



講座

★マークは、たちかわ市民交流大学・市民推進委員会が主催する市民企画講座（たちかわ☆きらきらカード対象講座）

地域猫セミナー「野良猫で困っていませんか？～地域猫活動のすすめ」

「飼い主がいらない猫」をなくすための地域猫活動について、分かりやすく解説します。直接会場へ時2月18日(土)午後2時～4時場西砂学習館第1教室師NPO法人ねこだすけ代表理事・工藤久美子さん定40人程度（先着順）回環境対策課環境推進係・内線2244

女性力をリスペクト「音楽のチカラ de 時代を変えた女たち」

キャロル・キング、荒井由実、竹内まりや、中島みゆき、奥居香などの代表曲を聴きながら、社会や若者への影響力を解説します。時2月25日(土)午後1時～3時場女性総合センター師MUSIC TRAVEL代表・本田純さん定40人（申込順）保6人（1歳～学齢前）申1月25日(水)から男女平等参画課回(528)6801へ

エクセル入門講座

表計算ソフトの基礎を学びます。対文字入力ができる方時3月1日(水)～3日(金)、午前10時～正午（全3回）場柴崎学習館師生涯学習市民リーダーの皆さん費2,000円（受講料、テキスト代）定10人（申込順）保若干名（1歳～学齢前）申1月25日(水)から柴崎学習館回(524)2773へ



シニア

おしえて！包括「脳と身体 の健康チェック」

脳年齢チェック、脳トレ、介護の相談など。市と立川市地域包括支援センター、武蔵村山市の共催。直接会場へ時2月7日(火)午前10時～午後2時場ダイエー武蔵村山店1階「ぐらんぱ&ぐらんま」（武蔵村山市伊奈平3-36-1）直接会場へ回北部西かみすな地域包括支援センター回(536)9910

二十三夜サロン

認知症の方を介護する家族などが自由に語り合えます。今回のテーマは「認知症になってもできる！」。直接会場へ時2月11日（土・祝）午後1時30分～3時30分場フェローホームズ森の家1階（富士見町2-36-43）回フェローホームズ富士見相談センター回(526)1353

介護予防教室「冷えに負けないセルフマッサージ」

自分でできるマッサージで、不調になりやすい冬の寒さを乗り切りましょ

西砂川での災害を考える・本 当の防災力とは何？

「東京都防災ブック」を使い、災害に関する正しい情報と知識を学びます。企画・運営は西砂学習館運営協議会。時3月4日(土)午後2時～4時場西砂学習館師立川市災害ボランティアネット・矢野和孝さん定40人（申込順）持「東京都防災ブック」申1月25日(水)から西砂学習館回(531)0431へ

好きなこと、資格を活かして仕事をしたい。自分らしい働き方セミナー「プチ起業とワーク・ライフ・バランス」

家庭や子育てと両立しながら自宅で働くノウハウなどプチ起業に必要なポイントを学びます。対市内在住・在勤の女性の方時3月3日(金)午後1時15分～4時15分場女性総合センター師キャリアカウンセラー・大嶽圭子さん定20人（申込順）保8人（1歳～学齢前）申1月25日(水)から男女平等参画課回(528)6801へ

書いて問題解決！セルフ・カウンセリング入門

子育てのイライラや、人や家族とのかわりの悩みなどを、客観的に受け止める方法を学びます。時3月2日・9日・16日の木曜日、午前10時～正午（全3回）場高松学習館師生涯学習セルフ・カウンセリング学会講師・水村孝子さん定20人（申込順）保若干名（1歳～学齢前）申1月25日(水)から高松学習館回(527)0014へ

う対65歳以上の市民の方時2月17日(金)午後2時～3時30分場子ども未来センター師鍼灸マッサージ師・木村大介さん定30人（申込順）申南部東はごろも地域包括支援センター回(523)5612へ

認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族を支える地域の応援者を養成します。直接会場へ対市内在住・在勤・在学の方時1月29日(日)午後1時30分～3時30分（30分前から受付開始）場エクセレント立川プレミア（上砂町5-61-1）定40人（先着順）回北部西かみすな地域包括支援センター回(536)9910

シニア世代対象「地域を元気にするしごとづくり講座」

地域の困りごとや課題をビジネスの手法で解決するコミュニティビジネスについて、実際の取組事例を交えて紹介します。身近な地域の課題や資源を発掘し、自分には何ができるの

写真をパソコンで楽しく映画風にする講座

Windows Liveのムービーメーカーを使い、写真を映画仕立てにします。対文字入力ができる方時3月1日(水)・2日(木)、午後1時30分～3時30分（全2回）場柴崎学習館師生涯学習市民リーダーの皆さん費800円（テキスト代）定10人（申込順）申1月25日(水)から柴崎学習館回(524)2773へ

パソコンでスマホ写真を楽しもう！

スマートフォンで撮影した写真を使って、パソコンでコラージュ風の作品を作ります。企画・運営は、西砂パソコン倶楽部。対スマートフォンをお持ちでパソコンの文字入力とマウス操作ができる方時3月7日(火)・8日(水)、午前10時～正午（全2回）場西砂学習館師生涯学習市民リーダー・森亜記子さん費1,000円（テキスト代、CD代）定10人（申込順）申1月25日(水)から西砂学習館回(531)0431へ

大切な人へのお見舞い言葉

重い病気の方を見舞うときの会話と、身体の痛みや心配事に病む患者さんに寄り添い、語りかける言葉の意味を考えます。対市内在住・在学・在勤の方時2月25日(土)午後2時～4時場錦学習館師立川在宅ホスピスケア・ボランティアさくら会員・中村克久さん定20人（申込順）保若干名（1歳～学齢前）申1月25日(水)から錦学習館回(527)6743へ

はじめての編集～実践をと おして学ぶ伝え方の基本のき

企画の立て方から取材の基本、効果的な写真の撮り方まで、実際に編集作業を体験しながら学びます。時2月21日、3月7日・21日の火曜日、午前10時～正午（全3回）場女性総合センター師編集者・沼上純也さん定15人（申込順）保若干名（1歳～学齢前）申1月25日(水)から生涯学習推進センター回(528)6872へ

「未病」を知り健康長寿！

「未病」とは自覚症状は少ないが病気に向かう状態をいいます。①未病の時期を上手にコントロールしよう！②楽しいからだづくり・足腰ってこんなに頑張っている（健康体操）時①3月4日(土)②3月11日(土)、いずれも午後2時～4時（全2回）場女性総合センター師①一般社団法人日本未病システム学会理事長・福生吉裕さん②姿勢ウォーキング&ボディスタイリスト・比嘉美佐子さん定35人（申込順）保若干名（1歳～学齢前）申1月25日(水)から生涯学習推進センター回(528)6872へ

マルセイユ風・楽しい手づくり石けん

環境に配慮した手作り石けんの良さや使い方、楽しみ方を学びます。時3月5日(日)午後2時～4時場砂川学習館師石けん作家・野崎恵子さん費2,000円（受講料、材料代）定20人（申込順）保若干名（1歳～学齢前）申1月25日(水)から砂川学習館回(535)5959へ

かを考えます。各回の講座終了後に講師を交えた交流会を予定（任意参加。飲食代実費負担あり）。対おむね50歳以上の方時2月13日・20日・27日の月曜日、午後2時～4時（全3回）場子ども未来センター師好齢ビジネスパートナーズ世話人・堀池喜一郎さん、一般社団法人調布アイランド代表・丸田孝明さんほか定15人（申込順）申1月25日(水)から電話、または

氏名、連絡先を書いてEメールで協働推進課・内線2627回kyoudousuishin@city.tachikawa.lg.jpへ

シルバー人材センター入会説明会

対57歳以上の市民の方時2月1日・15日の水曜日、午後1時から場シルバー人材センター柴崎本部（柴崎町1-17-7）申前日までに同本部回(527)2204へ



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⑪



＊ ピア健康麻雀教室 ＊

“飲まない吸わない賭けない”健康麻雀教室です。シルバーピア羽衣の集会室で月に1回開催してい

ます。ピア居住者と近隣にお住まいの方々が助け合って運営し、麻雀初心者にもボランティア講師やメンバーが丁寧に教えています。車いすでご参加の方もいます。最初は「私にできるかしら」と不安でも、始めると楽しく続けられるのがこの麻雀教室の魅力です。回南部東はごろも地域包括支援センター回(523)5612