

高齢期をいきいきと



高齢者のグループ  
旅行を支援します



市内在住の65歳以上の方を対象に国内旅行の費用を一部助成します。海外旅行には利用できません。

- 対象 市内在住でグループ（2人以上。夫婦、家族でも可）の旅行に参加する65歳以上の方
- 助成額 年度にどちらか1回①日帰りの旅行②1人につき1000円③宿泊の旅行④1人

につき2500円

- 申請方法 市が契約した旅行代理店（左表）で予約を行った後旅行日前で、代金を支払う前までに申請が必要です。予約の際この助成を受けた旨を必ず旅行代理店に伝えてください。

- 申請窓口 高齢福祉課市役所1階3番窓口、窓口サービスセンター（27日（火）まで休業。9月28日（水）からは立川タクロス1階）、各福祉会館
- 高齢福祉課高齢者事業係・内線1476

旅行代理店名	所在地	電話
読売旅行立川営業所	曙町1-15-1 谷ビル3階	☎(523)1491
日本旅行東京多摩支店	曙町1-21-1 ユニゾ立川ビル3階	☎(527)9462
近畿日本ツーリスト首都圏西団体旅行支店	曙町1-25-12 曙オリンピックビル6階	☎(847)6161
JTB首都圏トラベルゲート立川	曙町2-5-1 伊勢丹ビル1階	☎0570(20)0583
近畿日本ツーリスト個人旅行販売立川北口営業所	曙町2-7-20 MAビル2階	☎(526)2211
立川観光	曙町2-13-10	☎(522)8184
ソニックツアーズ東京支店	曙町2-22-7 曙AYビル5階	☎(595)8841
東武トップツアーズ立川支店	曙町2-22-20 立川センタービル11階	☎(528)3111
JTBコーポレートセールス法人営業東京多摩支店	柴崎町2-12-24 MK立川南ビル3階	☎(521)5550
名鉄観光サービス立川支店	錦町1-8-7 立川錦町ビル4階	☎(529)3711
京王観光立川支店	錦町2-4-2 CB立川ビル5階	☎(525)3991
トラベルエース東京	砂川町8-6-2	☎(538)2081
立川バス	高松町2-27-27	☎(524)3111
西武バス立川営業所	高松町2-38-9	☎(524)0851
スタービジョン	富士見町7-21-3	☎(526)3141

クラブツーリズムを利用する場合は、旅行予約前に近畿日本ツーリスト個人旅行販売立川北口営業所へご相談ください。

介護予防教室

- 元氣ハツラツ民謡教室 ①65歳以上の市民の方②10月18日（火）午後1時30分～3時30分③場所 西砂会館④25人（申込順）⑤申しすな福祉相談センター☎（531）5550へ

- かよう体操の会 椅子に座ってできる筋力維持の体操を行います①要介護認定未申請の65歳以上の市民の方②10月～平成29年3月の毎月第2火曜日、午後2時～3時30分（全6回。初回は10月11日（火））③場総合福祉センター④健康運動実践指導者・数本隆子さん⑤25人（抽選）⑥9月30日（金）（必着）までに、往復はがきに住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、返信用宛先を書いて、南部西ふじみ地域包括支援センター（〒190-0001 3富士見町2-36-47）☎（540）0311へ

- 認知症予防の一步は食事から 認知症予防に効果的な食事と運動を紹介します①市民の方②10月21日（金）午後2時～3時30分③場子ども未来センター④管理栄養士・小林真弓さん⑤25人（申込順）⑥南部東はごろも地域包括支援センター☎（523）5612へ

- パーキンソン病の理解と療養 同じ病気の方と意見交換し、悩みを共有します①疾患のある方とその家族②10月28日（金）午後2時～3時30分③場至誠キートンホーム（幸町4-14-1）④定15人（申込順）⑤北部中さいわい地域包括支援センター☎（538）2339へ

マッサージで健康づくりーからだセルフケア

- 自分でできるマッサージを学びます①65歳以上の市民の方②10月26日（水）午後2時～3時30分③場柴崎学習館④マッサージ指圧師・天野晃尚さん⑤35人（申込順）⑥9月26日（月）午前9時から南部西ふじみ地域包括支援センター☎（540）0311へ

やさしい太極拳

- ①60歳以上の市民の方②10月21日～11月11日の金曜日、午後1時30分～3時30分（全4回）③場一番福祉会館④太極拳指導員・上條喜久子さん⑤25人（申込順）⑥9月26日（月）から一番福祉会館☎（531）2945へ



シルバー人材センター入会説明会

- ①57歳以上の市民の方②10月12日、11月16日の水曜日、午後1時から③場シルバー人材センター柴崎本部（柴崎町1-17-7）④前日までに同本部☎（527）2204へ

消費者被害防止啓発落語く詐欺師の心を読んで己を守る

- 市内の特殊詐欺の被害額は都内でも上位となっています。落語やDVDなどで詐欺の手口を学びましょう。直接会場へ①10

地域の仲間が待っています

あなたのまちの健康づくりグループ紹介⑦



＊ つばきの会 ＊

高松会館で月3回、月曜日に体操をしています。市が主催した教室の卒業生を中心に、昨年6月に結成しました。



「毎回こうして、元気に来られることが楽しみ」「家にいると動かないからね」「先週は休んでいたね。体調よくなった？」など、体操の前後は仲間同士の会話も弾みます。会場予約や集金などグループならではの苦労もありますが、これからもみんなで話し合い、協力して続けていきます。

●高齢福祉課介護予防推進係・内線1471

生活支援サポーターを募集ーあなたの力を地域のために

4月に開始した介護予防・日常生活支援総合事業では、左表の研修を受講すれば、介護福祉

月18日（火）午後2時～3時30分  
場市役所101会議室⑨90人（先着順）  
●高齢福祉課在宅支援係・内線1479

対象	日程
通所型サービス（デイサービス）のスタッフを考えている方	11月22日（火）午前9時15分～午後5時
訪問型サービス（ヘルパーサービス）のスタッフを考えている方	①11月22日（火）午前9時15分～午後5時 ②11月24日（木）午前10時～午後4時 〔①②の両日とも受講が必要〕

立川市見守りホットライン

いつもと違うな、どうしたのかな  
心配なご近所さんに気付いたらご連絡を

コール おお通報  
☎042(506)0024

