

あなたの体内年齢・肺年齢はいくつ?

自分の健康づくりに関心を持っていませんか?

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

※休組成計測定・肺チエック

測定・栄養コーナーなど。

申込み・問合せ 9月15日か

ら直接窓口または電話で、健

康推進課健康サービス係 ☎497

・2077へ

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査

対象 清瀬市国民健康保険加入者で40歳以上の12月・1月生まれの方及び後期高齢者医療保険加入者で12月・1月生まれの方

受診月 10月

※申込み対象の方には、9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 健康推進課健康推進

係 ☎497・2076へ

※「気になる乳幼児の症状と対応」

対象 市内在住の乳幼児の保護者など。先着30人

日時 10月24日(月)午後1時30分～3時

場所 健康センター

講師 武蔵野総合クリニック院長 島秀樹氏

持ち物 子ども連れの方は、お出かけグッズ

※保育あり(生後10か月～4

歳未満・先着8人)

申込み・問合せ 9月15日か

ら電話で健康推進課健康サービス係 ☎497・2077へ

日本脳炎定期予防接種差し控

えにより接種機会を逃した方

への接種時期の緩和について

平成19年4月2日から平成

21年10月1日生まれの方は、

7歳6か月に至るまでの間に

日本脳炎第1期3回の接種を

完了できなかった場合でも、

不足している回数を2期の対

象年齢(9歳以上13歳未満)

の間に公費(無料)で接種す

ることが出来ます。

※詳しくは市ホームページま

たは左記へ。

問合せ 健康推進課健康推進

係 ☎497・2075

平成29年度東京都重症心身障害児(者)通所

平成29年度から新規に通所を希望される方は、市を通して施設に申込みをします。

対象 市内在住の重症心身障害児(者)で、次のいずれかに該当する方。①特別支援学校高等部卒業見込み②重度の障害であるため心身障害者生活実習所などに通所できない

③就学前で訓練が必要

申込み期間 9月15日(木)～28日(水)

申込み・問合せ 電話で障害福祉課障害福祉係 ☎497・2073へ

美しくウォーキング事業

「美しく」「正しい」歩き方を学ぶことにより、身体からだ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ます。先着30人程度。

日時 9月～11月の毎週火曜日午前10時～11時30分

集合場所 市民体育館前(解散は明治薬科大学校内)

講師 明治薬科大学健康運動科学研究室教授 服部豊示氏

持ち物 水筒・汗拭きタオル・折りたたみ傘・帽子・筆記用具など(運動しやすい服装でご参加ください)

※実費にて、学食の利用が可能です。

※健康ポイント対象事業です。

申込み・問合せ 下宿地域市民センター ☎493・4033にて随時申込み受け付け

参加者たち

ウォーキングする

健康づくり

事業名	対象・内容など	日時	場所	申込み・問合せ
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!筋力アップ!肩こり・腰痛予防改善! 対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着50人。 講師 NPO法人 日本カルチャーヨガ協会専任講師 持ち物 運動しやすい服装・飲み物・タオル	10月5日(水)午前10時～11時30分	アミューズホール	9月15日より電話で健康推進課 ☎497・2076へ
おなかスッキリエクササイズ	おなかまわりや背中、腰回りのエクササイズでゆがみを解消します。基礎代謝アップ!おなかスッキリ! 対象 清瀬市国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入している方。先着40人 持ち物 タオル・運動しやすい服装・飲み物 講師 健康運動指導士 八木香氏	10月25日(火)午後1時30分～3時20分	下宿地域市民センター	健康推進課 ☎497・2076へ
食生活相談	生活習慣病予防や高齢期の食事の相談を行います。 対象 市内在住で30歳以上の方とその家族 持ち物 健康手帳(お持ちでない方は、随時発行します)	10月5日(水)午後2時～4時30分	健康センター	健康推進課 ☎497・2077へ
禁煙教室	禁煙成功者の話や呼吸中の一酸化炭素測定を行い、禁煙の必要性や効果を確認する教室です。 対象 清瀬市国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入している方。先着10人	10月21日(金)午後1時30分～2時30分	健康センター	健康推進課 ☎497・2076へ

10月の無料相談

名称	日時など	場所	問合せ・申込み
法律相談	5日(水)・12日(水)・26日(水)午後1時～4時30分	生涯学習センター	秘書広報課 ☎497・1808
特設総合相談	※10月17日(月)～23日(日)の「行政相談週間」にちなみ実施します。※予約の方優先。受け付けは終了時刻の30分前まで。	生涯学習センター	※市内在住・在勤・在学の方対象。※9月15日から受け付け開始。
母子・父子・女性相談	毎週月～金曜日(祝日を除く)午前8時30分～午後5時	生活福祉課	☎492・5111(代表)
子ども家庭相談	毎日(火曜日を除く)午前9時～午後5時	子ども家庭支援センター	☎495・7701
教育相談	毎週火～土曜日(祝日を除く)午前9時～午後5時	教育相談センター	教育相談室 ☎493・3526(☎493・4122)
一般相談	4日(火)・14日(金)・18日(火)・28日(金)午前10時～午後4時、6日(水)・20日(水)・午前10時～午後9時	男女共同参画センター(アイレック)	☎495・7002
DV相談	5日(水)・12日(水)・13日(木)・19日(水)・27日(水)午前10時～午後4時		※保育あり。(要予約)
働き方サポート相談	7日(金)・21日(金)午前10時～午後4時		
法律相談	11日(火)・25日(火)午後2時～4時		
消費生活相談	毎週月～金曜日午前10時～午後4時(正午～午後1時と祝日を除く)	消費生活センター	☎495・6212
清瀬・ハローワーク就職情報室	毎週月～金曜日(祝日を除く)午前9時～午後5時	清瀬・ハローワーク就職情報室	☎494・8609

募集

平成29年度東京都重症心身障害児(者)通所

その他

水道局では、水道料金など

リサイクル

いずれも先着順。

寄付寄贈

社会福祉協議会へ

人口と世帯

平成28年9月1日現在

清瀬市議会

平成28年清瀬市議会第3回定例会開会

健康づくり

要予約

健康づくり

要予約

健康づくり

要予約