



曙町 高松町  
緑町

# まちなっと



## フリースペースでゆったり過ごそう 読書の秋 いちにち図書館

フリースペースは一人でも、誰かと一緒でも自由に過ごせる場所です。  
今回は、立川市協働型地域福祉アンテナショップ「にんじん立川・地域交流スペース」に寄付された本がW・I・N・G高松に出張します。時間内の出入りは自由です。  
飲み物も用意しているので気軽にお立ち寄りください。



日時: **10月24日(木) 14:00~16:00** 参加費: 無料  
場所: W・I・N・G高松 申込み: 直接会場にお越しください  
(高松町3-13-21) 問合せ: 第3地区地域福祉コーディネーター (4面)

### 募集しています

#### ★本の寄付

絵本、文庫本、新書など  
当日、時間内に上記会場にお持ちください。



#### ★運営ボランティア

・当日お茶などを入れてくれる方  
・11月の企画を一緒に考えてくれる方  
ボランティア希望の方は下記問合せ先に**10月22日(火)までにご連絡ください。**

問合せ: 第3地区地域福祉コーディネーター (4面)

### ＼ 8月のフリースペースの様子(涼み処) ／



飲み物を出したり、小物の作り方を教えたりするボランティアさんが大活躍しました。

## リズムでGO! GO!

音楽にはリラクゼーションや身体運動、脳の活性化を促す効果があります。音楽に合わせて、運動やゲームをしたり、歌を歌ったりします。お気軽にご参加ください。

日時: **10月11日(金) 14:00~15:30** 参加費: 無料  
場所: 高松学習館第2教室 申込み: 直接会場にお越しください  
(高松町3-22-5) 問合せ: 中部たかまつ地域包括支援センター(4面)  
講師: 市田幸子氏  
(日本音楽療法学会認定音楽療法士)



※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。曙町・高松町・緑町を対象に「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。

# ～イベント・お仲間募集のご案内～

認知症のこと、もっと知ってみませんか？



## 認知症になっても、 心豊かに暮らせるためのヒント

将来「4人に1人が認知症になる」と言われています。

私たちより「ひと足」お先に認知症になられた方や認知症のご家族を一番近いところで支えてこられた介護者の方のお話を聞いてみませんか。きっと、認知症になっても心豊かに暮らせるヒントが見つかるはずですよ。

日時：10月23日(水) 13:30～16:00

場所：女性総合センター・アイム ホール  
(曙町2-36-2)

定員：180名

申込み：右記2次元コード、または  
☎042-523-2111 (内線1483)

立川市保健医療部高齢福祉課  
認知症対策係



## 立川市協働型地域福祉アンテナショップ 「健康カフェSanki」 健康相談会&クリスマスコンサート

第1部では薬剤師による講演会「かかりつけ薬局について」、第2部では「カンテレ&バイオリンククリスマスコンサート」を行います。

日時：12月26日(木) 16:00～17:00

場所：健康カフェSanki  
(幸町3-2-3)

定員：10名

参加費：無料

申込み：健康カフェSankiに直接来店、または  
☎042-538-0222



健康カフェSankiはサンキ薬局幸町店に併設されています。薬剤師や栄養士に健康相談・栄養相談ができます。

\*月曜日～金曜日

9:00～18:00

\*土曜日

9:00～17:30



## 導引養生功という「気功」を 一緒にやってみませんか 「気功」無料体験会

お仲間募集中

東洋医学から自分の身体を知り、正しく運動する大切さを学びます。深呼吸で陰陽バランスを整え、ツボや経路を刺激することで、病気に負けない元気な体をつくります。

日時：10月24日(木)、31日(木)  
11月7日(木)

いずれも13:30～15:30

場所：高松学習館 視聴覚室  
(高松町3-22-5)

対象：50代～70代

講師：岡部トシ子氏

(たちかわ導引養生功協会  
気功インストラクター)

持ち物：動きやすい服装、底の薄い運動靴  
飲み物

申込み：直接会場にお越しください

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



お仲間募集中

～支えあいサロン～

## 絵手紙・花の会 ゆう立川

季節の花や野菜、お土産物、干支などを葉書に書いたり、年賀状や暑中見舞状を会員同士で送り合ったりしています。

日時：毎月第4木曜日 10:00～12:00

場所：女性総合センター・アイム 5階  
(曙町2-36-2)

※11月～3月は曙町一丁目東町会公会堂  
参加費：1,000円/月  
(入会金1,000円、会場費1,000円/年)

問合せ：☎042-523-0706 (山田さん)



こんにちは「**ほーかつ**」(中部たかまつ地域包括支援センター)です!



## 秋のお出かけににんじんサロンのお誘い 立川にある世界一のパワースポット へ行こう

国立極地研究所 南極・北極科学館の見学と立川市役所本庁舎内にある美味しいと評判の「Café はあもにい♪」でランチを楽しみます。

日 時: **11月13日(水) 11:30~15:00**

※雨天決行

集 合: 多摩信用金庫本店 1階 入口  
(緑町3-4)

※現地解散です。

定 員: 10名(先着順)

参加費: バス代、食事代(実費)

申込み: **10月10日(木)**から

中部たかまつ地域包括支援センター  
(4面)

※バスで移動します。シルバーパスをお持ちの方はご持参ください。

## 第1回

クッキング

タカマツ

## COOKING TAKAMATSU

一緒にお料理を作って食べませんか? 「けんちん汁うどん」のうどんは粉から手打ちで作ります。

日 時: **10月25日(金) 11:00~14:00**

場 所: 高松学習館 実習室  
(高松町3-22-5)

定 員: 12名(先着順)

参加費: 300円

献 立: けんちん汁うどん、きゅうりとカニカマの酢の物

持ち物: エプロン、マスク

申込み: **10月7日(月)**から

中部たかまつ地域包括支援センター  
(4面)



~立川市協働型地域福祉アンテナショップ「にんじん立川・地域交流スペース」~



## にんじんクリスマス0円マーケット



着なくなった服や読まなくなった本を0円で譲り合います。

日 時: **12月14日(土) 11:00~13:00**

場 所: 社会福祉法人にんじんの会 にんじん立川・地域交流スペース  
(高松町2-27-27)

持ち物: 手さげ袋

問合せ: 中部たかまつ地域包括支援センター(4面)

昨年の様子



## 物品の寄付を事前受け付けします

日 時: **12月11日(水)、12月12日(木)**

いずれも**13:00~15:00**

※以上の日程限定

場 所: 社会福祉法人にんじんの会  
にんじん立川・地域交流スペース  
(高松町2-27-27)

## ~受け付ける物品~

- ・冬物の洋服(しみ、汚れ、黄ばみがなく、洗濯済みのもの)
- ・本





# 食の秋

## 地域食堂でご飯をたべよう!



### 子ども菜食レストラン

栄養満点の野菜を中心とした食事を用意しています。10月はバルーンアートコーナー、12月は元劇団四季の歌手によるコンサートも行います。

日時: **10月20日(日)、12月15日(日)**  
いずれも**12:00~13:30**

場所: セブンスデー・アドベンチスト  
立川キリスト教会  
(高松町3-21-8)

定員: 30名(事前予約制)

参加費: 子ども(高校生以下) 無料  
大人 300円

※大人は付き添いの方に限ります。

申込み: 下記二次元コード、または  
☎ 042-526-6826(花田さん)

10月20日予約



12月15日予約



### SOMPO流 子ども食堂



みんなで一緒に、あたたかくて美味しいごはんを食べましょう!

多世代で交流する機会として、また介護のお仕事を知る機会として、子どもから大人までお待ちしております。

日時: **10月26日(土)、11月23日(土)**  
**12月28日(土)、1月25日(土)**  
いずれも**12:00~13:00**

場所: SOMPOケア株式会社  
そんぽの家<sup>S</sup>立川  
(高松町3-10-1)

費用: 子ども(18歳以下) 無料  
大人 300円

申込み: ☎ 042-548-3451  
FAX 042-548-3452



~こちらでも情報を発信しています~

たちかわまちなねっとWEB



Facebook



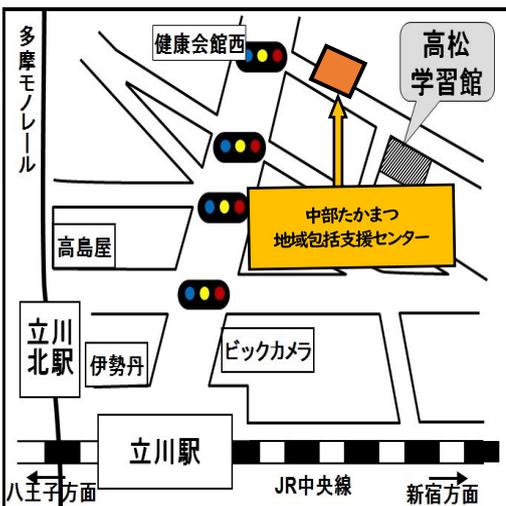
X (旧Twitter)



You Tube



### 【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

FAX: 042-522-1636

Eメール: [c.t-houkatsu@ninjin.or.jp](mailto:c.t-houkatsu@ninjin.or.jp)

#### ●立川市社会福祉協議会 (丸山・吉田)

電話: 042-540-0210

FAX: 042-529-8714

Eメール: [dai3chiku@tachikawa-shakyo.jp](mailto: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号室

※地域包括支援センター／地域の高齢者やそのご家族の総合相談窓口。高齢者福祉の拠点として設置された機関で、市内に6箇所あります。曙町・高松町・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。