

健康大学実技コース

①からだバランスアップ(運動教室)

運動指導士による運動の効果の話やストレッチなど身体を動かして自分の状態を知り、運動習慣を身につけましょう。対象 市内在住の60歳以上の方。先着30人

②美筋アップ教室(生活習慣病予防教室)

ウエスト・ヒップ・下半身などの筋力をアップしたい方、子育て中の方も健康づくりをしませんか。対象 市内在住の18歳以上で運動制限がない方。先着30人

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査

清瀬市国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者の方の特定健康診査・後期高齢者健康診査を6月から左表のとおり実施します。詳細は送付する案内をご覧ください。

Table with 3 columns: 受診対象者の生年月日, 受診月, 受診券送付月. Rows include months from April to December.

清瀬けやきホールの催し物

- ①清瀬フォークジャンボリーファイナル
日時 5月26日(土)午後1時～6時
費用 前売り500円、当日800円(全席自由)
出演 中川五郎、城野兼一他
②そうだじゅげむきこう
和室で楽しむ落語会。椅子席あり。
日時 6月24日(日)午後2時～(開場は午後1時30分)
費用 一般1,000円・小学生500円(全席自由)
出演 雷門音助、三遊亭兼太郎
③伊奈かつぱいライブ～その17～
津軽弁を駆使した語り口とユーモアあふれるトークライブです。
日時 7月15日(日)午後3時30分～(開場は午後3時)
費用 前売り一般3,500円・友の会3,200円、当日3,800円(全席指定、未就学児入場不可)
出演 伊奈かつぱい、山上進(津軽三味線・尺八・横笛)
④新・目指せ名人! 三遊亭天どん
桃月庵白酒と弟子のこはくが三遊亭天どんと競演します。
日時 5月30日(水)午後7時～(開場は午後6時30分)
費用 前売り一般2,800円・友の会2,500円・ペア4,000円・シルバー(65歳以上・要証明)2,200円、当日3,000円(全席指定、未就学児入場不可)
出演 三遊亭天どん、桃月庵白酒、桃月庵こはく(はまぐり改メ)
⑤歌って健康! 歌声サロン
懐かしの名曲を生演奏にあわせて歌ってみませんか。
日時 5月16日(水)、6月20日(水)午後2時～4時

- 費用 1,000円
講師 杉山公章氏
⑥みんなでつくる朗読劇
発声や朗読の基礎・表現方法を学び、発表会に向け、演目をつくりあげてみませんか。先着20人。
日時 6月13日から11月7日までの第2・4水曜日(11月7日は第1水曜日)と11月9日(金)・11日(日)(6月13日(水)は体験参加可。11月11日(日)は発表会)
費用 6,500円×3回または17,000円一括払い、体験参加は1,500円
講師 劇団キンダースペース
⑦チェロが誘うやさしい時間～世界的演奏家高田剛志をむかえて～チェロ&電子ピアノの演奏をご堪能ください。先着30人。
日時 6月2日(土)午後1時30分～(開場は午後1時)
費用 中学生以上1,200円・友の会1,000円・小学生500円・未就学児無料(全席自由、ワンドリンク付)
出演 高田剛志(チェロ)・高田真生(電子ピアノ)
⑧絵本deリトミック
絵本や手遊びをして楽しく音楽で遊びます。各クラス先着16人。
日時 6月1日(金)、ひよこクラス(1人でお座りできるころ～1歳半ごろ)＝午前10時～10時40分、うさぎクラス(1歳半ごろ～3歳)＝午前11時～11時40分
費用 各クラス1,500円(清瀬市子育て・キラリ・クーポン券利用可)
講師 小宮しのぶ氏
持ち物 子どもの飲み物、動きやすい服装
⑨講座「おけいこアロマ」
手軽にスイッチング! 気晴らしアロマ。先着12人。
日時 6月22日(金)午後2時～3時30分
費用 1,500円

講師 西脇直子氏
⑩初夏のプリザーブドアレンジメント
プリザーブドフラワーで2つのアレンジメント作りを体験しませんか。各回ごとの受講も可。
日時 ハーバリウム(2本)＝6月23日(土)午前9時30分～11時30分、お供え花＝6月29日(金)午後1時30分～3時30分
費用 各回3,200円
講師 福井ひろ子氏
申込み・問合せ ①の問い合わせは ☎090・4521・3421へ、チケットは直接清瀬けやきホールへ。⑤は直接会場へ。それ以外(⑥～⑨)は5月22日から)は直接窓口または電話で清瀬けやきホール ☎042・493・4011へ

コミュニティプラザひまわりの催し物

◆無料パソコン教室(Windows10)
・無料タブレット・スマホ基礎教室(iPad使用)
対象 パソコン・Windows10、タブレット・スマホが初めてまたは初級の方(シニア大歓迎)。各月先着12人
日時 パソコン＝毎週土曜日午前10時～正午(全4回)、タブレット・スマホ＝第3木曜日午前10時～午後0時15分
※ヨガ・カラオケなどの無料体験(要予約)も行っています。
申込み・問合せ 直接窓口または電話で友遊(NPO法人情報労連東京福祉センター) ☎042・497・8500へ

多摩六都科学館の催し物

◆大型映像「HAYABUSA 2 -RETURN TO THE UNIVERSE-」
今年6～7月に小惑星リュウグウ

に到着予定の「はやぶさ2」。2010年に劇的な帰還を遂げた「はやぶさ」の意志を継ぐこの探査機は、無事にミッションを達成することができるのか? 迫力の大型映像をお届けします。(星空解説・投影はありません)
日時 5月11日(金)から午後2時30分～3時15分
対象 どなたでも(小学2年生以下の方の観覧は保護者の同伴が必要)。先着234人
費用 観覧付入館券おとな1,000円、4歳～高校生400円
※当日開館時よりインフォメーションにて観覧券を販売。
◆ロケットサイエンスレクチャー
宇宙科学奨励賞受賞の若手研究者による講演会です。①「最新ロケットと空気力学」②「宇宙最強の磁石星『中性子星』の不思議」
対象 中学生～おとな(参加者以外の入室不可)。各日定員120人(応募者多数の場合は抽選し、当選者のみに参加券を送付します)
日時 ①6月2日(土)②6月9日(日)いずれも午後5時10分～6時40分
費用 入館券(おとな500円、参加する中・高校生は無料)
講師 ①横浜国立大学准教授 北村圭一氏②京都大学白眉センター特定准教授 榎戸輝揚氏
※5月14日(月)・21日(月)・28日(月)は休館日です。
申込み・問合せ ①5月23日(必着)、②5月30日(必着)までに多摩六都科学館ホームページ(☎https://www.tamarakuto.or.jp)にある応募フォームまたははがきにイベント名・開催日・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・郵便番号・住所・電話番号を記載し、〒188-0014西東京市芝久保町5-10-64 多摩六都科学館 ☎042・469・6100へ

市民伝言板

☆催し物

清瀬室内合唱団「みなづきコンサート」
創団25年記念コンサート。荒城の月・ローレイなどのア・カペラ曲やビートルズジャズアレンジ曲集を歌います。6月10日14時開演(開場は13時30分、清瀬けやきホール、無料、清瀬室内合唱団・袴田 ☎042・492・6604)

5月・6月公開講座

5月は「他人事ではない心(心細動)」信愛病院循環器科部長 御手洗明香
6月は「肥満は発汗につながらず」信愛病院消化器科部長 田口陽子の講座です。5月26日、6月23日いずれも13時30分、信愛の園(梅園二丁目)、無料、信愛病院・井上 ☎042・491・3211

知トク講座①「有料ホームやサ高住のイロハお伝えします」

分りにくいホームのあれこれ、専門家を招き詳しく解説します!
第2・4火曜のベトカフェもご利用ください。5月23日14時、ベトレームの園病院(梅園三丁目)、無料、ベトレームの園病院・医療相談室 ☎042・491・2525

きよせワイワイフェスティバル

衣類・雑貨などの掘り出し物、焼きそば・綿あめなどの模擬店、ステージもありです。ご来場お待ちしております。お車のご来場は控えください。6月3日10時～14時、三小入場無料、きよせワイワイフェスティバル実行委員会・緒志 ☎042・493・4821(12時～19時)

清瀬で語る原発の今

漫才コンビおしとりのマコ&ケンさんに原発の国内外の最新状況・情報を楽しいトークライブで伺います。6月3日13時30分～16時30分開場は

13時、男女共同参画センター、500円(資料代)、清瀬・くらしと平和の会・松井 ☎042・492・4174
第38回清瀬絵画アツサン会展
水彩、油彩、パステルなどの画材で個性豊かに表現した絵画展です。会場は昔の創作意欲に溢れています。5月15日～20日10時～17時(初日は12時)、郷土博物館、無料、清瀬絵画アツサン会・矢島 ☎090・8859・9676

英会話体験教室

英語で会話を楽しみましょう。先生はスタン・ローゼンバガーです。6月1日19時～20時、松山地域市民センター、500円、ファン・イングリッシュ・瀬戸 ☎042・491・4212
シニア健康マージャン大会
65歳以上のシニア健康マージャン愛好家の皆さんに参加をお願いします。先着44人で打ち切り予定です。5月30日12時45分集合、竹丘地域市民センター、300円、清瀬シニア健康マージャン連合会・見世 ☎080・3029・3802

「子どもを受動喫煙から守る」ための意見交換会・交流会

今、私たちにできることを一緒に考えてみませんか。参加は、非喫煙者・日本たばこ産業に関係のない方に限らせていただきます。要事前申込み。5月19日13時30分～15時、喫茶「玄」(上清戸一丁目)、飲食代(各自負担)、市民の健康を守る会・大森 ☎090・6009・4474
第39回さわらび絵画展
いろいろな画材で描いた静物、風景、人物、抽象などバラエティに富んだ絵画展です。ご来場をお待ちしております。5月22日～27日(22日13時～17時、23日～26日10時～17時、27日10時～16時)、郷土博物館、無料、さわらび会・高橋 ☎042・427・1244
第2回しんあい介護セミナー
「聴く・どうまくいく!」ステキな介護。今回は「聴くこと」をテーマとして、その効果や方法をお話しします。6月2日14時～16時、信愛の園(梅園二丁目)、無料、信愛報恩会・藤森

園二丁目)、無料、信愛報恩会・藤森 ☎042・433・4300
教育懇談会「子どもにとって宿題は...」
新学期が始まり、学校、学級になれようと頑張っている子どもたち、宿題にどう取り組んでいるのでしょうか。5月26日14時～16時、清瀬けやきホール、無料、清瀬・子どもと教育ネット・藤本 ☎042・493・2981

がんカフェのお誘い

病気のこ、看病のこと、いろいろな悩みや思いを分かち合う会で。レクチャー「笑い」の効用。6月2日14時～16時、清瀬けやきホール、無料、スマイルケア・北川 ☎042・491・3211
☆サークル仲間募集
空手教室(公式ルール派)
2歳児から高齢者までを対象に、護身と健康の空手を、基本から分かりやすく指導しています。土曜10時～11時30分、竹丘地域市民センター、入会金千円、月会費2千円、空手教室(公式ルール派・依岡 ☎090・3223・9467
親子でテニス始めませんか
お母さんと一緒にテニスしませんか? おとなの方だけでも大丈夫です。コーチの指導あります。第2・4木曜15時～17時、内山運動公園テニスコート、入会金千円、月会費親子3千円、おとな1人2千500円、清瀬ファミリーテニスクラブ塚原 ☎090・3513・8108

剣道・居合道新入会員

①剣道 小学1年生以上対象。芝小1火・土曜、八小1水・土曜、十小1火・金曜、五中1木曜、火・水・金曜18時～19時、土曜17時～18時、木曜19時～21時②居合道 水曜18時～21時、七小1水・土曜入会金3千円、月会費小・中学生2千円(経験者は年会費5千円・学生3千円)、清瀬市剣道連盟③嘉山 ☎042・493・6187④金田 ☎042・491・4333