

健康大学実技コース

腰痛ひざ痛予防教室(体操)
日常での姿勢や動作を見直し
市内在住で18歳以上の
通院中でない方。先着25人
日時 10月20日(木)午後1時30分〜3時30分
場所 健康センター

呼吸法によるリラックス効果

果・肩こりなどの体のケアを学びます。
対象 市内在住の女性。先着20人
日時 10月27日(木)午前10時〜11時30分
場所 中清戸地域市民センター

飲み物・タオル・ストレッチのきく服装

※今年度3回目の方はご遠慮ください。
※保育あり。(若干名。生後3か月〜未就学児)
申込み・問合せ いずれも10月3日から電話で健康推進課
保健サービス係 ☎497・2077〜

健康チャレンジ

平成28年度特定健診結果で、特定保健指導の対象となった方。各先着30人
日時 ①10月5日(水)②24日(月)③25日(火)いずれも午前10時〜正午・午後1時〜3時
場所 ①生涯学習センター②健康センター③下宿地域市民センター

健診結果票

10月1日から入院・通院の方に限り、東京都立小児総合医療センターで定期予防接種の実施が可能になりました。
※詳しくは左記へ。
問合せ 健康推進課健康推進係 ☎497・2075

歯つばい噛むカムクラブ

口から始める健康づくりを学びませんか。

YOGA教室&メタボ&ロコモ予防改善

清瀬市国民健康保険に加入している方。先着50人
日時 11月8日(火)午前10時〜11時30分
場所 アミューホール
持ち物 飲み物・タオル・運動しやすい服装
申込み・問合せ 10月3日から電話で健康推進課健康推進係 ☎497・2076へ

ふまねっと運動

床にマス目のネットを敷いて、歌などに合わせてステップを踏みます。先着30人。
日時 ①10月18日(火)②10月21日(金)いずれも午後2時〜4時
場所 ①中清戸地域市民センター②竹丘地域市民センター
参加費 100円
申込み・問合せ それぞれ電話で①チームかりすて・村松 ☎090・5766・0953、②竹丘地域市民センター ☎495・1717へ

中里健やかクラブ

体操の後、フルートに合わせて唱歌などを歌います。
日時 10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 ☎492・5779

あなたの体内年齢・肺年齢はいくつ?

体組成計測定・肺チエック測定・栄養コーナーなど。
対象 市内在住の18歳以上の方。先着50人
日時 10月16日(日)午前10時〜正午・午後1時〜3時
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健康推進課保健サービス係 ☎497・2077へ

生涯学習

パソコン講習5年賀状
ワードの差し込み印刷機能を使って宛先と文面の作成。
対象 市内在住・在勤・在学の方でWindowsパソコンを使用している方。各コース定員20人(応募者多数の場合は抽選)
日時 左表のとおり(4日間)で1コース、各コースとも同じ内容

パソコン講習5年賀状

コース1 11月5日(日)10時〜12時
コース2 11月8日(水)10時〜12時
コース3 11月11日(土)10時〜12時
コース4 11月14日(火)10時〜12時
コース5 11月17日(金)10時〜12時
コース6 11月20日(日)10時〜12時
コース7 11月23日(水)10時〜12時
コース8 11月26日(土)10時〜12時
コース9 11月29日(火)10時〜12時
コース10 12月2日(金)10時〜12時
コース11 12月5日(日)10時〜12時
コース12 12月8日(水)10時〜12時
コース13 12月11日(土)10時〜12時
コース14 12月14日(火)10時〜12時
コース15 12月17日(金)10時〜12時
コース16 12月20日(日)10時〜12時
コース17 12月23日(水)10時〜12時
コース18 12月26日(土)10時〜12時
コース19 12月29日(火)10時〜12時
コース20 1月1日(金)10時〜12時
コース21 1月4日(日)10時〜12時
コース22 1月7日(水)10時〜12時
コース23 1月10日(土)10時〜12時
コース24 1月13日(火)10時〜12時
コース25 1月16日(金)10時〜12時
コース26 1月19日(日)10時〜12時
コース27 1月22日(水)10時〜12時
コース28 1月25日(土)10時〜12時
コース29 1月28日(火)10時〜12時
コース30 1月31日(金)10時〜12時
コース31 2月3日(日)10時〜12時
コース32 2月6日(水)10時〜12時
コース33 2月9日(土)10時〜12時
コース34 2月12日(火)10時〜12時
コース35 2月15日(金)10時〜12時
コース36 2月18日(日)10時〜12時
コース37 2月21日(水)10時〜12時
コース38 2月24日(土)10時〜12時
コース39 2月27日(火)10時〜12時
コース40 3月1日(金)10時〜12時
コース41 3月4日(日)10時〜12時
コース42 3月7日(水)10時〜12時
コース43 3月10日(土)10時〜12時
コース44 3月13日(火)10時〜12時
コース45 3月16日(金)10時〜12時
コース46 3月19日(日)10時〜12時
コース47 3月22日(水)10時〜12時
コース48 3月25日(土)10時〜12時
コース49 3月28日(火)10時〜12時
コース50 3月31日(金)10時〜12時

スポーツ

スポーツマスターズ大会
左表のとおり開催します。

シルバークラス

個人レッスンします!
PC入門・ワード・エクセル、各種応用編は1対1でレッスンします。詳細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.kiyose-sc.or.jp/へ。
今月の締切 10月23日(日)(必着)
問合せ シルバークラスセンター ☎494・0903

募集

「中里センター秋まつり」踊り・カラオケ大会出演者
ポプスから演歌・民謡など幅広いジャンルのご参加をお待ちしています。先着60人
日付 11月23日(水)午前10時〜午後4時
場所 中里地域市民センター
費用 千円(飲み物・軽食付き)
申込み・問合せ 10月30日までに直接中里地域市民センター ☎494・7511窓口へ

シルバークラス

対象 市内在住で原則として60歳以上の健康で働く意欲のある方(就業先多数有!)
日程 説明会(原則第1月曜日午後1時30分、研修会(原則第2月曜日午後1時30分)
※入会には説明会に出席し、研修会の受講が必須となります。詳しくは左記へ。
問合せ シルバークラスセンター ☎494・0903

第35回清瀬市少年少女サッカー大会

対象 市内在住・在学の小学4〜6年生の男子・女子で構成したチーム及び市内在住・在学の児童が3分の2以上いる市内で活動しているチーム
日時 11月13日(日)・20日(日)予備日は23日(水)午前8時30分から開会式
種目 男子(小学4・5年生の部)、小学6年生の部。女子

青年農家達との「ふれあい交流会」女性参加者

都市農業を担う20〜40歳前後の独身青年農家達との親睦を深める食事会・交流会に参加しませんか。先着25人。
対象 20〜40歳前後の独身女性
日時 11月26日(土)午前10時30分

地域通貨「ピース」の会員になりませんか

お礼はピース券、ちょっとした手伝いをお互いさまで行っています。(例)買物、水やり、イベントの手伝いなど。年会費600円、地域通貨「ピース」・大槻 ☎090・1462・5784
中国語学習者
日中国交回復時から学習を続けている歴史のあるサークルです。学習歴が2年くらいの学習者。上級は日本語を使いません。日曜9時15分〜10時15分・10時30分〜12時、松山地域市民センター、月会費4千円(上級クラスは5千円)、清瀬中文教室・滝沢 ☎493・2158
吟遊同好会
詩吟(李白・杜甫などの名詩を吟じて味わう)を通じて、漢詩に親む同好会です。流派は問いません。第1・第3水曜、14時〜16時、松山地域市民センター、入会金千円・月会費500円
文芸倶楽部・園崎 ☎080・1165・9586
インディアカ教室のおさそい
大きな羽根を使って4対4でゲーム。ルールはバレーボールとほぼ同じです。男女問わず参加可。体育館履きを持参。10月15日18時30分〜2時間程度、市民体育館、無料、清瀬インディアカ協会・牧内 ☎491・3109(問合せは19時以降)
少林寺拳法入門・体験・見学
随時受付中
まずは気軽に見学・体験(無料)からどうぞ。体と心、そして仲間作りに、都合のよい曜日と時間に、正規の会員と一緒に少林寺拳法の技法を学ぶことができます。①月・水・金曜②清小②火・木・土曜③三小いずれも18時〜21時、清瀬市少林寺拳法連盟・豊澤 ☎090・3694・1206
ウクレレサークル
ジャズ、ハワイアン、ラテン、歌謡曲、フォークソングなどの曲をウクレレを弾きながら楽しく歌いましょう。第1・3木曜、10時〜11時20分・15時10分・16時30分、野塩地域市民センター、入会費500円・月会費2千600円(諸経費含む)、ウクレレサークル・メレレ・大坂 ☎080・1108・8851

第215回東京都都市計画審議会

定員15人。(応募者多数の場合は抽選)
日時 11月17日(木)午後1時30分

赤い羽根共同募金運動

10月1日から、赤い羽根共同募金運動が始まります。寄付は社会福祉を目的とする事業に配分されます。皆さんのご協力をお願いします。
問合せ 清瀬市社会福祉協議会 ☎495・5333

自衛隊記念日観閲式を実施します

10月23日(日)の自衛隊記念日観閲式に伴い、陸上自衛隊朝霞訓練場で10月上旬から訓練・予行などを実施します。航空機の飛行などにより大きな音などが発生することがあります。近隣住民の方のご理解・ご協力をお願いします。
問合せ 陸上自衛隊東部方面総監部総務部地域連絡調整課 ☎048・460・1711(代表)
その他
弓道を始めてみませんか
弓道に興味のある方、または始めてみたいとお考えの方、集まりませんか。10月13日18時〜19時・15日10時〜11時、下宿地域市民センター、無料、清瀬弓道同好会・本間 ☎090・9800・7355
☆その他
会議室相談室の地域開放
障害者支援施設は地域のなかの施設との考えにより、今後地域の皆様へ施設の一部の開放を行ってまいります。年末年始を除く平日(祝日も利用可)9時30分〜17時30分、社会福祉法人まほろ清瀬療養園会議室・相談室(竹丘三丁目)、無料、同園・穂刈 ☎493・3578

市民伝言板利用案内

11月15日号掲載希望の原稿は、10月3日午前8時30分から17日までの間に受け付け。先着25枠。
問合せ 秘書広報課広報係 ☎497・1808 ☎491・8600 090・1108・8851
ou@city.kiyose.lg.jp

その他

第215回東京都都市計画審議会
定員15人。(応募者多数の場合は抽選)
日時 11月17日(木)午後1時30分

赤い羽根共同募金運動

10月1日から、赤い羽根共同募金運動が始まります。寄付は社会福祉を目的とする事業に配分されます。皆さんのご協力をお願いします。
問合せ 清瀬市社会福祉協議会 ☎495・5333

自衛隊記念日観閲式を実施します

10月23日(日)の自衛隊記念日観閲式に伴い、陸上自衛隊朝霞訓練場で10月上旬から訓練・予行などを実施します。航空機の飛行などにより大きな音などが発生することがあります。近隣住民の方のご理解・ご協力をお願いします。
問合せ 陸上自衛隊東部方面総監部総務部地域連絡調整課 ☎048・460・1711(代表)
その他
弓道を始めてみませんか
弓道に興味のある方、または始めてみたいとお考えの方、集まりませんか。10月13日18時〜19時・15日10時〜11時、下宿地域市民センター、無料、清瀬弓道同好会・本間 ☎090・9800・7355

募集

「中里センター秋まつり」踊り・カラオケ大会出演者
ポプスから演歌・民謡など幅広いジャンルのご参加をお待ちしています。先着60人
日付 11月23日(水)午前10時〜午後4時
場所 中里地域市民センター
費用 千円(飲み物・軽食付き)
申込み・問合せ 10月30日までに直接中里地域市民センター ☎494・7511窓口へ

シルバークラス

対象 市内在住で原則として60歳以上の健康で働く意欲のある方(就業先多数有!)
日程 説明会(原則第1月曜日午後1時30分、研修会(原則第2月曜日午後1時30分)
※入会には説明会に出席し、研修会の受講が必須となります。詳しくは左記へ。
問合せ シルバークラスセンター ☎494・0903

青年農家達との「ふれあい交流会」女性参加者

都市農業を担う20〜40歳前後の独身青年農家達との親睦を深める食事会・交流会に参加しませんか。先着25人。
対象 20〜40歳前後の独身女性
日時 11月26日(土)午前10時30分

第35回清瀬市少年少女サッカー大会

対象 市内在住・在学の小学4〜6年生の男子・女子で構成したチーム及び市内在住・在学の児童が3分の2以上いる市内で活動しているチーム
日時 11月13日(日)・20日(日)予備日は23日(水)午前8時30分から開会式
種目 男子(小学4・5年生の部)、小学6年生の部。女子