

推進係・内線1471  
問高齢福祉課介護予防



パソコンやスマートフォンなどなたでも見ることができます。左下2次元コードからご覧ください。



■動画で見られます

## 老人クラブ会員

### 輪投げ大会で見事入賞

6月26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、都内各地から80を超える老人クラブが参加しました。その中で、立川市の老人クラブ「六番組長寿会」が3位、「末広会」が5位入賞とすばらしい成績を収めました。

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高齢期の健康づくり、仲間づくりのため老人クラブに参加しませんか。



問立川市老人クラブ連合会(521)3733

## 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(9月1日現在)の市民の方でそれぞれの講座を初めて受講する方。社交ダンスとゲートボールは、医師から運動を制限されていない方。

●申込方法 8月17日(木)(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緊急連絡先の方(本人以外)の氏名、間柄⑧緊急連絡先の方の電話番号、返信用宛先を書いて、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月下旬に返信します。

会場	講座名	日時	募集人数	教材費(年間の目安)
柴崎福祉会館	英会話(柴崎)-1年生	第1・第3金曜日、午前	5人	500円
	篆刻	第3木曜日、午前	11人	4,000円
	水墨画	第1木曜日、午前	14人	9,000円
	書道(柴崎)	第3水曜日、午後	1人	3,000円
	折り紙	第3火曜日、午後	10人	5,000円
	社交ダンス-1年生	第1~第4水曜日、午前	男性15人 女性11人	10,000円
幸福社会館	茶道	第2・第4木曜日、午後	14人	17,000円
	陶芸-1年生	第2・第4水曜日、午後	3人	15,000円
	カラオケ	第1・第2月曜日、午後	7人	2,200円
曙福祉会館	俳句	第1金曜日、午後	6人	2,000円
	きり絵	第1火曜日、午後	9人	2,500円
	押し花アート	第3水曜日、午後	6人	9,000円
一番福祉会館	書道(一番)	第1水曜日、午後	28人	3,000円
	絵手紙	第2金曜日、午後	7人	6,000円
砂川中央地区ゲートボール場ほか	ゲートボール	第1~第4火曜日、午後	4人	2,200円
市内農家ほか	園芸	第2・第4木曜日、午後	15人	3,000円

▶午前=午前10時~正午 ▶午後=午後1時30分~3時30分(陶芸は午後1時30分~4時、ゲートボールは午後1時~4時) ▶英会話、社交ダンス、陶芸は2年制、それ以外の講座は1年制

# いきいきシニアライフ

いつまでも元気に楽しく毎日を過ごしたい、過ごしてもらいたい、というのは誰もが願う共通の思いです。さまざまな催しや講座を利用して充実した高齢期を送りませんか。

## 介護予防教室「元気ハツラツ民謡教室」

健身体操の体験会です。仲間同士で気軽に続けられます。お友達と一緒に健康寿命を5歳延ばしましょう。

三味線、尺八に合わせて、お腹の底から大きな声を出す民謡教室です。先生が優しく指導します。

対65歳以上の市民の方時8月15日(火)午後1時30分~3時30分

申込定30人(申込順)

(531)5550~



## 健身体操応援プログラム

いつまでも元気で楽しく暮らしていくためには定期的な運動習慣が欠かせません。「体操したいけど、どんな体操をしたらいいか分からない」という方に向けて、リハビリの専門職が「健身体操」を作成しました。テンポの体操です。座ったままでもできます。

認知症の方を介護するご家族などが自由に語り合えるサロンです。今回のテーマは「ご存知サービス」。認知症に寄り添うサービス、体験談や現場の声など

認知症は早期対応が効果的。お気軽にご相談ください。

申込定30人(申込順)

申南部西ふじみ地域包括支援センターエ(540)0311~

ターエ(536)9910~

## 二十二夜サロン

家でもできる!  
シニアの脳トレ!

接会場へ。  
いろいろ聞いてみましょう。直

時8月25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

## 支えになります! 成年後見人

成年後見制度とは、認知症や精神障害などで判断能力が十分ではない方を支えるため、家庭裁判所に申し立てをして、その方を援助してくれる方を選任する制度です。財産管理や各種手続き等の身上監護を手助けします。成年後見制度に関心のある方、後見人になりたい方のために講座や説明会を開催します。いずれも総合福祉センター2階視聴覚室定各60人(申込順)申立川市社会福祉協議会地域あんしんセンターたちかわ(529)8319Fax(526)6081へ

### ●公開講座

「成年後見制度について~今からできる老後の準備 遺言・相続など」時8月26日(土)午後1時30分~3時30分師弁護士・岸敦子さん



### ●市民後見人養成講座説明会

市民後見人とは、家庭裁判所から選任された地域の一般の方が後見人となる制度です。成年後見制度の概要と現状をお話しし、市民後見人養成講座について説明します。9月末から行われる市民後見人養成講座(下記

参照)は、この説明会の参加が必須です。市民後見人養成講座を受講しない方も参加できます  
対市民後見人としての活動に熱意のある70歳未満の方時9月2日(土)午後1時30分~4時30分師弁護士・赤沼康弘さん

### ●市民後見人養成講座

修了するには前期・後期あわせて全10回の講座全てに参加が必要です対9月2日(土)の説明会に参加した方時後期=11月上旬~平成30年1月中旬(7回)いずれも水曜日、午後1時~5時または午後1時30分~5時

立川警察署管内で重大交通事故が増加しています。車を運転する際は歩行者への配慮をお願いします。歩行者の皆さんも安全確認をしながら道路を横断しましょう(立川警察署)