



始まっています！はねきんフリーデー

地域福祉アンテナショップはねきんのいえでは、どなたでも参加でき、好きに過ごせるフリーデーを開催しています。訪れた方を地域住民であるスタッフが出迎えてくれます。100円以上の寄付で飲めるドリンクも提供しています。コーヒーなど飲みながら、“はねきんのいえ”でゆっくり過ごしてみませんか？

日時:毎月第1・第3(水) 10:00～16:00

場所: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)

対象:どなたでも

問合せ:地域福祉コーディネーター
(4面)



子ども食堂 あたえあい

旬の食材を使って、栄養のバランスを考えたメニューを提供しています。みんなで楽しく食事をしましょう！！皆様のお越しをお待ちしています！

日時:2月18日(水) 17:00～20:00

場所:錦町6-9-25 グリーンコーポ立川 1階

対象:18歳未満の子どもとその保護者

定員:30名 ※定員に達し次第終了

参加費:無料

問合せ:一般社団法人 あたえあい

☎042-510-0450



星の子食堂

高校生が主催する子ども食堂です。地域の方々のために、腕によりをかけて作った料理をふるまいます！ぜひお越しください。

日時:3月21日(土) 12:00～14:30

場所:星槎国際高等学校立川
(錦町6-9-5)

対象:小中学生とその保護者

定員:30組(50名)

参加費:小中学生は無料、大人300円

申込み:二次元コードからお申し込みください



問合せ:星槎国際高等学校立川

☎042-521-3699

子どものたまり場すこやか広場

食事の提供を通じ、子どものすこやかな育ちを支えるために、地域の有志で活動をしています。弁当と食材を配布しています。一緒に食べることもできます。

日時:原則 第2日曜日 12:00～

場所:羽衣中央会館

(羽衣町2-26-7)

定員:50名

参加費:子ども・学生は無料、その他300円

申込み:下の二次元コードをLINEで読み込み、公式アカウントに登録し、トーク画面からお申し込みください。



つながりのわ 大感謝祭！

「1年間ありがとう！」の気持ちを込めて大感謝祭を開催します。たこやきの提供、鉄道模型の大型展示などを行います！以前来ていただいた方も、初めての方もお気軽にお越しください！

日 時: **3月6日(金) 13:00～14:50**

場 所: 立川療護園はごろもの音 (羽衣町2-63-3)

対 象: どなたでも

問合せ: 星槎国際高等学校立川

☎042-521-3699

※たこやき一皿無料、お代わりは100円。

その他無料の飲み物、食べ物を用意しています。

お楽しみに！



ドッグセラピーを体験しよう♪

ワンちゃん好き集まれ♪当園の地域交流スペース「tsunagari」では下記日程でドッグセラピーを開催します。言葉を越えた触れ合いで癒されてみませんか♪ぜひおちしております♪

日 時: **3月1日(日) 14:00～15:00**

場 所: 立川療護園 はごろもの音
(羽衣町2-63-3)

定 員: 10名 (申込順)

問合せ: 立川療護園 はごろもの音

☎042-512-7401



まことチャリティーマーケット

今年もウキウキ☆ワクワクのバザーを開催します。掘り出し物がありますよ。エコバッグを持参してください。地域の皆様のご来園を心よりお待ちしております。

日 時: **3月7日(土)**

11:00～14:00(雨天決行)

場 所: 至誠学舎立川至誠障害者福祉総合
センター駐車場 (錦町6-28-15)

内 容: 物品販売(日用品、衣料品、苗、
自主生産品、焼きそば等)

問合せ: 至誠障害福祉総合センター

☎042-521-3988



まことくらぶ



集中力を育てよう！右脳アート教室 ～バナナをかこう！～

思いのままに表現しながら、右脳を刺激して集中力や認識力が高まるアート教室です。夢中になる時間の中で、達成感と自信が育れます♪五感で感じるままに季節の果物に触れて描き心が整う、心と脳を育てるアートプログラムです♪

日 時: **2月16日(月) 16:00～17:00**

場 所: 子ども未来センター 地下 第2アトリエ
(錦町3-2-26)

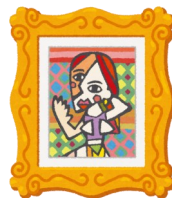
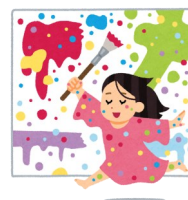
対 象: どなたでも

定 員: 8名 (申込順)

参加費: 500円 ※2歳以下無料

主 催: いーこうボ！(今津)

問合せ: iikollabo@gmail.com



サバイバル蒸しケーキを作ろう

サバイバルクッキング(防災クッキング)は地震など災害時にライフラインが停止した状況(電気・ガス・水道が使えない)を想定し、限られた備蓄食材や調理器具で食事を作るプログラムです。

日 時: **2月25日(水)**

第1部 15:00～16:00

第2部 16:00～17:00

場 所: 羽衣児童館 (羽衣町2-44-16)

対 象: 小学生以上

定 員: 第1部15名、第2部15名

参加費: 50円(材料費)

申込み: 2026年2月7日(土)～2月22日(日)

までに羽衣児童館へ

☎042-526-2336

※詳しくは羽衣児童館内のポスターをご覧ください。



うたごえひろば

季節の歌、懐かしい歌をピアノ伴奏に合わせて一緒に歌いましょう！！

日 時: **2月14日(土)** } **いずれも**
3月7日(土) } **13:30~14:45**
4月4日(土) }

場 所: ワークショップモア (錦町1-17-11)

参加費: 500円

問合せ: 音楽ユニットメゾピアノ(渡辺)

☎042-525-8767

♪ 飲み物持参、マスクの着用



『転ばないコツは体の使い方にある！ いきいき歩行教室』

転倒への不安は「体の使い方」を少し見直すだけで、大きく解消できることがあります。いつまでも自分の足で元気に歩きたいあなたへ、柔道整復師が転倒を防ぐための体の使い方を分かりやすくお伝えします。難しい運動は一切ありません。ご自身のペースで、簡単に続けられる効果的な運動を丁寧に指導します。

日 時: **2月20日(金) 14:00~15:30**

場 所: たましんRISURUホール5階 第6・7会議室
(錦町3-3-20)

対 象: 概ね65歳以上の市民

定 員: 20名 (申込順)

講 師: 児玉幸弘氏(柔道整復師)

問合せ: はごろも地域包括支援センター(4面)



ハッピーはごろも

指を使ったり、リズムに合わせた脳トレや、時には童謡を歌うなど、和やかな体操サロンです。只今メンバー募集中です！！

日 時: **毎週(水) 10:00~11:00**

場 所: 羽衣地域福祉サービスセンター内
(羽衣町1-12-18)

参加費: 1,000円/月

問合せ: ☎090-2317-0292(吉田)



介護予防教室「大切な爪のケア」

外反母趾や巻き爪など足先のお悩みはありませんか？

爪の役割を知り、足指体操や爪ケアのコツをプロから学んで、普段のケアのスキルアップを目指しましょう。

日 時: **3月13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: 20名 (申込順)

講 師: 桐原直澄氏 (88Realizer)

申込み: はごろも地域包括支援センター(4面)



『介護のことで悩んでいませんか？』

はごろも地域包括支援センター(4面)では、仕事と介護を無理なく続けられるよう、介護に関する制度のこと、今後の備えなど、どんなことでもご相談いただけます。

今年2回開催した「仕事と介護を両立するための講座」も好評でした。ケアする人もケアされる人も笑顔でいられるように、あなたに合った介護の形を一緒に考えて行きましょう。お一人で抱え込まず、ぜひお気軽にご連絡ください。

問合せ: はごろも地域包括支援センター
(4面)



地域のサロン情報は「**立川市地域包括ケア情報サイト**」からご覧になれます。

右の二次元コードからアクセスしていただけます。



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！

『南部東はごろも地域包括支援センター』（長いので、「はごろもほーかつ」と呼んでください）は、羽衣町・錦町に住む高齢者やその家族などが、介護と生活に関わることを広く相談できる窓口です。

～「わすれてもわすれないカフェ」プロジェクト始動しました～

認知症の方がはたらくカフェをご存じですか？注文を間違えてしまうこともあるカフェですが、その「ちょっとした間違い」を笑顔で受け止めることで、認知症への理解ややさしい社会づくりを目指した取り組みとして知られています。地域のみなさまとそんな取り組みができればいいな、と「わすれてもわすれないカフェ」プロジェクトが始動しました。

認知症は、誰にとっても身近なもの。家族が、隣の誰かが、そして自分自身が向き合う可能性があります。そんな時、「あの人、困っているのかな」から「声をかけてみようかな」と自然に思える地域は、きっとだれもが暮らしやすい。このカフェは、認知症を「知識」としてではなく、「体験としてやさしく理解する機会」をつくります。ここで過ごした時間はわすれてしまうかもしれません。でも、心に残るあたたかさは、わすれない。そんな思いを込めた「わすれてもわすれないカフェ」の実現に向けて一緒に取り組んでくださる当事者の方、ボランティアの方を募集しています。

お問合せは下記はごろも地域包括支援センターへ。



認知症当事者の方がはたらく
カフェを立ち上げます。

メンバー募集！！

内容 DIGNITY(=尊厳) DINE(=食事)
『わすれても、わすれないカフェ』
企画運営、当日のサポート

ミーティングを定期開催しています
次回ミーティング・場所は決まり次第
「Ayumu(立川市地域包括ケア情報サイト)」
にてお知らせします

- 認知症への
偏見がない方
- 人の笑顔が
好きな方
- 頑張っている人
を応援したい方
- 人の役に立ち
たい方

【申し込み・お問い合わせ】
南部東はごろも地域包括支援センター
〒190-0021
立川市羽衣町1-12-18

042-523-5612
tachikawa.hagoromo@gmail.com
(お気軽にお問合せください 担当/野島)

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

羽衣地域福祉
サービスセンター内

お気軽に
ご相談ください

地域福祉コーディネーターの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