

30歳から39歳までの方の健康診査

自分の体の状態を知り、生活習慣を見直しましょう



市では、30歳から39歳までの方に、健康診査(検査項目は左記)を無料でを行います。

対象 市に住民登録のある昭和53年4月1日生まれから昭和63年3月31日生まれの方(勤務先で健康診査を受診できる方・6か月以上継続入院されている方などは対象外)

実施時期 6・8月(5月中旬に受診券を発送します)

実施場所 市内契約医療機関

検査項目 問診、身体計測(身長・体重・BMI・腹囲)、血圧測定、血液検査など

費用 無料

申込み・問合せ 4月28日(必)

【はがき記載例】

204-8511 清瀬市 健康福祉部 成人保健係	30歳から39歳の健康診査申込み ・住所(ふりがな) ・氏名(ふりがな) ・生年月日 ・年齢 ・電話番号
-----------------------------------	---

カラダが若返る! たったふたつの運動とは?

きよせ健康塾講演会

同じ年齢でも、びっくりするくらい若々しい人もいます。老化や健康に差をつける一番の鍵は何なのでしょう。いつまでも若々しく健康に生きる秘訣を伝授します。

対象 市内在住の方。先着100人

日時 5月26日(金)午後2時~3時30分

場所 アミューホール

講師 筑波大学大学院人間総合科学研究科教授 久野謙也氏

申込み・問合せ 電話で健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

健康ポイント対象事業!

美しくウォーキング事業

「美しく」「正しい」歩き方を学ぶことで体の健康状況や生活習慣を振り返り、健康への意識を高めることを目的とした事業です。先着50人程度。

日時 5月~11月(8月を除く)の毎週火曜日午前10時~11時30分(全20回)

集合場所 下宿市民体育館前

(解散は明治薬科大学内)

講師 明治薬科大学セルフメダイケーション学研究室教授 石井文由氏

申込み・問合せ 各地域市民センターに設置してある申込書に必要事項を記入し、下宿地域市民センター ☎042・493・4033へ提出

で、全5回参加できる方。先着20人

日時 5月12日~6月9日の金曜日 いずれも午前10時~正午

◆**無料パソコン教室 (Windows10)、無料タブレット・スマホ教室 (iPad・iPhone)**

対象 初めてまたは初級の方(シニア大歓迎)。各月先着10人

日時 パソコン教室=毎週土曜日(全4回)、タブレット・スマホ教室=毎月第3木曜日いずれも午前10時~正午

申込み・問合せ 直接または電話で友遊(NPO法人情報労連東京福祉センター) ☎042・497・8500へ



◆**ロクトサイエンスレクチャー「マナベ博士の最新恐竜学」**

大型映像「大英自然史博物館」で登場する古生物たちについて、学術的にわかってきたことや今後の課題を徹底解説。また国立科学博物館で開催中の「大英自然史博物館展」で紹介されている標本などを、わかりやすく紹介します。

対象 小学3年生以上。定員180人(応募者多数の場合は抽選し、参加者に案内を発送します)

日時 5月13日(土)午後5時10分~6時40分

講師 国立科学博物館 真鍋真氏

費用 入館料一般500円(参加する高校生以下は入館料無料)

申込み・問合せ 5月1日(必着)までに多摩六都科学館ホームページにある応募フォーム(☎http://www.tamarokuto.or.jp/)またははがきで申込み。はがきの場合はイベント名・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・郵便番号・住所・電話番号を明記し、〒188-0014西東京市芝久保町5-10-64 多摩六都科学館 ☎042・469・6100へ

※4月17日(月)・24日(月)は休館。



費用 1,000円

申込み・問合せ ⑨は直接会場へ、その他は直接または電話で清瀬けやきホール ☎042・493・4011へ

①**世界料理を造ろう(ブラジル編)**
南米の温暖な気候が生んだブラジル料理をご堪能ください。先着24人(託児はありません)。
日時 4月22日(土)午前10時~午後1時
費用 1,500円(材料費込み)

②**オカリナ教室**
自然なサウンド、透明な音色…オカリナ♪ 楽しみながら始めてみましょう。見学随時可。各回先着16人。
日時 4月19日、5月10日・17日、6月7日・21日の水曜日、初級コース=午後2時~3時、中級コース=午後3時30分~4時30分
費用 1回につき800円(別途テキスト代1,080円、オカリナは持参、もしくは要購入3,500円)

③**ギター教室**
ギター初心者から経験者まで、現役プロのギタリストが懇切丁寧に教えます。見学随時可。先着10人。
日時 月3回土曜日(4月15日・29日、5月6日・27日)午後6時~9時(講師の都合により日程変更あり)
費用 月謝5,000円

④**弦楽アンサンブル道場**
弦楽器のアンサンブルを楽しみ、才能の芽を伸ばしてみませんか。見学随時可。先着16人。
日時 月2回日曜日午後2時~4時(講師の都合により日程変更あり)
費用 月謝3,000円
※楽器レンタルは要相談。
申込み・問合せ いずれも直接または電話でコミュニティプラザひまわり ☎042・495・5100へ

◆**無料健康麻雀教室**
対象 麻雀が初めてまたは初級の方

席指定・未就学児入場不可)

出演 三遊亭天どん・古今亭駒次・柳家わさび

⑤**桂春蝶 独演会「ニライカナイで逢いましょう~ひめゆり学徒隊秘抄録~」**
沖縄戦末期、若い命を散らした「ひめゆり学徒隊」にまつわる物語。
日時 5月19日(金)午後7時~(開場は午後6時30分)
費用 前売り一般2,800円・友の会2,500円・ペア4,500円・シルバー(65歳以上)2,000円、当日3,000円(全席指定・未就学児入場不可)

出演 桂春蝶・桃月庵はまぐり

⑥**講座「ベビーマッサージ教室」**
洋服を着たままで家庭でも簡単にできる赤ちゃんへのマッサージ。
日時 4月25日(火)午後1時30分~3時
対象 2カ月~ハイハイ前までの赤ちゃん。先着10人
費用 600円
持ち物 ハンドタオル・バスタオル・赤ちゃんの飲み物・お持ちであれば授乳用ケープ

講師 小宮しのぶ氏

⑦**講座「写経教室4月~6月」**
般若心経を通して「写経体」という字体を学びます。各曜日先着20人。
日時 月曜教室=4月24日・5月8日・6月26日、木曜教室=4月13日・5月18日・6月8日(いずれも午前10時~正午)
費用 全3回3,000円(用紙代別)

持ち物 大筆・小筆・すずり・墨汁・下敷き・文鎮・半紙

講師 横田游心氏

⑧**講座「おけいこアロマ」**
心華やぐ香りのギフト、香りのブーケを贈ってみませんか。先着12人。
日時 4月21日(金)午後2時~3時30分
費用 1,500円
講師 西脇直子氏

⑨**歌って健康! 歌声サロン**
懐かしい名曲の数々をプロによる生演奏にあわせて歌ってみませんか。
日時 4月19日(水)午後2時~4時



①**そうだじゅげむきころ**
和室で楽しむ落語会。椅子席もあります。
日時 5月28日(日)午後2時~(開場は午後1時30分)
費用 一般1,000円・小学生500円(全席自由)

出演 瀧川鯉八、春風亭一蔵

②**清瀬リコーダーフェスティバル Vol.2 リコーダーオーケストラを楽しもう!**
ワークショップ参加者演奏に加え、「スーパーリコーダーカルテット」の豪華演奏もお楽しみください。
日時 4月30日(日)午後2時30分~(開場は午後1時30分)
費用 一般2,000円・友の会1,800円・小中高生500円(未就学児不可・全席自由・予約制)

出演 スーパーリコーダーカルテット、松浦孝成(リコーダー)、深井瑛理(リコーダー)

③**伊奈かつぺい**
津軽弁を駆使した語り口とユーモアあふれるステージで人気の伊奈かつぺいのトークライブ。
日時 6月23日(金)午後3時30分~(開場は午後3時)
費用 前売り一般3,500円・友の会3,200円、当日3,800円(全席指定・未就学児入場不可)

出演 伊奈かつぺい、竹田裕美子(ピアノ)、山上進(津軽三味線・尺八・横笛)、佐久間順平(ヴァイオリン・ギター)

④**清瀬けやき亭落語会**
真打の三遊亭天どんが売出し中の若手二人と競演します。
日時 5月3日(水)午後2時~(開場は午後1時30分)
費用 前売り一般1,800円・友の会1,600円・ペア3,000円、シルバー(65歳以上)1,300円、当日2,000円(全

市民伝言板

☆催し物

労働安全衛生総合研究所 一般公開

研究施設の一般公開を行います。働く人の安全に関して、実演や展示を行います。事前申込みは不要です。

4月19日13時~17時、労働安全衛生総合研究所清瀬地区(梅園一丁目)、無料。(独)労働者健康安全機構労働安全衛生総合研究所・玉手 ☎042・491・4512(内線42)

清瀬岳友会 市民ハイキング 日向山

清瀬岳友会では市民ハイキングを実施します。春の一日に奥武蔵の山で気持ち良い汗を流しませんか。途中山菜を摘み、お昼に山菜の天ぷらを賞味します。4月23日8時集合(清瀬駅北口りそな銀行前)16時解散

予定、奥武蔵管ケ久保駅・琴平神社・日向山(声ヶ久保駅)、参加費200円(交通費は自己負担)、清瀬岳友会・五十嵐 ☎042・491・5360(19時以降)

地域からつとサロン

どなたでもご自由に立ち寄れる地域からつとサロンです。ひき立てのコーヒー、お菓子を用意してお待ちしています。4月15日、5月20日(いずれも11時~15時(毎月第3土曜))

いなり台老人いこいの家、100円(コーヒーのお代わりは一杯50円)、茶どころ・だんだん・社 ☎042・493・8399

9 女声コーラス「コロロフィオーレ」演奏会

高田三郎「心の四季」(全曲)、ホームソングメドレーアメリカ編の他、ゲストによるオペラ「魔笛」ハイルイト。工藤志州ソプラノ・清水一成バリトン・松本康子ピアノ・三村卓也(指揮)。5月7日14時(開場は13時30分、清瀬けやきホール、無料、女声コーラス「コロロフィオーレ」、堀井 ☎042・494・0916

救世軍バザー

毎年恒例の救世軍バザー。日用雑貨、新品・中古衣料、アクセサリー、古本、食料品などを販売いたします。

4月29日10時~14時、救世軍清瀬小隊(竹丘一丁目)、救世軍清瀬小隊 ☎042・491・7600

個展 創作折り紙

作品は福島の滝桜・すみれ・二輪草・櫻花など。清瀬市にも福島から避難してきている方がいらっしゃると思われています。ぜひご覧いただければと思います。4月16日~30日9時~17時(23日10時~15時は無料折り紙教室を開催、先着10人、中瀬戸地域市民センター、無料、昔遊び保存会・廣岡 ☎042・491・7752

清瀬絵画同好会

油絵を中心に日頃制作している作品を発表します。絵を描く人が増えますよう願っております。4月18日~23日10時~17時(初日は15時)、郷土博物館、無料、清瀬絵画同好会・南條 ☎042・492・3147

☆サークル仲間募集

エビス絵画 水彩・アクリル・色鉛筆の会

近隣の風景・静物・人物などを描きます。初心者歓迎。第1・3金曜13時~15時、消費生活センター他、年会費700円・月3千円、エビス絵画・吉富 ☎090・5534・8538

ポーセラーツで毎日を楽しもう

白磁にシール感覚で絵付けをし、あなた好みの食器や日用雑貨を作ってみませんか。日曜から月曜10時、ポーセラーツ教室アトリエブルー(中里四丁目、3千円)、ポーセラーツ教室アトリエブルー・西條 ☎042・449・5228

片桐あけみ歌謡教室発表会

チャリティー「歌と踊りの祭典」

自転車・ラジカセなどが当たる抽選会あり。4月23日11時30分(開場は11時)、清瀬けやきホール、無料、片桐あけみ歌謡教室・高橋 ☎042・493・319