

健康

生活習慣病予防教室夜間2日間「マッスルメモリーを呼び起こせ！」

ムキムキを目指すだけが筋トレではない、体形が気になり始めた男性のためのプログラム。効果的な筋トレを講話と実技で学びます。体成分測定も対医師から運動を制限されていない30歳～64歳の男性市民の方時6月20日・7月4日の金曜日、午後8時～9時15分(全2回)場泉市民体育館師トレーニング指導士・西村武士さん定20人(申込順)申5月26日(月)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係(527)3272へ

キラキラ☆歯育て～1歳からはじめる親子歯みがき教室

幼児期に大切な栄養と虫歯予防について学び、歯磨きの実習をします対1歳～1歳2か月の子どもと保護者時①令和6年4月～6月生まれ＝6月17日(火)②令和6年5月～7月生まれ＝7月15日(火)、いずれも午前10時～11時30分場子育て支援・保健センター定各15組(申込順)申5月26日(月)から電話か電子申請で子ども家庭センター子ども健診係(527)3234へ

こはるのくすり箱

薬に関する疑問や健康相談など、自由に薬剤師と話せます。直接会場へ時6月13日(金)午後1時～3時場スマイルキッチン(幸町5-64)問北部中さいわい地域包括支援センター(538)2339Eh-saiwai@shisei.or.jp

歯と口の健康週間

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。立川市歯科医師会と協力して、市民の皆さんの歯と口の健康づくりをサポートする行事を行います。いずれも直接会場へ。●歯科医師による歯科健診と歯科相談、歯科衛生士によるブラッシング指導時6月7日(土)・8日(日)、午前10時

～午後3時50分場女性総合センター1階健康サロン●「8020」「9016」達成者表彰式&特別講演会「おいしく、楽しく、美しく 摂食機能の実力～免疫力を高めるために長生きは唾液で決まる」時6月7日(土)午後0時30分～2時場女性総合センター1階ホール師日本大学歯学部特任教授・植田耕一郎さん問健康推進課保健事業係(527)3272

休日・夜間診療

●保険証、医療券等をお持ちください。

休日急患診療所(内科・小児科) (526)2004  
子育て支援・保健センター1階  
▷日曜日・祝日＝午前9時～午後8時45分(受付時間)

歯科休日応急診療所 (527)1900  
子育て支援・保健センター1階  
▷日曜日・祝日＝午前9時～午後4時45分(受付時間)

立川市・立川病院 こども救急室 (523)2677  
立川病院内  
▷月曜・水曜・金曜日(祝日を除く)＝午後7時30分～10時(受付時間)

24時間電話案内  
医療機関案内「ひまわり」 (03)5272-0303  
救急相談センター (521)2323  
携帯電話・プッシュ回線からは(521)7119も利用できます。

スポーツ

自治大学校庭球場の貸し出し

7月～9月分の自治大学校テニスコートの利用申し込みを受け付けます。応募多数の場合は抽選。申し込みには、自治大学校の利用者登録が必要です。新たに登録する場合は、代表者の市内在住・在勤・在学が確認できるものを持って泉市民体育館へ対市内在住・在勤・在学の方で構成する5人以上のグループ時7月～9月の土曜日▷午前9時～午後1時▷午後1時～5時(1単位4時間。くわしい募集日・時間は、電子申請上でご覧ください)費1単位1,600円申5月25日(日)～6月1日(日)に、電子申請でスポーツ振興課(529)8515へ(往復はがきでは申し込みません)。1グループ、1か月につき、1単位まで。

健康日程表

健康相談 1人30分場子育て支援・保健センター

●6月3日(火)午前9時20分～10時50分＝運動・栄養相談(運動指導者、管理栄養士が相談に応じます)  
●6月19日(木)午後1時20分～2時50分＝保健・栄養相談(保健師、管理栄養士が相談に応じます)  
申電話か電子申請で健康推進課保健事業係(527)3272へ

親と子の健康相談 受付時間は午前9時30分～10時45分  
保健師、助産師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます  
●6月4日(水)＝西砂学習館(直接会場へ)  
●6月25日(水)、7月30日(水)＝子育て支援・保健センター  
●7月2日(水)＝上砂会館(直接会場へ)  
申子育て支援・保健センターで行う相談のみ、電子申請で子ども家庭センター子ども健診係(527)3234へ

乳児(3～4か月児)・1歳6か月児・2歳児歯科・3歳児健康診査  
健康診査は、該当月齢の翌月です。対象者には個別に通知します。通知の届いていない方は、お問い合わせください。日時変更は通知に同封する2次元コードから行ってください。集団健診のため、発熱や体調不良、感染症にかかっている場合はご遠慮ください。  
問子ども家庭センター子ども健診係(527)3234

各相談・健康診査の会場の駐車場は台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

シニア

手ぶらでOK! さわって覚えるスマホの基本とキャッシュレス決済入門

対65歳以上の市民の方時6月18日(水)午後2時～4時場錦学習館定20人(抽選)持筆記用具申6月2日(月)(消印有効)までに、往復はがき(1人につき1枚)に「スマホ教室希望」、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、返信用宛先を書いて、にしき福祉相談センター(〒190-0022錦町6-28-15) (527)0321へ

ライフサイクルゲームⅢ～生涯設計のススメ

すごろく形式で生涯設計を楽しく学びます対65歳以上の市民の方時6月20日(金)午後2時～3時30分場子ども未来センター師ファイナンシャル・プランニング技能士・後藤裕美子さん定20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

福祉用具の活用術

置き型手すりや歩行器、車いす等、最新の福祉用具に触れて、効果的な使い方を学びます。直接会場へ対65歳以上の市民の方時6月12日(木)午後2時～4時場至誠コミホーム(柴崎町3-18-18)師福祉用具専門相談員・能美雄太さん問にしき福祉相談センター(527)0321

声を出して脳や身体も元気に! @大空カフェ

かるたや古典の文章を音読し、紙芝居も楽しめます対おおむね65歳以上の市民の方時6月18日(水)午後2時～3時場レエンデ敬愛(上砂町2-4-12)師上砂図書館館長・林泰子さん定20人(申込順)持飲み物申かみすな福祉相談センター(537)7799へ

ホームゲームを応援しよう!!

市内で開催される公式戦日程をお知らせします。くわしくは、「立川アスレティックFC」のホームページをご覧ください。

●立川アスレティックFC ▶フウガドールすみだ戦＝6月1日(日)午後3時30分試合開始場泉市民体育館▶湘南ベルマーレ戦＝6月14日(土)午後4時30分試合開始場アリーナ立川立飛▶シュライカー大阪戦＝6月28日(土)午後4時30分試合開始場アリーナ立川立飛

市民体育館

6月の個人利用日

▶午前＝午前9時～午後0時30分▶午後I＝午後0時30分～4時▶午後II＝午後4時～7時30分▶夜間＝午後7時30分～11時

泉市民体育館 (536)6711

○5日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。  
○8日・21日は大会のため、体育室の個人利用はできません。  
○22日全日と23日午前は選挙会場利用のため、体育室の個人利用はできません。  
●第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス)＝4日・5日(無料)・7日・11日・18日・25日  
●第2体育室▶卓球・バドミントン＝2日・9日・16日・23日・30日(23日は午後Iのみ)▶バスケットボール＝2日・9日・16日・23日・30日(いずれも午後II・夜間のみ)

生涯現役セミナー

シニア期の「働く」をテーマに、ライフプランの重要性や再就職に向けてのノウハウを学びます対55歳以上の方時7月4日(金)午後1時～3時45分場東京しごとセンター多摩(柴崎町3-9-2)申5月28日(水)から東京しごとセンター多摩(503)5422)1399へ(右2次元コードからも申込可)問市産業観光課商工振興係・内線2645

にしすなカフェ(介護サロン)

フレイルセルフチェックとフレイル予防体操で、フレイルを予防・改善していきましょう対65歳以上の市内在住の方と家族時6月14日(土)午前10時30分～正午場西砂第三学童保育所2階師理学療法士・栗原政司さん定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

シルバー人材センター働き方・しごと説明会

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▷5月27日(火)・31日(土)、午後1時30分から＝女性総合センター5階第1学習室▷6月5日(木)午後1時30分から＝東京しごとセンター多摩(柴崎町3-9-2)▷6月11日(水)午前9時30分から＝シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7)申前日までにしるバー人材センター柴崎本部(527)2204へ

「お詫びと訂正」  
5月10日号5面「休日・夜間診療」のうち、休日急患診療所と歯科休日応急診療所の会場が「健康会館」とありますが、正しくは「子育て支援・保健センター1階」です。お詫びして訂正します。