

ふまねつと運動

ネットを踏まないように歩き、歩行機能向上を図ります。日時 ①9月12日(火)②15日(金)午後2時~4時

介護予防活動育成事業

市内で介護予防に繋がる活動を行う団体に、相談の受け付け・講師派遣・助成などを行います(条件あり)。

申込み・問合せ 社会福祉協議会窓口で配布する申請書(同協議会ホームページ) http://www.kiyose-net/pub

福祉法律専門相談

高齢者や障害のある方で、生活上でお困りの方に弁護士が無料で相談に応じます。日時 9月27日(水)午前10時~正午

健康

YOGA教室

対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着50人 日時 9月26日(火)午前10時~11時30分

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 ①9月7日(木)②25日(月)③26日(火)午前10時~正午

つばきの会

地域の方とぬり絵をして交流を楽しみませんか。日時 9月27日(水)午後2時~4時

骨粗しょう症予防教室

骨密度測定結果の説明と、健康・栄養相談を行います。午前予約の方は、女性の健康づくりミニ講話、午後予約の方は、「足指筋力測定」も参加できます。

健康大学実技コース

「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

禁煙教室

禁煙の話、禁煙成功者の話、呼吸中の一酸化炭素の測定などを行います。先着10人 日時 10月5日(水)午後1時30分~2時30分

第7回健康大学講演会

「うつ病とストレス対処行動」 先着130人 日時 9月21日(水)午後2時~3時30分

市民公開講座

防会複十字病院 042・491・4111 「あなたの転倒リスクはどれくらい?」

中里健やかクラブ

ハモニカの演奏に合わせ、懐メロや童謡・唱歌を歌います。日時 9月13日(水)午後1時30分~3時30分

平成29年度就業構造基本調査にご協力を

10月1日を基準に、全国一斉に就業構造基本調査が行われます。9月上旬から調査対象となる地域を、調査員証を携帯した調査員が巡回し、対象世帯には、9月中旬から調査をお願いいたします。

白熱電球とLED電球の交換を実施しています

東京都では、地域の家電店(参加協力店)で白熱電球2個以上(うち1つは口金サイズがE26であること)と、LED電球(口金サイズE26)1個を交換するとともに、省

都税の納税証明書の申請について

都税における納税証明書は、すべての都税事務所・都税支所・支庁で申請できます。ただし、申告・納付後1~2週間以内に納税証明書を申請する場合は、①領収書の原本

就業支援

①グループワーク「就活エクスプレッス」 正社員を目指す短期集中プログラム。②シニア世代の再就職対策講座

市民伝言板利用案内

10月15日号掲載希望の原稿は、9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 秘書広報課広報係 042・497・1808

話し方教室

話す事の苦手な方・あがり症の方、楽しく話せるようになりましょう。入会お待ちしております。第2・4木曜13時30分~15時30分

健康太極拳

呼吸法にのっとったバランス運動。心も身体もリラックスします。転倒予防・健康維持のために始めてみませんか。火曜10時~12時

女性ミュージックベル

清瀬にできた女性だけのミュージックベルのサークルです。一緒に楽しく活動しませんか。見学・体験随時可。月2回水曜19時~21時