無料
 申込み 不要・直接会場へお越しください
 問合せ 地域福祉コーディネーター (4面)



まるまる

立川市子ども未来センター 『〇〇わんぱーく』

“まみれる”をテーマに、大量の素材を体感し、全力で遊ぶ体験型イベントです！たくさんの素材を使っている遊びをみんなで楽しみませんか？ぜひご家族で遊びにいらしてくださいね！
 詳細は子ども未来センターホームページをご確認ください。

日時 **5月19日(日) 10:30～15:30**

場所 立川市子ども未来センター 全館
 (錦町3-2-26)

対象 未就学児から小学生までの子ども及びその保護者

定員 なし
 参加費 無料

まるまる
 問合せ 〇〇わんぱーく実行委員会
wanpark.tachikawa@gmail.com



地域福祉アンテナショップ「はねきんのいえ」

錦町・羽衣町地域には、ふらっと立ち寄り、交流・相談・情報交換ができる全部型地域福祉アンテナショップ「はねきんのいえ」(羽衣町2-39-11)があります。編み物やマージャン等の趣味の集まりや、じっくり話を聞いてくれる団体等様々な活動が行われています。詳しくは地域福祉コーディネーターへ
(4面)



元気な歌声広場



歌の好きな人が集まって活動をしているサロンです。季節の歌、懐かしい歌を一緒に歌いましょう!

日時 **5月25日(土)**
6月15日(土)
7月27日(土) } **いずれも**
13:30~14:45

場所 ワークショップモア(錦町1-17-11)
※相互歯科の隣

参加費 500円

申込み ☎042-525-8767

音楽ユニットメゾピアノ (渡辺)

♪飲み物をお持ちください

♪マスクの着用にご協力をお願いします



ふれあいCaféアンダンテ



アンダンテとは、「歩くようなテンポで」という意味の音楽用語で、落ち着いた感情や穏やかな雰囲気表現します。ここに来るだけでそんな気持ちになってほしいと思い、名付けました。ちょっと休憩していきませんか?

日時 **毎月 第1木曜日と第3木曜日**
13:00~15:00

場所 立川相互ふれあいクリニック
健康ケアステーション (錦町1-23-2)

対象 どなたでも (マスク着用必須)

参加費 無料

内容 第1木曜日…健康チェック、フードバンク
困りごと相談、0円ショップ
第3木曜日…お休み処 (休憩所)
※不定期で学習会等イベントも開催します

問合せ 健生会 ☎042-523-2375

共催 地域保健企画、三多摩福祉会、健生会
三多摩健康友の会立川支部

立川市
協働型地域福祉
アンテナショップに
認定されました



にしきサクサク健康教室～まるっと元気に！～

ずっと元気であるために、カラダづくりについて考えてみませんか? **運動編**、**栄養・歯科編**とそれぞれ2日間、気になっていた生活習慣についてまるっと知れて、自分や周りもまるっと健康に近づける教室です。

日時 ①**運動編 6月21日(金)、28日(金)**
②**栄養・歯科編 7月1日(月)、8日(月)**
いずれも13:30~15:30

場所 立川市子ども未来センター
(錦町3-2-26)

講師 ①平井民子氏(健康運動指導士)
②森本友紀恵氏(管理栄養士)
前田小由利氏(歯科衛生士)

対象 20~64歳の立川市在住の方

定員 ①20名(申込順) ②20名(申込順)

受付開始 **①5月10日(金)~②5月27日(月)~**

問合せ・申込み

立川市健康推進課保健事業係

☎042-527-3272

電話またはホームページより電子申請でお申込みください。

«その他» ①骨密度測定あり!

②関連グッズあり!

※1歳以上の託児あり!(申込順)

①運動編
はこちら→



②栄養・歯科編
はこちら →



しゃべり場atオンニ

至誠ホームオンニには、地域の方と施設の交流を図る“地域交流スペース”があります。“おしゃべり”をきっかけに多くの方に立ち寄ってもらえる「居場所」を目指しています。お気軽にご参加ください。

日時 **5月15日(水)**
6月19日(水)
7月17日(水) } **いずれも**
13:30~15:30

場所 至誠ホームオンニ (錦町2-10-26)
問合せ にしき福祉相談センター
☎042-527-0321



いきいき♪美容教室♪

化粧をすると楽しくなったり自信が持てたり、気持ちも変化します。ハンドケアで適度な身体負荷、フェイスマッサージで唾液の分泌を促します。健康寿命を延ばし、きれいになってお出かけしましょう！

日時 **5月17日(金) 14:00~15:30**
場所 立川市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 20名 (先着順)
講師 資生堂ビューティーアドバイザー
申込み 5月1日(水) 9時から
はごろも地域包括支援センターへ(4面)



足の健康サークル ~健康生活への第一歩~

足の健康セミナー & 転倒予防体操定期クラスを開催します。健康に過ごすため足のケアをしませんか？

日時 **5月10日(金)から毎週金曜日**
10:30~11:30(月4回)
期間 2024年5月~2025年3月
場所 至誠ホームアウリンコ1階
地域交流スペース (錦町6-28-15)
☎070-6573-2036
(平日9:00~16:00)
対象 65歳以上で介護保険認定のない方、
又は要支援1~2の方でご自身で通える方
定員 10名 (先着順)
参加費 1回につき300円
申込み 4月20日(土) から電子申請で受付
※運動靴でお越しください
※裸足の運動があります
※水分・タオル持参



<https://forms.office.com/r/VvAGNWjbtU>

聞こえの勉強会 ~生涯元気な聞こえを~

「TVの音量が大きいと言われた」「聞き返すことが増えた」「会話を楽しめない」ということはありませんか？聴力は年齢とともに衰えていき、難聴と認知症の関係も取り上げられています。補聴器相談員と「聞こえる生活」について一緒に考えてみませんか？

日時 **6月20日(木) 14:00~15:30**
場所 立川市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 35名 (先着順)
講師 パナソニック補聴器相談員
申込み 5月1日(水) 9時から
はごろも地域包括支援センターへ(4面)



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!



今年の2月、コロナ禍以前に開催していた『オールディズ物語カフェin羽衣』を4年ぶりに開催しました。昭和30年代の写真・映像をもとに思い出話をするのが通常でしたが、今回は、ご家族の介護を通して包括(ほーかつ)とご縁ができた方が描いた「戦後間もない羽衣町をイラストで再現した風景画」を用いました。その絵は、古い地図と、作者が当時新聞配達をしていた時の記憶を辿り、現在の様子と重ね合わせるために何度も現地に足を運び描きました。そして当時の生活が浮かび上がるような絵が出来上がったそうです。写真とは違うその絵の持つ力に圧倒されました。そして、地域の方が思い出を語り合うサロンで披露してほしい、とお願いしたところご快諾していただき開催につながりました。



当日は、第六小学校を卒業された方、おしゃべりを目的にいらした方、新しく転居してきた方などいろいろな方にご参加いただきました。まずは風景画を見て「ここは〇〇だったよね」等の地域の話から、砂川闘争などの歴史の話(若い方は知りませんでした)、「あの通りって、なぜシネマ通りというの?」といった疑問など今昔話に花が咲きました。終わりにはハーモニカの伴奏で懐かしい唱歌を歌い、楽しい時間を過ごしました。



この記事を読んでいただいた皆様、どなたでもお気軽にお越しください。

※令和6年度の『オールディズ物語カフェin羽衣』は、
5/21(火), 8/20(火), 11/19(火), 2/18(火)
いずれも14:00~を予定しています。



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
やましろ すぎた
 <地域福祉コーディネーター山城・梶田>
 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

お気軽に
ご相談下さい



フェイスブックはこちら↑

※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。

イラスト/(表紙)鳥: タダツタケシ