

指先を華やかに！ ネイル体験

福祉ネイリスト実習生がご希望に応じてネイルアートやケアを行います
対65歳以上の市民の方**時**9月1日(休)午前10時～午後4時30分(1人30分)**場**子ども未来センター**師**日本保健福祉ネイリスト協会講師・遠山亜佐美さん**定**40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

認知症だれでもカフェ 「認知症を知ろう」

30分のミニ講座の後、参加者同士の情報交換や専門家への質問・相談を開催します。オンライン会議ツール「Zoom」によるリモート配信も行います**対**認知症の方、家族**時**9月9日(金)午前10時～11時30分**場**子ども未来センター**師**立川病院認知症看護認定看護師・神山和子さん**定**15人(申込順)
申「9月9日認知症だれでもカフェ希望」、氏名、電話番号、このカフェに期待することをEメールで立川病院☎center-mt@tachikawa-hosp.gr.jpへ

にしすなカフェ (介護サロン)

折り紙教室を開催します。手先を使い簡単なものから難しいものまで折り紙の楽しさを学びましょう**対**65歳以上の市民の方と家族**時**9月10日(土)午前10時30分～正午**場**西砂第三学童保育所**師**折り紙インストラクター・太田陽一郎さん**定**20人(申込順)**持**飲み物
申にしすな福祉相談センター☎(531)5550へ

元気ハツラツ 民謡教室

生演奏の尺八、三味線にあわせておなかの底から声を出して歌います
対おおむね65歳以上の市民の方**時**8月16日(火)午後1時30分～3時30分**場**西砂会館**定**15人(申込順)
申にしすな福祉相談センター☎(531)5550へ

認知症パネル展

認知症の説明、市の事業、地域のサービス、介護保険事業所利用者による作品を展示します。各日先着20人にロバ隊長マスコットをプレゼント。直接会場へ**時**8月22日(月)～26日(金)、午前8時30分～午後5時**場**市役所1階多目的プラザ
申高齢福祉課介護予防推進係・内線1471

シルバー人材センター 入会説明会

会員登録の申し込みも受け付けます
対市内在住の原則60歳以上の方**時**・**場**▷8月19日(金)=女性総合センター▷9月7日(水)=シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7)、いずれも午後1時30分から
申前日までにシルバー人材センター柴崎本部☎(527)2204へ

いきいき シニアライフ

東京都シルバーパス更新手続きは 郵送方式で行います

感染症対策のため、今年度も更新手続きは、郵送方式で行います。「介護保険料納入(決定)通知書」等の所得確認書類の提示は不要です。



すでに東京都シルバーパスをお持ちの方には、8月中旬に東京バス協会から「東京都シルバーパス更新手続きのご案内」(赤または青の封筒)が届きます。

更新を希望する方はご案内を必ず読んで、手続きをしてください。

●新規に東京都シルバーパスの取得を希望する方

70歳になる月の初日から、申し込むことができます。費用等くわしくはお問い合わせください。

申東京バス協会シルバーパス専用電話☎03(5308)6950〔土曜・日曜日、祝日を除く、午前9時～午後5時〕、市高齢福祉課業務係・内線1475

シルバー大学入学生を追加募集

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

●対象 9月1日現在、60歳以上の市民の方。各講座を初めて受講する方で、社交ダンス、ターゲット・バードゴルフは、医師から運動を制限されていない方

●申込方法 8月17日(水)〔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。応募者多数の場合は抽選となります。結果は8月下旬に返信します。

会場	講座名	日時	定員	教材費(年間)
柴崎福祉会館	初級英会話(柴崎)-1年生	第1・第3金曜日 午前	4人	600円
	立川の歴史と史跡探訪	第1・第3木曜日 午後	2人	—
	書道	第3水曜日 午後	2人	3,000円
	水彩画	第3木曜日 午後	8人	3,000円
	木彫り	第2金曜日 午前	6人	9,000円
	折り紙	第3火曜日 午後	8人	5,000円
	健康吹矢	第1・第3水曜日 午前	10人	12,000円
	社交ダンス-1年生	第1～第4水曜日 午後	男13人 女8人	10,000円
幸福社会館	陶芸-1年生	第2・第4水曜日 午前	9人	15,000円
	カラオケ	第1・第2月曜日 午後	20人	2,860円
曙福祉会館	トールペイント	第1金曜日 午後	9人	6,000円
	きり絵	第1火曜日 午後	9人	2,500円
多摩川緑地野球場	ターゲット・バードゴルフ	第1・第3木曜日 午前	12人	クラブは貸出可
市内農家ほか	園芸「野菜・花などの育て方と自然観察」	第2・第4水曜日 午後	3人	3,000円

初級英会話、社交ダンス、陶芸は2年制です▶午前=午前10時～正午▶午後=午後1時30分～3時30分。ただし、木彫りは午前9時30分～正午、陶芸-1年生は午前9時15分～正午、ターゲット・バードゴルフの4月～7月と9月～11月は午前9時～11時。

熱中症にご注意!

- 日陰や「立川ひと涼みスポット」等を利用してこまめに休憩しましょう。「立川ひと涼みスポットマップ」を市の公共施設等で配布しています。
- 外出時は日傘・帽子を活用しましょう。
- 室内にいても水分をこまめにとりましょう。
- 無理をせず、適度にエアコンなどを使いましょう。
- 周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外しましょう。

