

健康大学実技コース

①ヘルシー食材でおいしいランチ生活習慣病予防教室
生活習慣病を予防するための食事と食事のバランスについて学びましょう。

②女性のためのヘルシークッキング(3日間コース)
健康を考えた食事、自分にあつた量やバランスよく簡単に作れる料理を学んでみませんか。

対象 市内在住で40歳以上の女性の方。先着20人
日時 10月7日・14日・21日
金曜日午前10時～午後1時

③からだバランスアップ(運動教室)
運動指導士による運動効果の話やストレッチなど。身体を動かして、自分の状態を知り、運動習慣を身に付けましょう。

対象 市内在住・在勤の方、健康大学生、医師より運動制限の指示のない方。先着25人
日時 9月23日(金)午前10時～11時30分

※③は保育あり(若干名)。場所 いずれも健康センター
持ち物 ①②Eプロン、三角巾、手拭きタオル、③室内用運動靴・タオル・飲み物・運動しやすい服装

費用 ①②1日につき調理実習費600円、③無料
申込み・問合せ いずれも9月1日から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

歯の健康教室

歯科健診・歯磨き練習をし

中里健やかクラブ

ストレッチ体操とハーモニカ演奏に合わせて歌います。
日時 9月14日(水)午後1時30分～3時30分

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

つばきの会

ご高齢の方、簡単な作品づくりや体操をして、地域の方と交流やおしゃべりを楽しませませんか。
日時 9月28日(水)午後2時～4時

場所 野塩地域市民センター
※直接会場へ。
問合せ 健康推進課保健サービス係 ☎497・2077

生涯学習

オリジナルタブの作成、相対参照、絶対参照、関数など。
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(応募者多数の場合抽選)

日時 下表のとおり(4日間)で1コース、各コースとも同

じ内容

Table with columns: Course, Date, Time. Courses include Excel 4, 5, 6.

場所 生涯学習センター
費用 各コース千円
※エクセル2010を使用。
申込み・問合せ 9月7日(当日)消印有効までに、往復はがきに教室名・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を記入し、〒204-0021元町1-2-11 生涯学習スポーツ課 ☎495・7001へ

シルバー人材センターパソコン教室(10月募集)

個人レッスンします!
PC入門・ワード・エクセルおよび各種応用編は1対1でレッスンします。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.kiyose-sc.or.jp/ をご覧ください。

今月の締切 9月23日(必着)
問合せ シルバー人材センター ☎494・0903

福祉

認知症家族会ゆりの会
認知症高齢者を介護する家族などの交流を目的としています。
対象 認知症高齢者を介護し

脳トレ元気塾カラオケで運動と脳トレ

カラオケに合わせて運動と認知症予防をしてみませんか。
対象 おおむね65歳以上の方
日時・場所 左表のとおり
費用 1回200円
※直接会場へ。①は8月から午後のコースが増えました。

問合せ 地域包括ケア推進課
地域包括支援センター ☎497・2082

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方やご家族を温かく見守る応援者「認知症サポーター」を養成しています。ぜひご参加ください。先着60人。
日時 9月13日(火)午後7時～8時30分

場所 生涯学習センター
申込み・問合せ 電話できよせ社協地域包括支援センター ☎495・5516へ

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 9月28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 権利擁護センター あいねつと ☎495・5573へ

スポーツ教室

①火曜ボクシングエアロ教室
②土曜ボクシングエアロ教室
③土曜ヨガ教室
対象 市内在住・在勤の18歳以上の方。①②定員20人(応募者多数の場合は抽選)③先着10人

日時 ①10月18日(水)平成29年3月21日の火曜日午前10時30分～11時30分(12月20日・27日、平成29年1月3日を除く、全20回)②③10月8日(水)平成29年3月25日の第2・4土曜日(いずれも平成29年2月11日を除く、全11回)②午前9時30分～10時30分③午前10時45分～正午

固定資産の現地調査にご協力を

市では毎年、市内全域の土地・家屋の現地調査を行っています。今年も9月上旬から翌年3月上旬までの期間で実施します。市職員がお伺いした場合は、ご協力をお願いします。

その他

分筆されたらない私道の非課税申告を
公衆用道路と性格が同様で分筆されていない私道、または現に道路として使用されていないながら分筆されていない建築基準法上の道路は、私道部分の面積がわかる図面を添え、年内に申告手続きをされますと、翌年度の固定資産税・都市計画税から非課税の適用が受けられます。

書類選考対策セミナー

就職への書類作成にあたって専門家の個別指導やカウンセリングが受けられます。先着16人。
日時 9月9日(金)午後1時～
場所 生涯学習センター
主催 東京労働局・ハローワーク三鷹
申込み・問合せ 電話で(株)東京リーガルマインド就職支援セミナー受付センター ☎03・5913・6910へ
その他コーナーは8面へ続く

小中学生・将棋大会

市民文化祭第2回・小中学生将棋大会を開催します。市内在住・在学の小中学生対象、11月6日10時(受け付けは9時30分)、清瀬けやきホール、無料、申込み方法は市内各小中学校と各地域市民センターに配布の「参加申込書」を参照。清瀬市将棋愛好会・清瀬市文化協会・加盟団体
・竹内 ☎492・0146
しんあいバザー
バザー販売・模擬店(黒やきそば・モツ煮など)、イベント(太鼓・ダンス・バンド)、くじ。どなたでもどうぞ。9月4日10時～14時、信愛の園梅園(二日)、無料、信愛報恩会・井崎・藤森 ☎493・4300

第36回清瀬合唱祭

清瀬市内合唱団、うたの五人衆、コーラス・クローバー、うたの翼、あんさんぶる・ゆう、友情出演えむる。9月11日13時30分(開場は13時)、清瀬けやきホール、無料、清瀬市合唱連盟・古賀 ☎492・2616
清瀬管弦楽団第49回定期演奏会
チャイコフスキーのヴァイオリン

市民伝言板利用案内

10月15日号掲載希望の原稿は、9月1日午前8時30分から15日までの間に受け付け。先着25枚。
問合せ 秘書広報課広報係 ☎497・1808 ☎491・8600 ☎03・0491・0000
ou@citykiyose.lg.jp

第4回窯遊会作陶展

8人の陶芸家を中心とした展示会です。水墨・水彩・油彩・木工・篆刻など趣味の作品も併せて出品します。9月17日～19日10時～16時、郷土博物館、無料、窯遊会・村上 ☎493・7792