

上砂町
一番町
西砂町

まちなっと

徒歩や自転車で
気軽に出かけられる
地域の情報を
お届け♪

～ お仲間、参加者募集 ～

支えあいサロン「リセット体操」

自分の体は自分で治す！つもりで、セルフケアをして、膝や腰などの痛みを軽減していきましょう。参加しながら、仲間づくりと健康づくりを共に図っていきませんか。ご見学・体験もできます。お待ちしております！

日時：毎週月曜日(月4回) 10:00～11:30

場所：にこにこサロン(一番町4-62-3)

参加費：2,000円/月

持ち物：バスタオル、飲み物

問合せ：竹原さん

☎070-4326-5348



生活筋力向上！ゆっくり体操プログラム

家でもできる体操や筋力アップのトレーニングを学んで、健康のためにコツコツ貯“筋”しませんか。無理なく、楽しく、ゆっくり身体を動かしましょう！6月以降も毎月1回開催予定です。詳しくはお問合わせください♪

日時：5月9日(土) 13:30～14:30

場所：西砂学習館(西砂町6-12-10)

定員：20名

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装、水分補給用の飲み物

企画：グッドネイバー西砂・一番

問合せ：地域福祉コーディネーター (4面)



きっと見つかる！あなたに合った学校！！「定時制・通信制高校等合同学校相談会」

通信制や定時制など特色のある高校が参加します。学校紹介冊子をもらうだけでもOK。個別相談もできます。お待ちしております。

日時：6月28日(日)10:00～16:00

場所：立川市役所1階(泉町1156-9)

申込み：不要

対象者：小・中学生、高校生、保護者の方、学校の先生、支援者の方など、どなたでも

主催：立川市

問合せ：立川市子ども育成課青少年係

☎523-2111 (代表電話) 内線1306



地域福祉アンテナショップ にこにこサロン、活動中！

閑静な団地の一角にある、ちょっぴり“隠れ家”的な佇まいの居場所、**にこにこサロン**。広いフロアを活かしてテーブル卓球やポッチャ、体操など、屋内スポーツを楽しむこともできます！下記二次元コードより情報をご覧ください、お気軽にご参加ください♪

<主なイベント>

*わくわくフリーデー…第1・2・4・5(水)10:00～12:00

*クリーン大作戦&お茶会…第3(水)10:00～14:00

*かみすな包括出張所…第1(木)10:00～15:00

…他、傾聴の会、押し花アート、体操など



にこにこサロン
イベントカレンダー
詳しくはこちら
←

第6地区(上砂町・一番町・西砂町)地域福祉コーディネーターです！昨年度から引き続き**内金崎(うちかねざき)**と新コーディネーター**本田(ほんだ)**が担当します！どうぞよろしくお祈いします！！



地域のえんがわ ～支えあいサロンのご紹介～



***支えあいサロンとは** …ご高齢の方や障害のある方、子育て中の方などの“孤立防止”を目的として、ご近所で集いながら交流を楽しむ居場所です。今回は、上砂町/一番町/西砂町で活動しているサロンをご紹介します♪ (2026年3月時点)

記載内容: ◆団体名
①会場 ②開催日時
③会費

※日時、場所等が変更になる場合があります。見学・参加希望の際は、**地域福祉コーディネーター(4面)**へお気軽にお問い合わせください!

西砂町

◆ぴんぴんサロン(体操) A

- ①中里公園 募集中!
- ②毎週(土)7-9月/8:30~9:30
- 10-6月/9:30~10:30 ③なし

◆立川そよかぜトリム(体操) B

- ①西砂会館
- ②第1・3(水)10:00~11:30
- ③500円/月 募集中!

◆ローズ健康体操 B

- ①西砂会館
- ②第1~4(金)10:00~11:00
- ③1,500円/月 募集中!

◆けやき茶屋(茶話会) C

- ①西砂学習館
- ②第4(金)9:30~12:00
- ③100円/回

◆健康麻雀西砂 C B

- ①西砂学習館、西砂会館
- ②毎週(木)9:45~17:00
- ③1,000円/2ヶ月 募集中!

◆立川健康吹矢サークル西砂 C

- ①西砂学習館
- ②第1・2・3(水)13:00~16:00
- ③1,500円/月

◆トリム体操フレッシュ C

- ①西砂学習館
- ②第2・4(水)9:30~11:00
- ③500円/月 募集中!

◆にしすな・気功を楽しむ会 C

- ①西砂学習館
- ②第2・4(金)10:00~12:00
- ③1,500円/月、入会金、他 募集中!

◆雅会(着物の着付け) C

- ①西砂学習館
- ②第2・4(金)13:30~15:30
- ③1,000円/年

◆ルピナス西砂(体操) C

- ①西砂学習館
- ②第1・3(月)13:30~15:00
- ③1,000円/月 募集中!

◆健康体操カリン D

- ①西砂第三学童保育所2階
- ②毎週(水)13:30~15:00
- ③なし 募集中!

◆西砂ストレッチクラブ D

- ①西砂第三学童保育所2階
- ②毎週(火)10:00~11:30
- ③なし

◆きぬ紺(手芸) C

- ①西砂学習館
- ②第2・4(金)10:00~15:00
- ③入会金1,000円

一番町

◆きさらぎ健康体操クラブ E

- ①一番組公会堂
- ②毎週(金)10:00~11:30
- ③入会時700円

◆すみれ会(体操) E

- ①一番組公会堂
- ②第1・2・3(木)10:00~11:00
- ③1,500円/月

◆トリム体操さくらクラブ G

- ①一番福社会館
- ②毎週(木)10:00~12:00
- ③1,500円/月 募集中!

◆トリム体操にしすなクラブ G

- ①一番福社会館
- ②毎週(月)13:30~15:00
- ③750円/月 募集中!

◆ひまわり体操クラブ G

- ①一番福社会館
- ②第1・3(水)9:30~12:00
- ③1,000円/月 募集中!

◆エステート暮らしの相談室(茶話会)

- ①エステート立川一番町住宅集会所
- ②第3(土)10:00~12:00 H
- ③なし

◆楽々太極拳 H

- ①エステート藤棚公園
- ②毎週(金)8:30~9:30
- ③なし

◆愛好会さくら(カラオケ) I B

- ①天王橋会館、西砂会館
- ②毎週(月)13:00~16:30
- ③1,250円/月 募集中!

◆一番健康体操 I

- ①天王橋会館
- ②第1・3(火)13:30~15:00
- ③1,000円/月 募集中!

◆キルト・フレンド(パッチワーク) I

- ①天王橋会館
- ②第1・3(木)10:00~12:00
- ③250円/月 募集中!

◆さつき会(着物リメイク) I

- ①天王橋会館
- ②第1・3(月)13:00~16:00
- ③500円/月

◆天王橋ぴんぴん体操 I

- ①天王橋会館
- ②第1・2・3(水)9:30~10:30
- ③1,500円/月 募集中!

◆トリム体操天王橋クラブ

I

- ①天王橋会館
- ②毎週(金)9:30~11:00
- ③1,100円/月

◆おかめの会(茶話会)

- ①会員宅
- ②毎週(金)9:30~11:30
- ③なし

◆創年クラブ(体操)

N

- ①上砂会館
- ②第2・4(土)10:00~12:00
- ③200円/月

◆なかよしの会(茶話会)

I

- ①天王橋会館
- ②第3(火)13:30~16:00
- ③100円/回

募集中!

◆ノートレサロン(健康麻雀)

- ①会員宅
- ②毎週(水)13:00~、(金)19:00~
- ③300円/回

◆たんぽぽ(茶話会)

N

- ①上砂会館
- ②第1・2・3(月)9:30~12:00
- ③500円/月

募集中!

◆リセット体操

J

- ①にこにこサロン
- ②月4回(月)10:00~11:30
- ③2,000円/月

募集中!

◆和太鼓101

- ①講師宅
- ②第2・4(水)10:00~11:00
- ③500円/月

◆トリム体操上砂スマイル

N

- ①上砂会館
- ②第1・2・4(木)13:00~15:00
- ③750円/月

募集中!

◆さくらグループ(体操)

K

- ①立川一番町五丁目アパート集会所
- ②毎週(木)9:20~11:40(2部制)
- ③1,000~2,000円/月

募集中!

上砂町

◆上砂気功クラブ

N

- ①上砂会館
- ②毎週(金)13:30~16:00
- ③2,000円/月、入会金

募集中!

◆シニアひまわり(レクリエーション)

K

- ①立川一番町五丁目アパート集会所
- ②第3(火)10:00~13:00
- ③100円/回

募集中!

◆上砂フレンド(体操)

N

- ①上砂会館
- ②第1・2・3(火)10:00~11:00
- ③800円/月

◆朗読会シマエナガ

N

- ①上砂会館
- ②第4(月)13:30~15:30
- ③1,000円/月

◆リラックスヨガ

N

- ①上砂会館
- ②第3(土)10:00~12:00
- ③500円/回

◆松中卓球部

L

- ①松中団地大集会所
- ②毎週(火)(水)9:30~13:00
- ③なし

◆かめやまのたまご(子育て)

N

- ①上砂会館
- ②第2(月)10:00~11:30
- ③なし(実費徴収あり)

募集中!

◆四つ葉のクローバー(体操)

O

- ①上砂公園
- ②毎週(火)(木)14:00~15:00
- ③なし

◆健やか会(茶話会)

M

- ①ライオンズガーデン西武立川
- ②第1(土)13:30~15:30
- ③なし

◆健康ヨガさくらんぼの会

N

- ①上砂会館
- ②第1・2・4(木)9:00~10:00
- ③500円/回

◆リーベストお気軽カフェ

P

- ①リーベスト立川集会所
- ②月1回不定期、10:15~11:45
- ③なし

募集中!

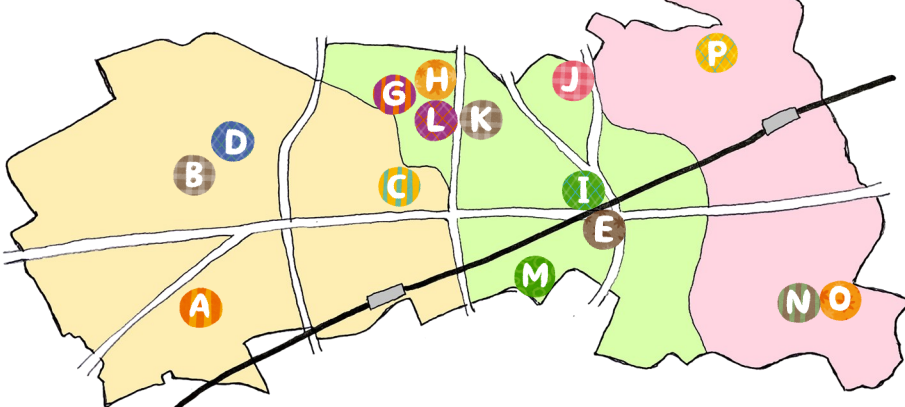
2026年4月以降の最新情報はこちらで確認できます



立川市 地域包括ケア情報サイト



活動場所の所在地マップ



支えあいサロンを始めませんか

- ・3名以上のメンバーがいる
- ・概ね月に1回以上の活動がある
- ・希望者はだれでも参加できる

上記を満たすと、支えあいサロンに登録できます(活動中の保険、会場費等の補助あり)。支えあいサロンに関するご相談や、仲間づくりのお手伝い等、詳しくは地域福祉コーディネーター(4面)へ♪



こんにちは、かみすな地域包括支援センターです！



地域の居場所

月いち



健康ホッとカフェ



病院に行くほど
じゃないけど、
最近気になる症状…



看護師が相談

健康であるために
できることは
積極的に取り入れたい



健康チェック

包括の看護師と
顔なじみだと、
ちょっと安心



図書館の帰りに
ふらっと
立ち寄れる場所



お茶と交流

日時：毎月第3金曜日 13:30～16:00
場所：西砂学習館 第一教室（西砂町6-12-10）
費用：無料
問合せ：かみすな地域包括支援センター（4面）

★出入り自由で、どなたでも、気軽にお立ち寄りください
※病気の診断や治療への具体的な助言は行えません。

5月15日
6月19日
やってます！



～ 発行・連絡先 ～

立川市社会福祉協議会
地域福祉コーディネーター 内金崎・本田
TEL:042-534-9501
FAX:042-534-9502
メール:dai6chiku@sweet.ocn.ne.jp

かみすな地域包括支援センター
TEL:042-536-9910
FAX:042-536-9953
メール:h-kamisuna@ba.wakwak.com

【所在地】〒190-0032 立川市上砂町5-76-4 砂川園内

～ 協力 ～

かみすな福祉相談センター 〒190-0032 立川市上砂町1-13-1 上砂地域福祉サービスセンター内
にしすな福祉相談センター 〒190-0034 立川市西砂町5-5-5 西砂ホーム内



※地域包括支援センター／地域の高齢者の総合相談窓口。市内には6箇所あります。
上砂町、一番町、西砂町の担当が「立川市北部西かみすな地域包括支援センター」です。