

市内のシニアクラブ一覧

Table with 2 columns: クラブ名, 主な活動場所. Lists various senior clubs and their locations.

シニアクラブとは? シニアクラブは、老人福祉法などに基づき、高齢者の教養の向上、健康の増進、社会奉仕活動、地域社会との交流、レクリエーションなどの活動を行っている自主団体です。

主な活動内容

- ◆生きがい・教養・趣味 旅行・カラオケ・踊り・フラダンス・民謡・手芸・各趣味のサークル活動など
◆健康増進 ベタンク・輪投げ・グラウンドゴルフ・スカットボール・棒体操・レクダンス・体力測定・健康ウォーキングなど
◆社会奉仕 友愛活動・募金活動・地域パトロール・老人福祉施設慰問・市内一斉清掃協力など

住み慣れた地域で楽しく生きがいづくり 各クラブでは、住み慣れた地域のなかでこれまでの知識・経験を生かした多様な活動が出来ます。また、各クラブを取りまとめる連合会でも、スポーツ大会や芸術大会、作品展、各種講座など楽しいイベントを開催しています。



雑草対策に

「清瀬ウッドチップ」「園芸用清瀬スモールウッドチップ」絶賛発売中!

ウッドチップを5センチほど深く敷きつめることで、日光を遮断し雑草の発芽を抑制する「清瀬ウッドチップ」と、プランターやポットなどに敷き詰めて、保湿・霜よけ・急激な温度変化による根へのダメージを軽減する「園芸用清瀬スモールウッドチップ」の電話予約を受け付けています。

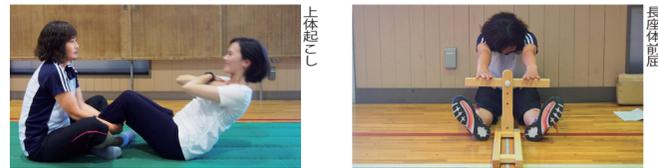


POINT 雑草の発芽を抑制する清瀬ウッドチップの正しい使い方

ウッドチップは、撤去予定の場所に生えている雑草を根からしっかりと抜き、その後5センチ以上の深さで敷き詰めると、雑草の発芽抑制により効果があります。

新体力テスト

市では、20歳から64歳までの方を対象とした「新体力テスト」を行っています。このテストは、文部科学省の新体力測定を基準にしたもので、右記の6項目を行います。



「第1回きよせ街バル」参加店募集

商工会青年部では、飲食店や地域の活性化を目的として、10月26日(金)～28日(日)に「第1回きよせ街バル」を開催します。

清瀬リハビリテーション病院 診療科目: 内科、呼吸器科、消化器科、小児科、リハビリテーション科、歯科

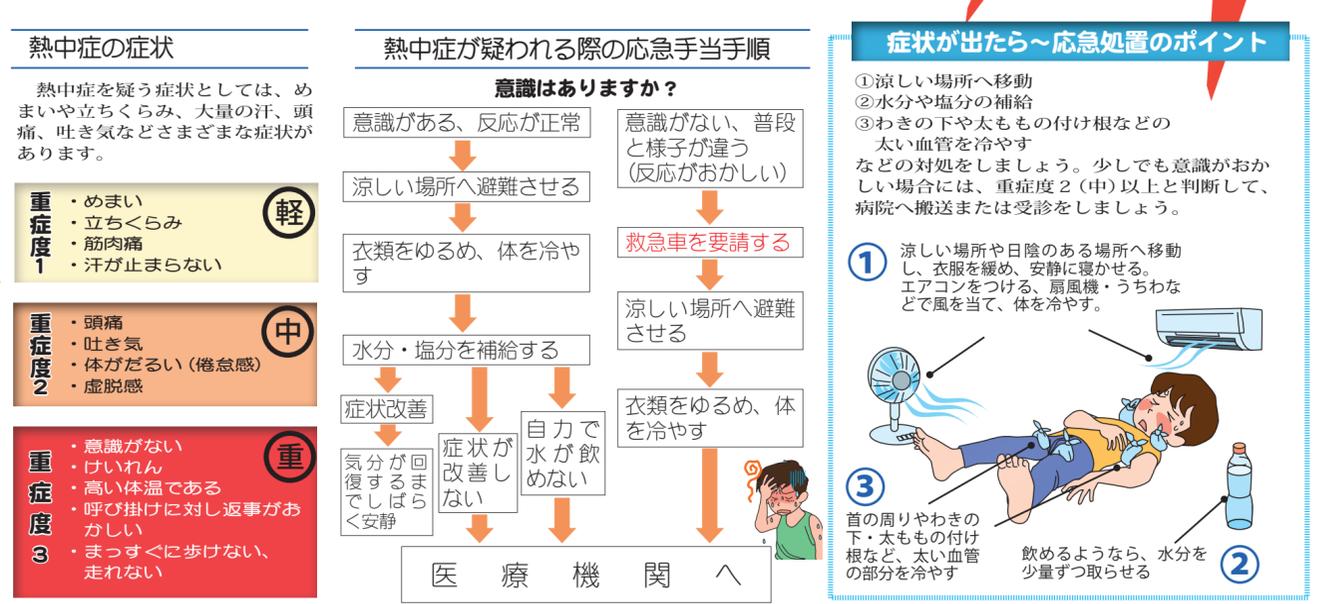
上宮園 特別養護老人ホーム(指定介護老人福祉施設) 特養 定員 100床 ショートステイ 定員 8床(他空床利用10床)

住宅工事事業者を紹介します。清瀬市住宅工事あっせん事業協会 新築からリフォーム工事まで、住まいの事なら何でもご相談ください。

B型肝炎訴訟 (給付金請求)について 無料電話相談 無料来所相談 完全予約制 ☎0120-013-621 平日 9:00~18:00 随時受付中

熱中症 声をかけあって みんなで防ごう

熱中症とは 高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かなかったりすることによって、体内に熱が溜まって起こります。



- 熱中症を予防するための5つのポイント ①温度に気を配ろう ②飲み物を持ち歩こう ③休息をしよう ④栄養をとろう ⑤声をかけあおう

熱中症予防チェックリスト ①こまめに水分補給をしている ②エアコン・扇風機を上手に使用している ③シャワーやタオルで体を冷やしている