高齢期をいきいきと

介護予防教室

いずれも対65歳以上の市民の方

●どうする？わたしの施設選び　高齢者の施設の種類と選ぶポイントを学びます時8月19日（金）午後2時～3時30分場子ども未来センター師施設紹介事業所お客様相談窓口室長・岩崎文香さん定30人（申込順）申南部東はごろも地域包括支援センター☎（523）5612へ

●いっぽいっぽずっと♪正しい歩き方教室　歩く姿勢と日常動作を見直し、正しい歩き方や筋肉の使い方を学びます時8月24日（水）午後2時～3時30分場柴崎学習館師日本体育協会公認スポーツリーダー・阿部深雪さん定20人（申込順）持飲み物、タオル申南部西ふじみ地域包括支援センター☎（540）0311へ

●アクティブ体操　時①8月27日（土）午後1時30分～3時②9月2日（金）午後2時～3時30分（どちらかを選択）場高松学習館定各25人（申込順）持動きやすい服装と靴、飲み物、タオル申8月10日（水）午前9時から中部たかまつ地域包括支援センター☎（540）2031へ

介護のつどい・パート17

介護をされている方、以前されていた方、介護について知りたい方、それぞれの思いを語り合いましょう。ミニ講座「体を労わるセルフマッサージ」も行います時9月13日（火）午後1時30分～3時場女性総合センター申**にしき福祉相談センター☎（527）0321へ**

認知症相談会

介護の悩み、認知症やちょっとしたもの忘れなど、気軽にご相談ください時8月23日（火）午前10時～正午場曙福祉会館定3組（申込順）申**高齢福祉課介護予防推進係・内線1472へ**

二十三夜サロン

認知症の方を介護するご家族や認知症に興味のある方などが自由に語り合えるサロンです。今回のテーマは「訪問介護職員に聞く！認知症プロのワザ」。ホームヘルパーならではの工夫をいろいろ聞いてみましょう。直接会場へ時8月26日（金）午後6時～8時場ヴィラ・フェローホームズ3階（富士見町2-36-43）問**フェローホームズ富士見相談センター☎（526）1353**

家でもできる！シニアの脳トレ！

ゲームや軽運動などで、脳を活性化します。自宅用教材配布あり対65歳以上の市民で、医師から運動を制限されていない方（平成28年度初参加の方に限ります）時9月9日（金）午後2時～3時30分場西砂学習館定20人（申込順）申8月10日（水）午前9時から**北部西かみすな地域包括支援センター☎（536）9910へ**

9月から「家族介護者のつどい」と「にんカフェinふじみ」を統合します

統合後は「にんカフェinふじみ」として実施します。介護のことや認知症について、一緒にお茶を飲みながら語り合いましょう。次回は9月10日（土）です。直接会場へ。なお、8月は会場のエレベーター工事のため、お休みです時毎月第2土曜日、午後2時～4時場総合福祉センター費100円（茶菓子代）問**南部西ふじみ地域包括支援センター☎（540）0311**

老人クラブ会員

輪投げ大会で見事パーフェクトを達成

6月17日に渋谷区スポーツセンターで東京都老人クラブ連合会主催の輪投げ大会が行われ、過去最多の480人が参加しました。その中で、立川市の老人クラブ「末広会」所属の武田欽也さんが、ただ一人のパーフェクトを見事達成しました。

立川市の老人クラブでは、さまざまなスポーツやレクリエーションが活発に行われています。60歳以上の市民の方は、ぜひご参加ください。

9本の輪が全て命中！

問**立川市老人クラブ連合会☎（521）3733**

くるりんバスは9月1日（木）から新規・変更ルート、新運賃で運行予定です。くわしくは、市ホームページをご覧ください問交通対策課交通企画係・内線2280

シルバー大学入学生を募集

9月開校のシルバー大学入学生を追加募集します。募集講座は**下表**の通り。受講は1人2講座まで。

●対象　60歳以上（平成28年9月1日現在）の市民で、それぞれの講座を初めて受講する方。

●申込方法　8月17日㈬〔消印有効〕までに往復はがきに①講座名②住所③氏名（ふりがな）④性別⑤生年月日⑥電話番号⑦緊急時の連絡先（本人の携帯番号不可）⑧緊急連絡先の方との間柄、返信用宛先を書いて、**立川市シルバー大学事務局〔〒190-0023柴崎町5-11-26柴崎福祉会館内〕☎（528）1246へ**。結果は8月下旬にお知らせします。

会場	講座名	募集人数	開校日・時間	教材費（実費）
柴崎福祉会館	英会話（柴崎）1年	6人	第1・第3金曜日午前	テキスト代500円程度
	篆刻	12人	第3木曜日午前	道具等9,000円程度
	水墨画	13人	第1木曜日午前	画材等9,000円程度
	社交ダンス1年	男性14人 女性11人	第1～第4水曜日午前	ダンスシューズ 10,000円程度
	歌唱	19人	第1・第3金曜日午前	合唱曲集等2,000円程度
幸福祉会館	茶道	12人	第2・第4木曜日午後	道具類8,000円程度 毎回茶菓子代400円程度
	カラオケ	7人	第1・第2月曜日午後	楽譜代2,200円程度
曙福祉会館	俳句	2人	第1金曜日午後	歳時記2,000円程度
	きり絵	4人	第1火曜日午後	道具等2,500円程度
一番福祉会館	書道（一番）	13人	第1水曜日午後	道具等3,000円程度
砂川学習館、砂川学習館前ゲートボール場	ゲートボール	14人	第1～第4火曜日 午後1時～4時	テキスト代2,200円程度 スティック等は貸与
市内農家ほか	園芸	14人	第2・第4木曜日午後	国営昭和記念公園入園料等1,000円程度

▶午前＝午前10時～正午
▶午後＝午後1時30分～3時30分（ゲートボールは午後1時～4時）
▶社交ダンスとゲートボールは、激しい動きを伴うため、医師から運動を制限されていない方が対象
▶英会話、社交ダンスは2年制、それ以外の掲載講座は1年制

振り込め詐欺被害防止に取り組んでいます

金融機関窓口の取り組み

市内では振り込め詐欺の被害が依然としてあり、今年1月からの市内の被害総額は、3,400万円を超えています（平成28年6月末現在）。市や立川警察署はさまざまな対策を講じていますが、市内の金融機関や郵便局の窓口でも、詐欺被害の防止に取り組んでいます。

5月、立川錦郵便局の職員の長坂さんは、高額の現金を引き出そうとした高齢者から事情を聴く中で、詐欺に気づきました。すぐに警察に連絡をして未然に詐欺被害を防止し、警視庁から感謝状が贈られました。今後も、市、警察、金融機関などの関係機関が連携し、振り込め詐欺撲滅に向け活動していきます。

感謝状を贈られた長坂さんの窓口対応の様子

あなたは大丈夫？～振り込め詐欺のさまざまな手口

●オレオレ詐欺　「電話番号が変わった」という家族をかたる連絡の後、「会社の金を横領した」などを理由に金銭を要求してきます。

●還付金詐欺　「今日中に手続きすれば医療費が戻る」などとそそのかし、ATMから犯人の口座への振り込みを誘導してきます。

●架空請求詐欺　有料サイト利用料の未納などを理由に、「裁判になる」などと不安をあおり、金銭を要求してきます。

◆「電話番号が変わった」という電話がきたら、元の電話番号や勤務先に確認の電話をしてください。
◆本人以外の知らない人には絶対にお金を渡さないでください。

問**立川警察署☎（527）0110、市生活安全課・内線2546**

立川市役所（〒190-8666）立川市泉町1156-9 ☎（523）2111（代表） Fax（521）2653