

栄町
若葉町

まちねっと



スターバックス
コーヒー立川
若葉店共催

「私のひととき」

～日常から離れて ほっとできる時間～



認知症の家族を介護している方が、コーヒーの香りがする店内で日常から離れてほっとできる場所です。店員が注文の仕方やメニューを説明し、お好みのドリンクをオーダーして、飲み物を飲みながらおしゃべりします。

日 時：10月21日(火)10時～11時30分

場 所：スターバックスコーヒー立川若葉店
(若葉町1-11-7)

対 象：認知症の家族を介護している方

定 員：5名(申込み先着順)

参加費：380円～

ワンドリンクオーダー制

申込み：第4地区地域福祉コーディネーター

☎537-7147



ワイシャツのボタンなど

豆やボタンを募集!

立川お手玉の会は、お手玉作りや遊び方の伝承を通して地域交流をしているグループです。

11月30日(日)に開催予定の「環境フェアinたちむにい」で参加賞として無料配布するお手玉を作成します。それに伴い、賞味期限切れの豆や15mm以下のボタンを募集します。

日 時：10月1日(水)～22日(水)9時～22時

10月13日(月・祝)は休館日

場 所：幸学習館口ビーに回収箱を設置
(幸町2-1-3)

問合せ：長屋さん ☎090-4963-2723

(上記電話番号にショートメールでご連絡ください)



わかば ～秋祭り～



若葉児童館

ゲームや食べ物もあるよ 遊びに来てね～!

日 時：10月5日(日)11時～16時

対 象：乳幼児親子～高校生世代

参加費：チケット代100円



チケットを持って各ブースをまわります。

・事前申込者には特典あり!

申込期間：9月20日(土)～10月4日(土)

・当日券もあります。

※電話での申込みはできません。



児童館に直接きてください。

問合せ：若葉児童館(若葉町4-25-114)

☎536-1400

ハロウィン おばけやしき

幸児童館

ハロウィンをテーマにしたお化け屋敷だよ。

ちょっぴりこわいかも～!!

日 時：10月24日(金)～25日(土)

14時30分～16時30分

定 員：各先着50名

対 象：小学生～高校生世代

参加費：無料



問合せ：幸児童館(幸町2-19-1)

☎537-0358

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。



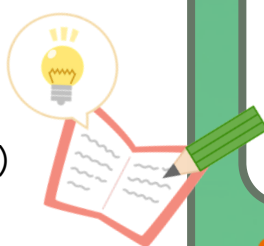
「私ノート(ミニエンディングノート)」

記入会



初めての方も、2度目の方も大歓迎です。記入のポイントをお伝えしますので、少しずつノートを埋めていきましょう。

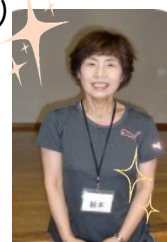
日 時：10月24日(金)
10時～11時30分
場 所：幸学習館(幸町2-1-3)
参加費：100円(「私ノート」代)
申込み：竹内さん
☎536-0451



★自治会の集会所などでの出張記入会も開催できます。ぜひ、ご連絡ください。

グッドの健康体操 心も体も元気に!

日 時：11月 9日(日) 10時～11時30分
2026年1月18日(日) 10時～11時30分
場 所：さかえ会館(栄町4-6-2)
講 師：藪本隆子氏
(健康運動実践指導者)
参加費 1回200円
持ち物：上履き、飲み物、
タオル、マスク
申込み：竹内さん
☎536-0451



※男性のための料理教室は、好評につき今回の募集はありません。

出張暮らしの保健室 開催

睡眠と薬のことを知ろう!

眠くなるような簡単な運動もするよ!

眠りが浅く夜中に何度も起きてしまう。朝起きた時に眠気や倦怠感を感じるなどの悩みを持っていませんか? 看護師や薬剤師などの専門職の講話と簡単な体操を行います。

日 時：10月28日(火)10時～11時
場 所：幸学習館(幸町2-1-3)
参加費：無料
申込み・問合せ：竹内さん
☎536-0451



※イラストはイメージです。
実際の体操とは異なります。



「健康体操 2025秋」

～目でみる腰痛～



腰痛ってどんな状態? 診療放射線技師から画像を使って、腰痛のことを学びます。その後、理学療法士と一緒に体操をします。動きやすい服装で来てください。(サンダル禁止)

日 時：10月23日(木)14時～15時30分
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：診療放射線技師・理学療法士
定 員：15名
参加費：無料
持ち物：筆記用具
申込み：東京石心会 立川新緑クリニック
地域連携担当 佐藤さん
☎070-5560-4663



体をゆるめて免疫力アップ!
さいわい

「リズム気功 幸」

自分に合う動きで、どなたでもできます。
日 時：毎週水曜日 10時30分～12時頃
場 所：幸学習館（幸町2-1-3）
参加費：3,000円（月2回の方は1,500円）
持ち物：飲み物
申込み・問合せ：渡辺さん ☎090-2236-1916
（上記電話番号にショートメールでご連絡ください）

募集中!

地域をつなぐ体操グループ

初参加の方
優先

地域体操クラブ参加者募集

自分たちの地域でチームを作って、自分も地域も元気にしてみませんか。

<男女混合チーム>

日 時：11月4日～2026年1月27日の
毎週火曜日(12月30日を除く)
いずれも10時～11時30分

場 所：市営栄町江の島住宅 集会所
(栄町6-17-1)

定 員：10名

対 象：65歳以上の市民の方

申込み：10月14日(火)までに、電話または
ハガキに「地域体操クラブ希望・氏名・
住所・生年月日・電話番号・会場名」を
書いて介護予防推進係へ

問合せ：立川市高齢政策課 介護予防推進係
☎523-2111(代表電話)・内線1471



BASE☆298 ニュース



オープンから
4周年!

HAPPY
BIRTHDAY

ハッピーバースデー コンサートを開催

日 時：10月2日(木)17時～19時
場 所：地域福祉アンテナショップ
BASE☆298
(若葉町4-25-1 37-103)

参加費：無料

問合せ：第4地区地域福祉コーディネーター
☎537-7147

※地域福祉アンテナショップBASE☆298
は、ボランティア等で運営されている地域
の居場所です。寄付をいただいたお礼にお
飲み物をお出ししています。
(開所時間 月～金曜日
10時～16時)

BASE☆298
Instagram→



@BASE_NIKUYA

「ほーちゃん」の マスコットを作ませんか?

「ほーちゃん」は立川市地域包括支援センター・
福祉相談センターのマスコットキャラクターで
す。みんなで「ほーちゃん」のマスコットを作
りながら、お茶を楽しんだり、おしゃべりをし
てすごしませんか?

日 時：11月11日(火)14時～16時
場 所：BASE☆298 (若葉町4-25-1 37-103)
参加費：無料

持ち物：特になし(材料と裁縫
セットはこちらで用意します)
作ったマスコットはお持ち帰りい
ただいても構いません。

申込み・問合せ：
わかば包括 ☎538-1221

BASE☆298 の寄付
100円～のご協力も
お願いします。
※飲み物持参可



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

わかばほーかつでは、隔月に地域の住民のみなさんと専門職と一緒に地域の課題を解決するために話し合い、連携を図っていく場である小地域ケア会議を開催しています。

7月は『高齢者の犯罪被害防止』について立川市危機管理室の方から、高齢者の犯罪被害の現状を話していただきました。被害に合わないようにするには、街中に見たことのない怪しい人を見かけただけでも警察へ相談をして良いとのことでした。やはり見たことがない人や怪しい人と判断するためにも、日頃から地域での連携を意識する必要性を感じる会になりました。今後も誰もが暮らしやすい地域になるように活動していきたいと思います。



① 若葉町4-25-1-37-103 BASE☆298内

開設日：月～金曜日 9時～17時

② 若葉町3-45-2

立川介護老人保健施設わかば内

開設日：月～金曜日 9時～17時

③ 栄町3-2 栄福社会内

開設日：毎週水曜日 10時～15時

「ほーかつ」では、栄町と若葉町にお住いの皆さまのよろず相談窓口として、さまざまな個別のご相談をお受けしています。

お気軽にご相談ください。



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

h-wakaba@tachikawawakaba.jp

●立川市社会福祉協議 地域福祉コーディネーター

電話 042-537-7147

FAX 042-537-7157

sakaewakaba@room.ocn.ne.jp

※職員が不在の場合がございます。
ご来所の前にお問合せください。



※地域福祉コーディネーターは、地域包括支援センター内に席を置いて活動しています。



高橋美季・樋口睦子



Facebook



立川社協
動画チャンネル

※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。