配

サービスなどを分か りやすく紹介する

「市民生活便利帳」

の最新版を、(株)サイ

ネックスとの官民協

市の各種手続きや

布

を

福祉

養認 知 成症サ ポ 講 タ 座

3時30分 申込み・問合せ 場所 生涯学習センター 日時 3月3日出午後2時 括支援センター 642・42・1 たは電話できよせ信愛地域包 かく見守る「認知症サポ 8 5 0 **^** 認知症を正しく理解し、 |を養成します。 直接窓口 ータ 温

よってこカフェ 認知症に関心のある方なら inナルド

る「認知症に関するミニ講護部副部長 瀬野佳代氏によ 後1時30分~4時30分(15日 午後3時からは、三恵病院看 どなたでも利用できます。 日時 2月1日

ボ・15日

ボ午

分~3時30分

清瀬

配布します。

※発行日以降に転入された方には、転 入手続き時にお渡しします。また、音 声版をご希望の方は、下記までご連絡 ください。

問合せ 秘書広報課広報広聴係☎042 • 497 • 1808

働事業で発行し、2 月中に市内全世帯に

※3月になっても届かない場合や2世 帯住宅に1冊しか届かなかった場合な どは、下記へご連絡ください。

しい市民生活便利 ま す

し

場 所

費用 ィアも募集しています。 飲み物代として⑩円

497・2082 地域包括支援センター 地域包括支援センター 2042・地域包括支援センター 2042・ ※直接会場へ。運営ボランテ

ナルドの壺(元町一丁

49・2082または右表各コ地域包括支援センター☎40・

認知症家族会ゆりの会

日時 2月21日水午後1時 ーに繋げていく場所です。 るご家族の明日へのエネルギ ているご家族など 認知症高齢者を介護してい 認知症高齢者を介護し

液循環・筋力アップ!

ゆったりとした呼吸法で血

日時 2月24日出午後2時30

第23回市民公開講座

高齢者や障害のある方で、

場 所 日時 が無料で相談に応じます。 生活上お困りの方に、弁護士 2月28日冰午前 コミュニティプラザひ 10時

ラオケと運動で脳トレ~ 脳ト レ 元 **気塾~** カ

所

平

対 象 費用 1回200円 日時・場所 左表のとおり 各回先着30~40人 おおむね65歳以上 0)

地域包括支援センター

B 042 ※直接会場へ。

※直接会場へ。

コース名(問合せ先) 日時 場所 毎週水曜日 1.午前10時15 分~11時45分 2.午後1時15 分~2時45分 ①ゆうゆう元気塾 (NPO法 コミュニテ プラザ ひまわり 人情報労連東京福祉センタ —) **☎**042 · 497 · 8500 特別養護老人 ホーム信愛の 園 (梅園二丁 目) ②しんあい元気塾 (きよせ信愛地域包括支援センター) 2042・492・1850 毎週木曜日 午後1時15分 ~2時45分 ③せいが中里元気塾 (きよせ 清雅地域包括支援センター) 毎週木曜日 午後 1 時30分 ~ 3 時 中里地域 市民センタ ☎042 · 495 · 1370

場所 ①下宿地域市民センタ

児の保護者・妊娠中の方。

先

②竹丘地域市民センター

日金いずれも午後2時~4時

日時 ①2月13日火②2月

16

ップが図れます。

くことで、歩行機能・脳力ア

ネットを踏まないように歩

ふまねっと運動

費用 100

問合せ チームりかすて・村 ※①②とも直接会場へ。 松子99・5766・0953 センター

子どもの発達支援・交流 公 開 講座

進路~進学や就労に際して 出来ること~ 発達障害がある児童生徒の

2077

分~4時 日時 2月17日出午後1時 対象 保護者・子どもの支援 にかかわる方。 先着20人 児童センター 30

申込み・ 講 場師 所 ・連絡先を記入のうえ、電話 精神科医 問合せ 渡邉慶 郎

場 所

野塩地域市民センター

もしくはファクスまたはメー 30 30 042 495 30 31 センターとことこの42・495・ ルで子どもの発達支援・交流 ■tocotoco@kiyose-hattatsu

福祉 法 律専門相談

動しやすい服装 持ち物 タオル・飲み物・運 ャーヨガ協会専任講師 アミューホール

ケアってなあに

秦一倫①同病院呼吸器 **⑦公立昭和病院呼吸器**

10時~午後4時

切ありません。

 $0422 \cdot 47 \cdot 8617$

土・日曜日、祝日を除く午前 日時 2月8日休~15日

(木)

の妊活・プレコンセプション 療法について)、②いまどき

者。先着15人

問合せ 地域包括ケア推進 ・野クリニック (松山 まわり

健 康

乳 幼 児 救 急 講

座

学びます。 対象 3歳くらいまでの乳幼 いう時の子どもの応急処置を AEDの使い方、 いざ!と

前9時~) 分~11時30分(受け付けは午日時 2月8日休午前9時30

持ち物 母子健康手帳・子ど 推進課母子保健係四42・ 申込み・問合せ 電話で健康 場所 健康センター ズ、お持ちの方は東京防災 497

つ ば き の

りを楽しみませんか。 日時 2月21日水午後2時 地域の方と創作やおしゃべ

係公 問合せ ※直接会場へ。 042 497 2 0 7 6 健康推進課成人保健

Y 0 G A 教

日時 2月27日以午前10時~加入している方。先着50人が表 清瀬市国民健康保険に NPO法人日本カルチ

スト

レ

スチェ

ッ

ク

461 00 52

単なエクササイズを行 律神経バランスチェックと簡 指先の脈波測定による、 いま 自

分、午後1時30分~2時30分ずれも午前9時30分~11時30日時 3月1日休・2日俭い える 入者および後期高齢者医療保 入者および後期高齢者医療保 対象 清瀬市国民健康保険加 ※30分ごとに予約制。 場所 健康センター 険加入者。各日先着80人

推進課成人保健係☎042・497・ 2076 申込み・問合せ 電話で健康

健 康 チ ヤ レ ン

った方。各先着30人 果で特定保健指導の対象にな 対象 平成29年度特定健診結

327日火いずれも午前10時~327日火いずれも午前10時~ センター ー②健康センター③生涯学習 場所 ①下宿地域市民センタ正午・午後1時~3時

推進課成人保健係の49・49・中込み・問合せ 電話で健康 持ち物 健診結果票 2076

A その

他

就 業 支

対象 30~41歳の非正規雇用 件、面接選考あり)。後日就 職面接会を開催します。 の知識を習得します(資格要 ログラム。基本的な就職活動 スプレス」 グループワーク「就活エク 正社員を目指す短期集中プ

をご持参ください。

2月16日逾午後2時~

美園町一丁目)

内容 ①進歩する肺がん治療

(⑦手術療法について⑦薬物

場所 ルネこだいら(小平市

係**公**位・49・2076へ ら電話で健康推進課成人保健 とでは、1970年の1970年を1970年の1 ※直接会場へ。 問合せ 公立昭和病院医事課

対1の個人レッスン!

とみ

2月10日は桂竜士、11日は西山ひ

パソコン教室 (3月募集)

	講座内容										
スマホ入門/ステップアップ	チラシ・年賀状など作成	かんたんブログ	デジカメ写真	ホームページ作成	エクセル基礎	ワード基礎	インターネット&メール	パソコン入門			

ームページ 国http://www.kiy 今月の締切 2月23日金(必 ose-sc.or.jp/をご覧ください チラシまたは当センターのホ ※詳しくは各公共施設にある

問合せ 042 . 494 . 0 9 0 3 シルバー人材センタ

診東 京水道あんしん 施

ф

水調査、簡易水質検査、アン市内の各戸を訪問し、簡易漏 ケート調査、PR冊子の配布 などを無料で実施します。 診断実施の際には、事前に 水道局では「東京水道あん

対象 市内の大規模使用者等 を除く都営水道使用者 実施期間 平成32年3月31日 映まで ※訪問する診断員は、制服・ ます。 ネームプレートを着用してい 各ご家庭へお知らせします。 0 販売や金銭を請求するこ なお、浄水器などの器

婦人科医院院長 中野義宏氏内科部長 岩﨑吉伸②中野産

わたしたちのまち清瀬の今のこと、

と議員の意見交換会

生涯学習

ター、

無料、市民と議員の意見交換

会・目黒女卿・5398・8334

シルバ **一人材センター** T IV 原襄二芸能55周年記念PAR ンサ

チャリティー歌・踊コ

講座内容 左表のとおり

> NA舞踊団をスペシャルゲスト ・澤田勝仁 (津軽三味線)・HA

>ホ入門/ステップアップ	ラシ・年賀状など作成	かんたんブログ	デジカメ写真	ホームページ作成	エクセル基礎	ワード基礎	-ンターネット&メール	パソコン入門	
されて戸はしれたし、ションロッ	これで昔まノセット! 2月7日・	ノ習貫。のどとゆるめ刃る兇力習貫。	実の終音スイツチを架し出す凶ト	まり東望易見学会 会を8・1081・9271	(A) (A) (A) (B) (B) (B) (B) (B) (B) (B) (B) (B) (B	のだ、 レ、 人場無料、 可見庁を負 対域 グネルノ に記念 ら贈ら 一 清凍に	を引いている。 では、1年(別は、1年)の では、1年(別は、1年)の では、1年)の には 1年)の 1年)の 1年)の 1年)の 1年)の 1年)の 1年)の 1年)の	「同日の寺」、8寺(帚湯)寺の分)、 ごに迎えるなど他ゲスト歌手多数です。	

申込み・問合せ 電話で東京摩(国分寺市南町三丁目) しごとセンター多摩の42・329 4 5 2 4 ~

東久留米市の共同主催で、「ホ 後5時) す。応募する会社分の履歴書 の方を対象に、地元の企業に 清瀬市・東久留米市の求職者 よる個別相談・面接を行いま & 東久留米」を開催します。 ホームタウン就職面接会 ムタウン就職面接会in清瀬 「ローワーク三鷹、清瀬市、 清瀬&東久留米

生涯学習センター

問合せ ハローワーク三鷹な け、ハローワーク職員が職業 相談を行います。 ※職業相談専用ブースを設 ※直接会場へ。入退室自由。

042 492 6553 センター、無料、安定ボイス・香川 3月6日9時~12時、松山地域市民

18日10時~12時、中里地域市民セン 市議会の議員と話しましょう。2月 これからのこと、疑問や提案などを

PC教室のスマホコース

民センターなどの募集チラシをご覧 アップも可能です。詳しくは地域市 ○班長・渕野☎42・44・0903 ください。シルバー人材センターP の整理などいろいろあり、ステップ 本操作の他、電話帳、メール、写真 「スマホ教室」を開講しています。基 当PC教室では初心者のための

■市民伝言板利用案内

1333(平日午前9時~午断相談室(多摩) 802・588・