

シニア

体操をしたい方を応援します

「自分たちで体操をしたいけれど、どんな体操をしていいかわからない」という団体に、市が養成した体操指導者を派遣します▶対象=次のすべてに該当する団体▷65歳以上を含む市民が3人以上所属している▷週1回1時間を目安として、市が推奨する体操に6か月以上取り組む意向がある▷会場を自分たちで確保している▶支援内容=①体操指導者を無料で7回派遣します②体操のテキストを差し上げます③構成員のみで体操できるCDまたはDVDを貸与します④初回と6か月後に体力測定をします(②③④のみの利用、②③④のみの利用も可能)▶高齡福祉課介護予防推進係・内線1471へ

居場所づくりの補助金を希望する団体を募集します

市は65歳以上の方の居場所づくりを応援するために、定期的に運動やレクリエーション、茶話会などを行う団体に運営費の一部を補助します▶対象=次のすべてに該当する団体▷65歳以上の市民が3人以上所属している▷活動の目的が地域の高齢者の居場所づくりである▷1回の活動が1時間以上で週1回以上活動している▷原則として新たな参加者の利用を拒まない▷新型コロナウイルス感染症予防対策を十分に行っている▶補助金額=対象経費の2分の1(賃貸料、消耗品代、講師謝礼、保険代などで上限月2万円。光熱費や飲食費、運営者側の謝礼や交通費、65歳以上の市民が参加していない回の費用、他の補助制度が充てられている費用は対象外)▶補助団体数=6団体(選考)▶5月31日(月)までに高齡福祉課介護予防推進係・内線1471へ

OH! HAPPY! シニアゴスペル

ゴスペル曲や歌謡曲を歌ってみませんか▶60歳以上の市民の方▶6月8日・22日、7月13日・27日、8月3日の火曜日、午前10時~正午(全5回)▶場一番福祉会館▶生涯学習市民リーダー・内田一行さん▶定15人(抽選)▶筆記用具、フェイスシールド▶5月25日(火)(必着)までに、往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、返信用宛先を書いて、福祉総務課生きがいづくり係(〒190-0023柴崎町5-11-26柴崎福祉会館内)☎(523)4012へ

懐かしい歌をご一緒に

▶65歳以上の方▶6月11日(金)午後1時30分~3時30分▶場西砂学習館▶音楽講師・山田香代さん、岡田文子さん▶定30人(申込順)▶5月11日(火)から西砂学習館☎(531)0431へ

子ども・子育て

ベビーちゃんと一緒にパパママヨガ

ママ見守りの中、主にパパが赤ちゃんと一緒にヨガを行います▶市内在住の首が据わってからハイハイする前までの乳児(第1子)と両親▶6月12日(土)午後1時30分~2時15分▶場子ども未来センター▶ヨガイインストラクター・愛さん▶定6組(申込順)▶5月19日(水)午前10時から子育て支援事務室☎(529)8664へ

Happyマタニティヨガ

▶市内在住の妊娠16週以上の方(第1子に限る)▶6月12日(土)午後2時45分~3時30分▶場子ども未来センター▶ヨガイインストラクター・愛さん▶定8人(申込順)▶5月19日(水)午前10時から子育て支援事務室☎(529)8664へ

パパ&ベビーヨガ

▶市内在住のおおむね1歳~2歳のあんよができる子どもと保護者▶6月12日(土)午前11時15分~正午▶場子ども未来センター▶ヨガイインストラクター・愛さん▶定7組(申込順)▶5月15日(土)午前10時から子育て支援事務室☎(529)8664へ



先輩お母さんに聞くおしゃべり会

発達に不安がある子どもの小学校生活についてお話を聞きます▶未就学児の保護者▶6月23日(水)午前10時~正午▶場子ども未来センター▶定15人(申込順)▶5人程度(1歳~学齢前)▶「立川市手をつなぐ親の会」のホームページ内のお問い合わせフォームから申し込んでください▶市子ども家庭支援センター☎(528)6871

いちごクラブplus

身長・体重測定。希望者は足形スタンプも▶市内在住の1歳6か月までの子どもと保護者▶6月2日(水)午後1時30分~2時30分(1組15分)▶場子ども未来センター▶定16組(申込順)▶5月13日(木)午前10時から子育て支援事務室☎(529)8664へ

1分1秒を争う赤ちゃん・子どもの緊急事態の手当て

救命・応急手当てを講義と実技で身につけます▶市内在住・在勤の乳幼児の保護者、子育て支援者▶6月13日(日)▶午前10時~正午▶午後1時30分~3時30分▶場子ども未来センター▶講師救命・中村智子さん▶費600円(材料代ほか。夫婦は1組800円)▶定各15人(申込順)▶①10人程度(1歳~学齢前)②若干名(見守り保育。0歳)▶5月10日(月)午前9時から子ども家庭支援センター☎(528)6871へ

分~3時30分▶場子ども未来センター▶講師救命・中村智子さん▶費600円(材料代ほか。夫婦は1組800円)▶定各15人(申込順)▶①10人程度(1歳~学齢前)②若干名(見守り保育。0歳)▶5月10日(月)午前9時から子ども家庭支援センター☎(528)6871へ

ユカ先生の「食べない子どもどうしてる？」

離乳食の悩みの解決策やレシピを学びます▶市内在住で2回食以降の子どもの保護者(子ども同伴可)▶6月10日(木)午前10時30分~11時15分▶場子ども未来センター▶講師栄養士・川上由香さん▶定7人(申込順)▶5月20日(木)午前10時から子育て支援事務室☎(529)8664へ

高松子ども科学あそび隊'21

▶小学4年~6年生▶場▶講座=6月12日、7月17日、9月4日、11月13日、12月11日、令和4年1月8日の土曜日、午前9時30分~11時30分、高松学習館▶見学会=日時未定、東京学芸大学(小金井市)(全7回)▶東京学芸大学教育学部理科教育学教室の皆さん▶費2,000円(材料代ほか)▶定12人(申込順)▶5月11日(火)から高松学習館☎(527)0014へ

ホースセラピー

リトルホース2頭と触れ合えます▶市内在住の未就学児と保護者▶6月10日(木)午後2時30分~3時30分(1組15分)▶場子ども未来センター▶1階テラス▶定28組(申込順)▶5月14日(金)午前10時から子育て支援事務室☎(529)8664へ

5月1日(土)~31日(月)

自転車安全利用TOKYOキャンペーン みんなで守ろうルールとマナー

市内の交通事故のうち、約4割に自転車関わっています。自転車を安全に利用することで自分や家族、他人の命を守りましょう。

●自転車安全利用五則

①自転車は、車道が原則、歩道は例外②車道は左側を通行③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行④安全ルールを守る(▶飲酒運転・二人乗り・並進の禁止▶夜間はライトを点灯▶交差点での信号遵守と一時停止・安全確認)⑤子どもはヘルメットを着用

●こんな走り方は絶対やめましょう



▶交通対策課交通企画係・内線2280、立川警察署交通課交通総務係☎(527)0110

立川いったい音楽まつり2021

第10回 ~あの人とまた 逢える街~

総勢約140組のアーティストが市内の広場や店頭などでライブやパフォーマンスを行います。くわしくは「立川いったい音楽まつり」のホームページをご覧ください。

時 5月22日(土)・23日(日)
場 JR立川駅周辺、サンサンロード(曙町)など
問 立川いったい音楽まつり実行委員会
{立川市地域文化振興財団内}☎(526)1312



たちかわ創造舎

Tachikawa Culture Factory

イベント紹介

●ほうかごシアターthe Movie「リュミエール!」映画の父と呼ばれるリュミエール兄弟が世界で初めて上映した映画を含め108本から構成された珠玉の作品。立川志らくの日本語版ナレーションで上映▶5月22日(土)▶午前10時30分~正午▶午後4時~5時30分▶場たちかわ創造舎▶費400円(中学生以下200円、3歳以下無料。子どもが無料で鑑賞できる「あしながチケット」あり)▶「たちかわ創造舎」のホームページから▶たちかわ創造舎☎(595)6347

●ロングライドに挑戦!「たまライド」熟練ガイドとともにスポーツサイクルで100kmの距離にチャレンジします▶中学生以上の方▶5月30日(日)午前9時から▶場たちかわ創造舎集合▶解散▶費9,800円(昼食代、保険料。中学・高校生は6,000円)▶定20人(申込順)▶「たまライド」のホームページから▶たまライド実行委事務局☎03(3429)8970