

健康チャレンジ

対象 平成29年度特定健診結果で特定保健指導の対象になった方。各先着30人
日時 ①5月28日(月)②29日(火)
いずれも午前10時~正午・午後1時~3時
場所 ①健康センター②生涯学習センター
持ち物 健診結果票
申込み・問合せ 電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076へ

第1回健康大学「夏を楽しむ」KAMPO活用術

開講式と講演会です。
日時 5月24日(木)午後2時~3時40分
場所 健康センター
講師 明治薬科大学臨床漢方教授 矢久保修嗣氏
※健康大学に申込みされていない方もお気軽に参加ください。
申込み・問合せ 単独講義を希望する方は直接会場へ、健康大学大学生の申込みは、5月9日までに直接窓口または電子申請、はがきで健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076へ



よって「カフェ」ナルド

認知症に関心のある方などなたでも利用できます。
日時 5月17日(木)、6月7日(木)・21日(木)午後1時30分~4時30分(5月17日午後3時から)、きよせ認知症ケアセンター1介護福祉士・認知症ケア専門士 佐藤真由美氏による「認知症に関するミニ講話」
場所 ナルドの壺(元町一丁目)

日本赤十字社へ理解・ご協力をお願いします

活動資金の募集について
日本赤十字社の活動は、皆さんからの活動資金(会費や寄付金)で成り立っています。
毎年5月は赤十字運動月間です。活動資金(寄付金)の募集を行いますので、ご理解・ご協力をお願いします。
◆災害救援資材の配備について
日本赤十字社東京都支部より災害救援用テントが配備されました。このテントは防災訓練などに活用します。
※詳しくは、左記へお問い合わせください。
問合せ 地域包括ケア推進課福祉総務係 ☎042・497・20056

脳トレ元氣塾カラオケと運動で脳トレ

対象 おおむね65歳以上の方。各回先着30~40人
コース ゆうゆう元氣塾(午前・午後)、しんあい元氣塾、せいが中里元氣塾
費用 1回200円
※直接会場へ。日時など詳しくは左記へ。
問合せ 地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042・497・20082

ふまねっと運動

ネットを踏まないように歩くことで、歩行機能・脳力アップが図れます。
日時 ①5月8日(火)②5月18日(金)いずれも午後2時~4時
場所 ①中里地域市民センター②竹丘地域市民センター
費用 100円
※いずれも直接会場へ。
問合せ チームリカサテ・村松 ☎090・5766・0953

認知症家族会ゆりの会

認知症高齢者を介護しているご家族の明日へのエネルギーに繋げていく場所です。
対象 認知症高齢者を介護しているご家族など

福祉法律専門相談

高齢者や障害のある方で生活上お困りの方に、弁護士が無料で相談に応じます。
日時 5月23日(水)午前10時~正午
場所 コミュニティプラザひまわり
申込み・問合せ 電話で権利擁護センターあいねつ ☎042・495・5573へ

申請・問合せ

申請・問合せ 電話で清雅地域包括支援センター ☎042・495・1370へ

生涯学習

1対1の個人レッスン!
講座内容 左表のとおり
パソコン入門
インターネット&メール
ワード基礎
エクセル基礎
ホームページ作成
デジタル写真
かんたんブログ
チラシ・年賀状など作成
スマホ入門/ステップアップ
※詳しくは各公共施設にあるチラシまたは当センターのホームページ http://www.kiyosecity.jp をご覧ください。
今月の締切 5月23日(水)(必着)
問合せ シルバー人材センター ☎042・494・0903

シルバー人材センター

対象 市内在住で原則として60歳以上の健康で働く意欲のある方(就業先多数あり!)
日時 説明会Ⅱ第1月曜日午後1時30分、研修会Ⅱ第2月曜日午後1時30分
※入会には説明会への出席と、研修会の受講が必須です。
問合せ シルバー人材センター ☎042・494・0903

学習教室生徒

学校の教科書を中心に指導します。中学生は科目選択制です。
場所 シルバー人材センター(松山三丁目)
科目など 左表のとおり
費用 小学生Ⅱ月6千円、中学生Ⅱ1科目3千円(中学3年生は4千500円)、テキスト代別
◆月例会 楽しい定期大会にご参加ください。第3土曜13時~17時 年会費5千円 ◆将棋教室 超初心者から上級者まで。第2土曜10時~12時、講習代Ⅱ小中学生無料、女性200円・男性300円、いずれも竹丘地域市民センター、清瀬市将棋愛好会・竹内 ☎042・492・0146
あすなる俳句会会員
「俳句は人なり! 人は心なり!」
あなたも七文字に心を遊ばせてみませんか。初心者歓迎。お待ちしています。第4日曜13時、清瀬けやきホール、年会費1万2千円(月千円)、あすなる俳句会・山田 ☎042・494・1667

カラオケ虹の会

60歳以上の元気で明るく希望します。カセットテープに合わせて歌います。金曜10時~16時、松山地域市民センター、月千円、カラオケ虹の会・石川 ☎042・493・8611(16時以降)
朗読劇の会きらり
台本を片手に朗読劇の世界と一緒に楽しんでみませんか。演出家の先生が毎回楽しくご指導くださいます。第2・4金曜14時30分~16時30分、清瀬地域市民センター、月2千円、積立金4千円(年2回)、朗読劇の会きらり・岩田 ☎090・6035・7879
ペン習字
ペン習字をご一緒に習いませんか。美文字を目指しましょう。初心者大歓迎。第1水曜13時~17時、野塩地域市民センター、月千円、本代700円(半年分4千200円)、ペン・脇本 ☎042・491・7231
ラジオ体操
ラジオ体操は、NHK第1放送で

都営住宅入居者

対象 世帯向け(一般募集住宅)、若年ファミリー向け(定期使用住宅)など
募集案内の配布期間 5月7日(月)~15日(火)
申込み締切日 5月17日(木)

その他

繁殖期のカラスにご注意ください
野鳥として保護されている

軽自動車税の減免申請

軽自動車税納税通知書を5月1日(火)に発送します。なお、障害者手帳・愛の手帳などが交付されている場合、軽自動車税が減免されることがあります。ただし、減免基準に該当していても、申請期限を過ぎてしまった方・納税された方については適用されませんのでご注意ください。

市民伝言板利用案内

6月15日号掲載希望の原稿は、5月1日午前8時30分から15日までの間に受け付け。先着25枚。
問合せ 秘書広報課広報広聴係 ☎042・497・1808 ☎042・491・86000
kouhou@city.kiyose.jp

しごとフェア in 清瀬&東久留米

ハローワーク三鷹、清瀬市、東久留米市の共同主催で、「就職面接会 in 清瀬&東久留米」を開催します。複数の企業(7社予定)が一同に会し、個別相談・面接を行います。また、同日に面接対策セミナーも開催します。
日時 5月18日(金)面接対策セミナーⅡ午前10時~正午、就職面接会Ⅱ午後1時~3時30分
場所 生涯学習センター
※セミナーは左記へ要予約。
問合せ ハローワーク三鷹 ☎0422・47・8617
その他は8面に続く

募集

対象 市内在住で原則として60歳以上の健康で働く意欲のある方(就業先多数あり!)
日時 説明会Ⅱ第1月曜日午後1時30分、研修会Ⅱ第2月曜日午後1時30分
※入会には説明会への出席と、研修会の受講が必須です。
問合せ シルバー人材センター ☎042・494・0903

3B体操で健康づくり!

シェイプアップ&リフレッシュ!
3種類の用具を使い、音楽に合わせて無理なくどなたにでも楽しんでいただける体操です。金曜10時~11時30分、中里地域市民センター、月3千円、さわやか3B体操・鈴木 ☎042・495・8022

繁繁殖期のカラスにご注意ください

野鳥として保護されている

軽自動車税の減免申請

軽自動車税納税通知書を5月1日(火)に発送します。なお、障害者手帳・愛の手帳などが交付されている場合、軽自動車税が減免されることがあります。ただし、減免基準に該当していても、申請期限を過ぎてしまった方・納税された方については適用されませんのでご注意ください。

市民伝言板利用案内

6月15日号掲載希望の原稿は、5月1日午前8時30分から15日までの間に受け付け。先着25枚。
問合せ 秘書広報課広報広聴係 ☎042・497・1808 ☎042・491・86000
kouhou@city.kiyose.jp

しごとフェア in 清瀬&東久留米

ハローワーク三鷹、清瀬市、東久留米市の共同主催で、「就職面接会 in 清瀬&東久留米」を開催します。複数の企業(7社予定)が一同に会し、個別相談・面接を行います。また、同日に面接対策セミナーも開催します。
日時 5月18日(金)面接対策セミナーⅡ午前10時~正午、就職面接会Ⅱ午後1時~3時30分
場所 生涯学習センター
※セミナーは左記へ要予約。
問合せ ハローワーク三鷹 ☎0422・47・8617
その他は8面に続く

軽自動車税の減免申請

軽自動車税納税通知書を5月1日(火)に発送します。なお、障害者手帳・愛の手帳などが交付されている場合、軽自動車税が減免されることがあります。ただし、減免基準に該当していても、申請期限を過ぎてしまった方・納税された方については適用されませんのでご注意ください。

市民伝言板利用案内

6月15日号掲載希望の原稿は、5月1日午前8時30分から15日までの間に受け付け。先着25枚。
問合せ 秘書広報課広報広聴係 ☎042・497・1808 ☎042・491・86000
kouhou@city.kiyose.jp

しごとフェア in 清瀬&東久留米

ハローワーク三鷹、清瀬市、東久留米市の共同主催で、「就職面接会 in 清瀬&東久留米」を開催します。複数の企業(7社予定)が一同に会し、個別相談・面接を行います。また、同日に面接対策セミナーも開催します。
日時 5月18日(金)面接対策セミナーⅡ午前10時~正午、就職面接会Ⅱ午後1時~3時30分
場所 生涯学習センター
※セミナーは左記へ要予約。
問合せ ハローワーク三鷹 ☎0422・47・8617
その他は8面に続く