



はたおりの教室

古い高機たかばたを使って裂き織りを2層織る体験をします。

対象 初めての方。先着20人
日時 ①説明会 9月6日(水) 午前10時~正午、②実習 9月9日(土)・10日(日)・13日(水)・15日(金) 午前10時~午後3時30分(いずれか一日)、③講評会 9月27日(水) 午前10時~正午

場所 ① 郷土博物館、② ③ コミュニティプラザひまわり
費用 千500円

講師 はたおりの伝承の会員
持ち物 はさみ・着古した浴衣一着もしくは古い木綿の布(浴衣一着分ほど)・筆記用具
申込み・問合せ 市内在住の方は、8月15日から(8月27日まで)に定員に満たない場合は、29日から市外の方も受け付け(電話で郷土博物館 ☎042・493・8585へ)

消費者団体と東京都の協働による学習会

「かくれんぼ食品ってなあに?」(食の安全・食品表示の学習会を開催します。先着40人。
日時 9月16日(土) 午前10時~正午
場所 消費生活センター
費用 200円(テキスト代)

講師 弁護士 神山美智子氏
※保育あり(6か月~未就学児)。先着6人。9月8日までに左記へ事前申込み。
申込み 9月15日(平日) 午前9時から午後5時までに電話で消費生活センター ☎042・495・6211へ

つながりカフェ

人と人との想いをつなげる交流や情報交換の場です。

日時 9月7日(木) 午後1時~3時30分(ミニミニフォークコンサート・城野兼一氏 午後1時30分~2時10分、お月見飾り 午後2時30分~3時30分)

場所 男女共同参画センター
費用 100円(コーヒーまたは紅茶とお菓子付き)
※直接会場へ。

問合せ 男女共同参画センター ☎042・495・7002

講師と歩く 清瀬中里保全地域

清瀬と牧野富太郎氏の標本づくり

日時 8月26日(土) 午前10時30分~午後2時(雨天決行)

場所 中里緑地保全地域(集合は、午前10時15分までに中里地域市民センター前)

講師 首都大学東京 加藤英寿氏
持ち物 昼食・飲み物・タオル・帽子(お持ちの方は植物図鑑など)

問合せ 清瀬の自然を守る会
渡邊 ☎042・492・0710

複十字病院 市民公開講座

認知症になったらどうする? 認知症疾患医療センターの利用の仕方

日時 9月9日(土) 午後2時~4時

内容・講師 「認知症相談の現状」 二ヶスワーカー 長田聡美氏、「早期診断・早期治療について」 医師 飯塚友道氏、「認知症ケアの要諦」 認定看護師 樋口里香氏

場所 アミューホール
※直接会場へ。
問合せ 公益財団法人結核予防会複十字病院庶務課・菊地 ☎042・491・4111

専門看護室ケアセミナー「お悩み解決! パーキンソン病のケア」

「日常生活でのケアや薬の管理や調整での工夫、注意すべきこと」 慢性疾患看護専門看護師 三好智佳子氏、「精神症状への対応」 精神看護専門看護師 佐伯幸治氏、「睡眠時無呼吸症候群による生活への影響と対応」 慢性呼吸器疾患看護認定看護師 大泉里香氏、「利用できる医療福祉サービス」 緩和ケア認定看護師 花井亜紀子氏のセミナーです。

対象 医療介護従事者
日時 9月16日(土) 午後1時30分~4時45分(開場は午後1時)

場所 国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター(小平市小川東町四丁目)
申込み・問合せ 9月8日までに氏名(ふりがな)・連絡先(住所またはファクス番号)・所属施設を記入し、ファクスまたはメール ncnp.go.jp、国立精神・神経医療研究センター病院看護部 ☎042・341・2711 或 ☎042・346・2012へ

健康測定会

体組成や血管年齢などを測ってみませんか。

対象 清瀬市国民健康保険加入者または後期高齢者医療保険加入者。どちらも各日先着40人

日時 清瀬市国民健康保険加入者 9月15日(金)・10月5日(木)・11月1日(水)、後期高齢者医療保険加入者 9月14日(木)・10月6日(金)・11月2日(木) いずれも午前9時30分~午後3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

健康大学講演会

「守ろう! 腎臓」 腎臓病は色々な病気と深い関係がある? 織本病院理事長 高木由利氏、「低糖質食と腎臓の関係について」 駒沢女子大学人間健康学部健康栄養学科教授 西村一弘氏。先着120人。

日時 9月1日(金) 午後2時~4時(受け付けは午後1時30分)

場所 健康センター
◆第6回 「世界の高齢化と健康課題」 国立看護大学校国際看護学教授 樋口まち子氏

日時 9月9日(土) 午後1時30分~3時(受け付けは午後1時)

場所 国立看護大学校
※いずれも直接会場へ。
問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

おなかスッキリ エクササイズ

おなかまわりなどのエクササイズでゆがみ解消します。

対象 市内在住の方。先着40人

日時 9月13日(水) 午後1時30分

シニアヨガ「秋」

高齢者向けののんびりペースの緩やかなヨガレッスンです。

対象 市内在住の55歳以上の方。定員40人(応募者多数の場合は抽選)

日時 10月2日・16日・23日・30日、11月6日の月曜日 午前9時30分~11時30分
場所 アミューホール
講師 日本カルチャーヨガ協会 高橋登希恵氏
※平成29年6月1日から通常はがきの料金の値上がりにより「62円切手」となっておりますのでご注意ください。
申込み・問合せ 8月25日(消印有効)までに、往復はがきに左記記載例のとおり記入し、郵送で〒204-0021 元町1-2-11 生涯学習スポーツ課 ☎042・495・7001へ

健康大学実践コース

女性のためのリフレッシュ
対象 市内在住・在勤の方。健康大学生、医師より運動制限の指示のない女性の方。先着25人
日時 9月8日(金) 午前10時~11時30分
持ち物 ストレッチの効く服装・汗拭きタオル・飲み物
※保育あり(生後6か月~未就学児)。若し名。
◆ヘルシー食材でおいしいランチ(生活習慣病予防教室)
対象 市内在住の30歳以上の方(性別問わず)。先着20人
日時 9月14日(木) 午前10時~午後1時
持ち物 エプロン・三角巾・手拭きタオル
費用 調理実習費600円
場所 いずれも健康センター
申込み・問合せ いずれも8月15日から直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076へ

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査

清瀬市国民健康保険加入者で40歳以上の10・11月生まれの方、及び後期高齢者医療保険加入者で10・11月生まれの方

受診月 9月
※対象の方には8月中旬に受診案内や受診券を送付します。申込み方法などは案内をご覧ください。

問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

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。基本的な対応を学べる講座になりますので、気軽にご参加ください。

日時 9月12日(火) 午後7時~8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社協地域包括支援センター ☎042・495・516へ

スポーツ

スポーツ吹矢教室
年齢を問わず、楽しみながら

日時 9月7日~11月30日の木曜日(11月23日は休み) 午前10時~11時30分(下宿)

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査

清瀬市国民健康保険加入者で40歳以上の10・11月生まれの方、及び後期高齢者医療保険加入者で10・11月生まれの方

受診月 9月
※対象の方には8月中旬に受診案内や受診券を送付します。申込み方法などは案内をご覧ください。

問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

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。基本的な対応を学べる講座になりますので、気軽にご参加ください。

日時 9月12日(火) 午後7時~8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社協地域包括支援センター ☎042・495・516へ

スポーツ

スポーツ吹矢教室
年齢を問わず、楽しみながら

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査

清瀬市国民健康保険加入者で40歳以上の10・11月生まれの方、及び後期高齢者医療保険加入者で10・11月生まれの方

受診月 9月
※対象の方には8月中旬に受診案内や受診券を送付します。申込み方法などは案内をご覧ください。

問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

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。基本的な対応を学べる講座になりますので、気軽にご参加ください。

日時 9月12日(火) 午後7時~8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社協地域包括支援センター ☎042・495・516へ

スポーツ

スポーツ吹矢教室
年齢を問わず、楽しみながら

日時 9月7日~11月30日の木曜日(11月23日は休み) 午前10時~11時30分(下宿)

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査

清瀬市国民健康保険加入者で40歳以上の10・11月生まれの方、及び後期高齢者医療保険加入者で10・11月生まれの方

受診月 9月
※対象の方には8月中旬に受診案内や受診券を送付します。申込み方法などは案内をご覧ください。

問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

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。基本的な対応を学べる講座になりますので、気軽にご参加ください。

日時 9月12日(火) 午後7時~8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社協地域包括支援センター ☎042・495・516へ

スポーツ

スポーツ吹矢教室
年齢を問わず、楽しみながら

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査

清瀬市国民健康保険加入者で40歳以上の10・11月生まれの方、及び後期高齢者医療保険加入者で10・11月生まれの方

受診月 9月
※対象の方には8月中旬に受診案内や受診券を送付します。申込み方法などは案内をご覧ください。

問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

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。基本的な対応を学べる講座になりますので、気軽にご参加ください。

日時 9月12日(火) 午後7時~8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社協地域包括支援センター ☎042・495・516へ

スポーツ

スポーツ吹矢教室
年齢を問わず、楽しみながら

日時 9月7日~11月30日の木曜日(11月23日は休み) 午前10時~11時30分(下宿)

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査

清瀬市国民健康保険加入者で40歳以上の10・11月生まれの方、及び後期高齢者医療保険加入者で10・11月生まれの方

受診月 9月
※対象の方には8月中旬に受診案内や受診券を送付します。申込み方法などは案内をご覧ください。

問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

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。基本的な対応を学べる講座になりますので、気軽にご参加ください。

日時 9月12日(火) 午後7時~8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社協地域包括支援センター ☎042・495・516へ

スポーツ

スポーツ吹矢教室
年齢を問わず、楽しみながら

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査

清瀬市国民健康保険加入者で40歳以上の10・11月生まれの方、及び後期高齢者医療保険加入者で10・11月生まれの方

受診月 9月
※対象の方には8月中旬に受診案内や受診券を送付します。申込み方法などは案内をご覧ください。

問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

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。基本的な対応を学べる講座になりますので、気軽にご参加ください。

日時 9月12日(火) 午後7時~8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社協地域包括支援センター ☎042・495・516へ

スポーツ

スポーツ吹矢教室
年齢を問わず、楽しみながら

日時 9月7日~11月30日の木曜日(11月23日は休み) 午前10時~11時30分(下宿)

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査

清瀬市国民健康保険加入者で40歳以上の10・11月生まれの方、及び後期高齢者医療保険加入者で10・11月生まれの方

受診月 9月
※対象の方には8月中旬に受診案内や受診券を送付します。申込み方法などは案内をご覧ください。

問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

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。基本的な対応を学べる講座になりますので、気軽にご参加ください。

日時 9月12日(火) 午後7時~8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社協地域包括支援センター ☎042・495・516へ

スポーツ

スポーツ吹矢教室
年齢を問わず、楽しみながら

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査

清瀬市国民健康保険加入者で40歳以上の10・11月生まれの方、及び後期高齢者医療保険加入者で10・11月生まれの方

受診月 9月
※対象の方には8月中旬に受診案内や受診券を送付します。申込み方法などは案内をご覧ください。

問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

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。基本的な対応を学べる講座になりますので、気軽にご参加ください。

日時 9月12日(火) 午後7時~8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社協地域包括支援センター ☎042・495・516へ

スポーツ

スポーツ吹矢教室
年齢を問わず、楽しみながら

日時 9月7日~11月30日の木曜日(11月23日は休み) 午前10時~11時30分(下宿)

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査

清瀬市国民健康保険加入者で40歳以上の10・11月生まれの方、及び後期高齢者医療保険加入者で10・11月生まれの方

受診月 9月
※対象の方には8月中旬に受診案内や受診券を送付します。申込み方法などは案内をご覧ください。

問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

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。基本的な対応を学べる講座になりますので、気軽にご参加ください。

日時 9月12日(火) 午後7時~8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社協地域包括支援センター ☎042・495・516へ

スポーツ

スポーツ吹矢教室
年齢を問わず、楽しみながら