

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

場所 コミュニティプラザひまわり 申込み・問合せ 電話できよせ権利擁護センターあいなつと ☎042・495・5573へ

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

場所 アミューホール 講師 NPO法人日本カルチャーヨガ協会専任講師

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

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。対象 市内在住で1年以内に骨密度測定を受けておらず、骨粗しょう症の治療を受けていない18歳以上の方

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

場所 健康センター 持ち物 健康手帳(お持ちの方のみ)

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

市民公開講座 「あなたの転倒リスクはどれくらい?」 日時 9月19日(火)午後1時30分~2時30分

中里健やかクラブ ハーモニカの演奏に合わせ、懐メロや童謡・唱歌を歌います。

平成30年度入学予定の児童・生徒新入学準備金の入学前支給について 就学援助制度では、市内に住民登録があり、平成30年度に公立小・中学校に入学をする児童・生徒の保護者に、新入学準備金の支給を入学前に予定しています。

その他 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。

着25人 日時 9月20日(水)午前10時~11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

市民公開講座 「あなたの転倒リスクはどれくらい?」 日時 9月19日(火)午後1時30分~2時30分

中里健やかクラブ ハーモニカの演奏に合わせ、懐メロや童謡・唱歌を歌います。

平成30年度入学予定の児童・生徒新入学準備金の入学前支給について 就学援助制度では、市内に住民登録があり、平成30年度に公立小・中学校に入学をする児童・生徒の保護者に、新入学準備金の支給を入学前に予定しています。

その他 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。

防会複十字病院 ☎042・491・4111

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。

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。

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。

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。

就業支援 ①グループワーク「就活エクスプレス」 ②シニア世代の再就職対策講座

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。

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。

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。

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。

就業支援 ①グループワーク「就活エクスプレス」 ②シニア世代の再就職対策講座

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。

月会費3千円、清瀬健康体操クラブ ・大澤 ☎042・491・0396

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。

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。

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。

就業支援 ①グループワーク「就活エクスプレス」 ②シニア世代の再就職対策講座

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。

楽しみながら研究しています。第2 ・4火曜9時30分~11時30分、生涯学習センター、会費千500円、徳寿会 ・野澤 ☎090・924002245

スリムアップ体操 場所もいらず時間もかからず健康的にやせる方法を教えます。

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。

就業支援 ①グループワーク「就活エクスプレス」 ②シニア世代の再就職対策講座

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。