

講演 第4回健康大学

「健康長寿はフレイル予防がカギ！」

会場 アミューホール

女性のためのリフレッシュ

フレイル(身体の虚弱)、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、むせることが増えるなどの口腔機能の低下から始まる衰えのことです。

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「歯っぴークーポン」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

美筋アップ教室(生活習慣病予防教室)

対象 18歳以上の市内在住・在勤で医師より運動制限されていない方。先着25人

申し込み・問合せ いずれも6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

いきいきハイキング10キロコース

新緑の狭山公園、東大公園、八国山緑地を巡り、北山公園で花菖蒲を観賞します。

日時 6月27日(火)午前9時受付開始(出発は午前9時30分、雨天中止)

野塩二丁目地区計画原案の縦覧

野塩二丁目地区計画原案の縦覧

野塩二丁目地区計画原案の縦覧

野塩二丁目地区計画原案の縦覧

野塩二丁目地区計画原案の縦覧

野塩二丁目地区計画原案の縦覧

その他

野塩二丁目地区計画原案の縦覧

野塩二丁目地区計画原案の縦覧

野塩二丁目地区計画原案の縦覧

野塩二丁目地区計画原案の縦覧

野塩二丁目地区計画原案の縦覧

野塩二丁目地区計画原案の縦覧

野塩二丁目地区計画原案の縦覧

野塩二丁目地区計画原案の縦覧

健康づくり

Table with 5 columns: 事業名, 対象・内容など, 日時, 場所, 申込み・問合せ

7月の無料相談

Table with 4 columns: 名称, 日時, 場所, 問合せ・申込み

開催日変更のお知らせ (※)不動産取引相談は、原則毎月第1木曜日の午後に行います。

清瀬市子ども・子育て会議について

清瀬市立科山荘年末年始の予約

リサイクル

人口と世帯

野塩二丁目地区計画原案の縦覧

野塩二丁目地区計画原案の縦覧

野塩二丁目地区計画原案の縦覧

寄付 寄贈

清瀬市議会 第2回定例会開催

野塩二丁目地区計画原案の縦覧

野塩二丁目地区計画原案の縦覧

野塩二丁目地区計画原案の縦覧

野塩二丁目地区計画原案の縦覧

野塩二丁目地区計画原案の縦覧

野塩二丁目地区計画原案の縦覧

野塩二丁目地区計画原案の縦覧

野塩二丁目地区計画原案の縦覧

野塩二丁目地区計画原案の縦覧

野塩二丁目地区計画原案の縦覧