

新春・初笑いヨガ @大空カフェ

笑いは最高の健康法。ヨガと笑いで内側から輝きましょう。

対 おおむね65歳以上の市民の方 時 1月21日(水)午後2時~3時 場 レエンド敬愛(上砂町2-4-12) 師 笑いヨガインストラクター・高村靖子さん 定 18人(申込順) 開 飲み物申 12月25日(木)午前9時から、かみすな福祉相談センター (537)7799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 ①1月14日(水)=シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7) ②1月20日(火)=女性総合センター5階第1学習室③1月22日(木)=東京しごとセンター多摩(柴崎町3-9-2)、いずれも午後1時30分から定 ①②12人③8人(いずれも申込順) 申 前日までにシルバー人材センター柴崎本部 (527)2204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は以下のとおりです。くわしくは、「立川ダイス」のホームページをご覧ください。

●立川ダイス ▶アースフレンズ 東京戦=1月24日(土)午後3時試合開始▶1月25日(日)午後2時試合開始▶金沢勇士戦=1月31日(土)午後3時試合開始▶2月1日(日)午後2時試合開始 場アリーナ立川立飛



たちかわ競輪ニュース

開設74周年記念競輪鳳凰賞典レース(GⅢ)

新年のスタートを飾るビッグレース!

開催日 1月4日(日)~7日(水)



国内のトップ選手が集まり白熱したレースを繰り広げるほか、イベントなども行います。くわしくは「たちかわ競輪」のホームページをご覧ください。

立川競輪場 (524)1121

楽しく脳トレ! 囲碁入門

囲碁の経験がない方にも、ルールの説明から対局まで丁寧に指導します。楽しみながら脳を活性化し、交友の輪を広げましょう。

対 60歳以上の市民の方 時 2月4日・18日・25日、3月4日の水曜日、午前10時~正午(全4回) 場 幸福社会館 師 囲碁講師・長渡光生さん 定 10人(申込順) 申 12月25日(木)から幸福社会館 (535)2197へ

シニアのための 就活応援セミナー

シニア世代の労働状況や働き方をグループワーク形式で学びます。

対 おおむね55歳以上の方 時 1月22日(木)午後1時30分~3時30分 場 立川商工会議所(曙町2-38-5) 師 キヤリアコンサルタント・神谷恭子さん 定 30人(申込順) 申 立川商工会議所無料職業紹介所 (522)4611へ 申 市産業観光課商工振興係・内線2643

出張! 健康相談室

看護師、薬剤師が、高齢者の健康や医療に関する相談を受けます。野菜摂取レベルの簡易測定も行います。直接会場へ。

対 65歳以上の市民の方 時 1月13日(火)午後2時~3時 場 幸町団地25号棟集会所(幸町4-52-1) 申 保険年金課高齢者保健事業担当係・内線1408

スポーツ

小学生クラブ交流大会

●サッカー 申込方法等、くわしくは「立川市サッカー協会」のホームページをご覧ください。

ーをご覧ください。小学3~6年生で編成された市内のチーム 時 1月10日~3月21日の土・日曜日、祝日 場 市内グラウンドほか

●ミニバスケットボール 申込方法等、くわしくは「立川市バスケットボール協会」のホームページをご覧ください。小学生で編成された市内のチーム 時 2月1日~22日の土・日曜日、祝日 場 市内小・中学校体育館 申 立川市スポーツ協会 (534)1483

第44回なわとび チャンピオン大会

①1回旋とびの部=未就学児、小学生(学年別)、中学生、一般クラス(高校生以上) ②2回旋(2重)とびの部=小学生(学年別)、中学生、一般クラス(高校生以上) ③団体の部(回し手を含め1チーム10人、年齢制限なし)。

対 市内在住・在勤・在学の方 時 2月1日(日)午前9時~午後4時ごろ 場 泉市民体育館 申 1月21日(水)までに電子申請で 申 スポーツ振興課 (529)8515

講座

★マークはたちかわ☆きらきらカード対象の「市民企画講座」です。

日本の環境問題を考える★

「食糧」「ごみ問題」等について、市内在住の講師からお話を聞きます。

時 1月30日、2月13日・27日、3月13日の金曜日、午後2時~4時(全4回) 場 女性総合センター5階第2学習室 師 東京農工大学名誉教授・瀬戸昌之さん 定 25人(申込順) 申 12月25日(木)から電子申請で 申 生涯学習推進センター (528)6872

極地研サイエンスカフェ 「昭和基地の仕事と生活」★



画像提供: 国立極地研究所

国立極地研究所との協働講座。南極での作業や観測隊員の生活の様子を、南極で見られる自然現象や動物なども織り交ぜて紹介します。

時 2月4日(水)午後3時~4時30分 場 錦学習館 師 国立極地研究所南極観測センター企画調整チームリーダー・中田純一さん 定 40人(申込順) 申 12月25日(木)から電子申請で 申 錦学習館 (527)6743

デール・カーネギーに学ぶ 「人を動かす」話し方Ⅲ <総集編>★

話し方に関する実践的なアドバイスが満載です。

時 1月31日(土)午後2時~4時 場 女性総合センター5階第3学習室 師 NPO法人話し方普及協会研究所所長・橋本均さん 定 50人(申込順) 申 12月25日(木)から電子申請で 申 生涯学習推進センター (528)6872

介護される前に知っておきたい、お金と制度の話

家族信託、在宅介護・施設介護の費用について学びます。

対 市内在住・在勤の方 時 1月16日(金)午後2時~3時30分 場 子ども未来センター 師 ライフプランナー・檜枝賢護さん、馬渡和哉さん、織笠琢磨さん 定 30人(申込順) 申 南部東はごろも地域包括支援センター (523)5612へ

たちかわ競輪ニュース

開設74周年記念競輪鳳凰賞典レース(GⅢ)

新年のスタートを飾るビッグレース!

開催日 1月4日(日)~7日(水)



国内のトップ選手が集まり白熱したレースを繰り広げるほか、イベントなども行います。くわしくは「たちかわ競輪」のホームページをご覧ください。

立川競輪場 (524)1121

場内イベント&ファンサービス

全日

- 先着入場配布サービス(なくなり次第終了)たちかわ競輪オリジナルサコッシュ 各日400個
- 74周年記念オリジナルグッズが当たる 未確定車券抽選会 記念ジャケット等が当たります

4日

- バルーンリリース(開会式)
- 仮面ライダーガヴのグリーティング
- くまだまさしお笑いライブ



7日

- 新ステージ棟完成祝い 餅まき
- 鬼越トマホークお笑いライブ
- 森且行スペシャルトークショー



開催案内・レース結果 050(3355)4703

◀場外発売を含む詳細は「たちかわ競輪」のホームページをチェック

競輪の売り上げの一部は、ものづくり・スポーツ・社会福祉の増進など、社会に役立つさまざまな活動の支援に役立てられています

