



認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、温かく見守る「認知症サポーター」を養成します。

日時 3月3日(土)午後2時〜3時30分

場所 生涯学習センター 申込み・問合せ 直接窓口または電話できよせ信愛地域包括支援センター ☎042・492・1850へ

よってこカフェinナルド

認知症に関心のある方ならどなたでも利用できます。

日時 2月1日(木)・15日(木)午後1時30分〜4時30分(15日午後3時から)

場所 ナルドの壺(元町一丁目) 費用 飲み物代として300円 ※直接会場へ。運営ボランティアも募集しています。

問合せ 地域包括ケア推進課 地域包括支援センター ☎042・2082



脳トレ元気塾〜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

日時・場所 左表のとおり 費用 1回200円 ※直接会場へ。

Table with 3 columns: Course Name (Course Name), Date/Time (Date/Time), Location (Location). Includes details for three different courses.

問合せ 地域包括ケア推進課 地域包括支援センター ☎042・2082 または右表各コース開催団体

認知症家族会ゆりの会

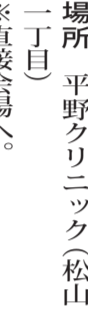
認知症高齢者を介護しているご家族の明日へのエネルギーに繋げていく場所です。対象 認知症高齢者を介護しているご家族など

日時 2月21日(水)午後1時30分〜3時30分

新しい市民生活便利帳を配布します

市の各種手続きや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働事業で発行し、2月中旬に市内全世帯に配布します。

※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は、下記へご連絡ください。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



ふまねつと運動

場所 平野クリニック(松山一丁目) ※直接会場へ。

問合せ 地域包括ケア推進課 地域包括支援センター ☎042・497・2082

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 ①2月13日(火)②2月16日(金)いずれも午後2時〜4時

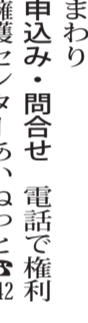
場所 ①下宿地域市民センター ②竹丘地域市民センター 費用 100円

子どもの発達支援・交流センター公開講座

発達障害がある児童生徒の進路・進学や就労に際して出来ること。対象 保護者・子どもの支援にかかわる方。先着200人

日時 2月17日(土)午後1時30分〜4時

場所 児童センター 講師 精神科医 渡邊慶一郎氏 申込み・問合せ 氏名・職業・連絡先を記入のうえ、電話もしくはファクスまたはメールで子どもの発達支援・交流センターとこと ☎042・495・3030



健康

申し込み・問合せ 電話で権利擁護センターあいなつと ☎042・495・5573へ

乳幼児救急講座

AEDの使い方、いざという時の子どもの応急処置を学びます。

対象 3歳くらいまでの乳幼児の保護者・妊娠中の方。先着25人

日時 2月8日(木)午前9時30分〜11時30分(受け付けは午前9時)

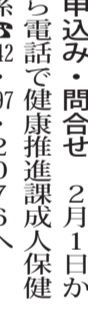
場所 健康センター 持ち物 母子健康手帳・子ども連れの方は、お出かけグッズ、お持ちの方は東京防災

つばきの会

地域の方と創作やおしゃべりを楽しみませんか。日時 2月21日(水)午後2時〜4時

場所 野塩地域市民センター 持ち物 健康結果票 申込み・問合せ 電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

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 2月28日(水)午前10時〜正午



ストレスチェック

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

対象 清瀬市国民健康保険加入者および後期高齢者医療保険加入者。各日先着80人

日時 3月1日(木)・2日(金)いずれも午前9時30分〜11時30分、午後1時30分〜2時30分

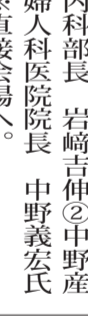
場所 健康センター 申込み・問合せ 電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076へ

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 ①2月7日(水)②26日(月)③27日(火)いずれも午前10時〜正午・午後1時〜3時

場所 ①下宿地域市民センター ②健康センター ③生涯学習センター 持ち物 健康結果票 申込み・問合せ 電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076へ



生涯学習

内科部長 岩崎吉伸・中野産婦人科医院院長 中野義宏氏 ※直接会場へ。

問合せ 公立昭和病院医事課 ☎042・461・0052

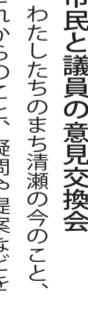
シルバー人材センターパソコン教室(3月募集)

1対1の個人レッスン! 講座内容 左表のとおり

Table with 2 columns: Course Name (講座内容), Details (内容). Lists various computer-related courses.

※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.kiyose.or.jp をご覧ください。

今月の締切 2月23日(金) 着 問合せ シルバー人材センター ☎042・494・0903



就業支援

「グループワーク」就活エクスペリエンス

正社員を目指す短期集中プログラム。基本的な就職活動の知識を習得します(資格要件、面接選考あり)。後日就職面接会を開催します。

対象 30〜44歳の非正規雇用者。先着15人

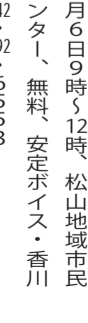
日時 2月8日(木)〜15日(木)の土・日曜日、祝日を除く午前10時〜午後4時

その他

市民と議員の意見交換会 わたしたちのまち清瀬の今、これからのこと、疑問や提案などを市議会の議員と話し合おう。2月18日10時〜12時、中里地域市民センター、無料、市民と議員の意見交換会。自黒 ☎042・53398・83334

原義二芸能55周年記念PAR TV チャリティー歌・踊りコンサート 2月10日は桂電士、11日は西山ひとみ・澤田勝仁(津軽三味線)・HARUNA 舞踊団をスペシャルゲストに迎えるなど他ゲスト歌手多数です。両日10時〜18時(開場9時30分)、ご来場先着100人に記念品贈呈。清瀬けやきホール、入場無料、同実行委員会 ☎042・1081・9471

声の練習場見学会 快速発声スイッチを探し出す脳トレ習慣。などをゆるめ切る脱力習慣。これで声はリセット! 2月7日、場所 東京しごとセンター多摩(国分寺市南町三丁目) 申込み・問合せ 電話で東京しごとセンター多摩 ☎042・329・4524へ



ホームタウン就職面接会 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、「ホームタウン就職面接会 in 清瀬 & 東久留米」を開催します。

清瀬市・東久留米市の求職者の方を対象に、地元企業による個別相談・面接を行います。応募する会社分の履歴書をご持参ください。

日時 2月16日(金)午後2時〜4時

場所 生涯学習センター ※直接会場へ。入室自由。 ※職業相談専用ブースを設け、ハローワーク職員が職業相談を行います。 問合せ ハローワーク三鷹 ☎0422・47・8617

市民伝言板利用案内 3月15日号掲載希望の原稿は、2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

東京水道あんしん診断実施中 水道局では「東京水道あんしん診断」を実施しています。市内の各戸を訪問し、簡易漏水調査、簡易水質検査、アンケート調査、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、事前に各ご家庭へお知らせします。 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(火)まで ※訪問する診断員は、制服・ネームプレートを着用しています。なお、浄水器などの器具の販売や金銭を請求することは、一切ありません。