

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 7月6日(木)・20日(木)午後1時30分〜4時30分(20日午後3時から)は、救世軍清瀬病院薬剤科主任 菅野智氏・医療ソーシャルワーカー 野村真悠子氏による「認知症に関するミニ講話」

費用 飲み物代として300円 ※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

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 コース名 ゆうゆう元気塾(午前・午後)、しんあい元気塾、せいが中里元気塾 費用 1回200円 ※直接会場へ。日時など詳しくは左記へ。

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

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 7月26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ち ☎042・495・5573へ

ボランティア・市民活動見本市

ボランティア・市民活動団

体の紹介、相談、夏の体験ボランティアの受け付けなどを行います。日時 7月4日(火)〜9日(日)午前10時〜午後8時(4日は午後1時〜、相談・受け付けは午後1時30分〜4時)

場所 クレアギャラリー ※直接会場へ。問合せ 清瀬市社会福祉協議会きよせボランティアセンター ☎042・495・5333

清瀬で輝く！大人のボランティア塾

イキイキと活動をしている方の体験談や活動の始め方、体験先などの紹介をします。市民活動センター共催。日時 7月9日(日)午前10時〜正午

場所 清瀬市民活動センター 申込み・問合せ 直接窓口または電話で社会福祉協議会 ☎042・495・5333へ

スポーツ

第16回小・中学生水泳記録会

対象 市内在住・在学の小学生1年生〜中学生3年生 日時 8月19日(土)午前9時〜正午(予備日は8月26日(土))

場所 下宿市民プール 内容 小学生25分板キック、小・中学生25分自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ、小・中学生50分自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ、小・中学生100分個人メドレー、小学生100分リレー、中学生200分リレー

持ち物 水着、スイミングキャップ、ゴーグル、タオルなど ※全ての種目において、水中

からのスタートとします。申込み 7月17日までに生涯学習スポーツ課、各地域市民センター、児童センター、コミュニティプラザひまわりにある申込書に必要事項を記入し、直接各窓口へ。

問合せ 生涯学習スポーツ課 ☎042・495・7001

ニユースポーツ体験

ニユースポーツは、誰もが、何歳からでもでき、「楽しみ」「気晴らし」などに重点を置いた生涯スポーツです。日時 7月9日(日)午前の部 午前9時30分〜11時30分、午後の部 午後1時30分〜3時30分

場所 コミュニティプラザひまわり 持ち物 運動ができる服装、体育館履き、タオル、飲み物

生涯学習スポーツ課

宿泊スポーツ体験

下宿地域市民センターに宿泊し学校では体験できないさまざまなスポーツをします。対象 市内在住・在学の小学生3〜6年生。先着30人

日時 7月28日(金)午後1時〜30日(日)正午(解散予定) 場所 下宿地域市民センター 費用 5千円(食糧代・保険料など)

申込み・問合せ 7月3日から電話で予約し、14日まで(平日の午前8時45分〜午後5時)に費用を添えて直接生涯学習スポーツ課 ☎042・495・7001へ

土曜ピラティス

対象 18歳以上の方。先着10人 日時 7月8日・22日、8月5日・12日・26日の土曜日午後2時〜3時

男ヨガ教室

対象 18歳以上の男性の方。先着10人 日時 7月8日・22日、8月5日・12日・26日の土曜日午後3時15分〜4時15分

場所 下宿地域市民センター 費用 1回700円、5回3千円 申込み・問合せ 電話で下宿地域市民センター ☎042・493・4033へ

生涯学習

シルバー人材センターパソコン教室(8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: 講座内容, パソコン入門, インターネット&メール, ワード基礎, エクセル基礎, ホームページ作成, デジカメ写真, かんたんブログ, チラシ・年賀状, スマホのステップアップ

※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.kyosei.or.jp/ をご覧ください。今月の締切 7月23日(必着) 問合せ シルバー人材センター ☎042・494・0903

健康

第4回健康大学

①「健康長寿はフレイル予防がカギ！」②「フレイルにならないための食生活」 先着130人。日時 7月13日(木)午後2時〜4時

YOGA教室

メタボ&ロコモ予防改善〜ゆったりとした動きと呼吸法で血液循環アップ！ 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 7月28日(金)午後1時30分〜3時 場所 生涯学習センター 講師 NPO法人日本カルチャーヨガ協会専任講師

健康大学実技コース(リフレッシュ・ヨガ)(男女混合)

ヨガの呼吸法やポーズは、健康促進・ダイエット効果・ストレス解消になります。対象 市内在住・在勤の方、健康大学生で医師からの運動制限のない方。先着25人

日時 7月26日(水)午前10時〜11時30分 場所 健康センター 持ち物 ストレッチの効く服装、汗拭きタオル、飲み物

申込み・問合せ 7月3日から電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076へ

制限のない方。先着25人 日時 7月26日(水)午前10時〜11時30分

場所 健康センター 持ち物 ストレッチの効く服装、汗拭きタオル、飲み物 申込み・問合せ 7月3日から電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076へ

フレイル(身体虚弱)・オーラルフレイル(お口の虚弱)予防講演会

「オーラルフレイル」とは、硬いものが食べにくくなる・むせるなど口腔機能の低下から始まる衰えのひとつです。オーラルフレイルを予防するための講演会です。先着50人。日時 7月20日(木)午後1時〜3時

場所 清瀬けやきホール 講師 東京大学高齢社会総合研究機構教授 飯島勝矢氏 ※市内在住の65歳以上の方には個別歯科指導が受けられる「歯つびーくーポン」をプレゼント。(先着200人)

申込み・問合せ 直接窓口または電話で地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042・497・2082へ

市民公開講座

①肺がんで何だろう②易しい化学療法のはなし③がん細胞の見分け方！良い細胞・悪い細胞・普通の細胞④よく知ろう！緩和ケアのこと あなたと大切な人の笑顔のために

対象 市内在住または周辺の市区町村にお住まいの方 日時 7月8日(土)午後2時〜4時

場所 アミューホール 講師 ①公益財団法人結核予防会複十字病院がんセンター

吉森浩三②同病院がんセンター 宮本牧③同病院呼吸器外科 吉田勤④同病院緩和ケア認定看護師 小林潤子

申込み・問合せ 電話で同病院 ☎042・491・4111へ

楽しくラクラククッキング〜ランチナ世代編〜

簡単に作れる家庭料理をご用意してお待ちしています。対象 市内在住の65歳以上の方。先着10人

日時 8月3日(木)正午〜午後1時30分 場所 消費生活センター 費用 300円(試食実習費) 持ち物 手拭きタオル・筆記用具

申込み・問合せ 7月3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

中里健やかクラブ

ギターの演奏に合わせ、懐メロや童謡・唱歌を歌います。日時 7月12日(水)午後1時30分〜3時30分

場所 中里老人いこいの家 ※直接会場へ。問合せ 健康づくり推進員・田島 ☎042・492・5779

つばきの会 地域の方と切り絵を通じて交流を楽しみませんか。日時 7月19日(水)午後2時〜4時

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 ①7月6日(木)②24日(月)③28日(金)午前10時〜正午・午後1時〜3時

その他

平成30年4月1日からの市内公共施設の使用料改定に伴い、市民説明会を開催します。日時 7月7日(金)昼の部 午後3時〜、夜の部 午後6時〜(いずれも概ね1時間程度)

場所 男女共同参画センター ※直接会場へ。問合せ 企画課企画調整担当 ☎042・497・1802

国民年金保険料の納付が困難な方へ

保険料の免除申請や納付猶予などの制度があります。被保険者、その配偶者、世帯主の方それぞれの所得を確認しますので、平成29年度の市・都民税の申告を済ませてから申請してください。

制度の種類 ①申請免除②納付猶予(50歳未満の被保険者) ③退職特例の申請免除④学生納付特例

受付期間 (平成29年度分) ①〜③は7月以降受け付け開始、④は4月1日より受付中 問合せ 保険年金課年金係 ☎042・497・2049