

催し物

年中行事「茶つみ茶もみ」

日時 5月15日(日)午前9時〜午後3時
場所 郷土博物館
講師 上清戸・下宿地区有志
持ち物 昼食
※直接会場へ。
問合せ 郷土博物館☎493・8585

先人の知恵に学ぶ「柏餅作り講習会」

先着15人。
日時 5月19日(木)午前9時30分〜正午
場所 郷土博物館
講師 郷土博物館友の会 小俣洋子氏
費用 600円(材料費)
申込み・問合せ 5月1日から電話で郷土博物館☎493・8585へ

自然観察会

日時 5月7日(土)午前10時〜正午(雨天時は映像展示室で自然講座を開催)
場所 郷土博物館
講師 郷土博物館友の会 森田善朗氏
※直接会場へ。
問合せ 郷土博物館☎493・8585

たのしくやさしい俳句実作教室

毎回前半は基本講義をし、後半の実作では皆さんが作成した句について講評し、俳句のポイントをアドバイスします。先着30人。
対象 全くの初心者で俳句を一から学びたい方や、俳句実作経験はあるが脱初心者を目指す方

指している方

日時 5月から平成29年3月までの第4土曜日午後1時〜3時(8月の実施はありません)
場所 生涯学習センター
講師 石田波郷俳句大会実行委員 大山恭子氏
※日程は変更になる場合があります。
申込み・問合せ 5月6日から電話で生涯学習スポーツ課☎495・7001へ

外国人による日本語スピーチ発表会

日時 5月15日(日)午後2時〜
場所 アミューホール
※直接会場へ。
問合せ 清瀬国際交流会日本語教室・丸山☎090・4623・9992

地域福祉フォーラム「孤立のない地域を目指して」

基調講演とシンポジウムを開催します。
日時 5月20日(金)午後2時〜
場所 アミューホール
講師 日本社会事業大学准教授 菱沼幹男氏
※直接会場へ。
問合せ 清瀬市社会福祉協議会☎495・5333

環境市民スクール「リメイク教室」

ゆかたでワイドパンツを作ります。
日時 5月14日(土)午前10時〜午後3時
場所 清瀬第三中学校
講師 水口フミ氏
費用 450円
持ち物 ゆかた・手持ちの布など、裁縫道具、裁ちばさみ、筆記用具、新聞紙、スリッパ、ごみ袋、昼食

平成28年度精神科医療地域連携事業

市民講演会「睡眠のはなし〜自分に合った睡眠でこころからだの健康を〜」
日時 5月13日(金)午後1時30分〜(開場は午後1時)
場所 ルネこだいら(小平市御園町一丁目)
講師 日本大学医学部附属板橋病院医学部精神医学系主任 教授 内山真氏
※直接会場へ。
問合せ 医療法人社団薫風会山田病院☎042・461・0005

音訳ボランティア養成講座

目の不自由な方に、市報などを音声で伝える活動をする方を養成する講座です。
対象 簡単なパソコン操作ができ、市内の音訳ボランティアグループで活動できる62歳までの方。先着20人。
日時 説明会 5月10日(火)午前10時〜、5月24日〜8月2日までの火曜日(6月21日を除く)午前10時〜正午
場所 コミュニティプラザひまわり
講師 東京都音訳奉仕員指導者 榎山多門氏他
費用 3千円(社協会員は2千500円、説明会のみは無料)
申込み・問合せ きよせボランティアセンター☎495・5333へ

健康チャレンジ

対象 平成27年度特定健診結果で特定保健指導の対象になった方。各先着30人
日時 ①5月30日(月)②31日(火)午前10時〜正午・午後1時〜3時
場所 ①健康センター②生涯学習センター
内容 各種測定(体組成・骨密度など)、健診結果の説明、健康プランづくりなど
持ち物 健診結果票
申込み・問合せ 電話で健康推進課健康推進係☎497・2076へ

健康測定会

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。各先着40人
日時 清瀬市国民健康保険加入者 5月19日(木)・6月17日(金)・20日(月)・7月15日(金)・8月3日(水)、後期高齢者医療保険加入者 5月20日(金)・23日(月)・6月16日(木)・7月14日(水)
いずれも午前9時30分〜午後3時30分
場所 健康センター
申込み 5月2日から電話で健康推進課健康推進係☎497・2076へ

おなかスッキリエクササイズ

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
日時 5月12日(木)午後1時30分〜3時20分
場所 健康センター
講師 健康運動指導士 八木香氏
持ち物 タオル・飲み物・運動しやすい服装
申込み・問合せ 電話で健康推進課健康推進係☎497・2076へ

YOGA教室

対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着50人
日時 5月31日(火)午後1時30分〜3時
場所 アミューホール
講師 日本カルチャーヨガ協会 鈴木道子氏
申込み・問合せ 5月2日から電話で健康推進課健康推進係☎497・2076へ

つばきの会

高齢や身体が弱くて外出の機会が少ない方のための会で、健康に関するミニ講話・血圧測定などもあります。
日時 5月25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クラス☎497・2077へ

楽しくラッピング

プラチナ世代編
対象 市内在住の65歳以上の方で1人暮らしの方や料理の苦手な方。先着10人
日時 6月2日(木)正午〜午後1時30分
場所 消費生活センター
費用 300円(試食実習費)
持ち物 手拭きタオル・筆記用具
申込み・問合せ 5月2日から電話で健康推進課保健サービスクラス☎497・2077へ
健康コーナーは7面へ続く

市民伝言板

☆催し物
春季市民卓球大会
個人戦。小・中学生男女、一般男女。小・中学生 6月5日、一般男女 6月12日、いずれも9時〜、市民体育館 小学生500円、一般千円(連盟会員800円)、申込みは5月24日まで
に、清瀬市卓球連盟・新村☎493・1009
清瀬明大校友会定時総会及び懇親会
清瀬市在住の明治大校友の皆さんお待ちしています。5月14日13時30分〜、総会 生涯学習センター、懇親会 魚久松山一丁目、参加費3千円、明治大校友会清瀬地域支部・和田☎090・8106・8701
アフリカへ毛布を送る運動
アフリカでは、1枚の毛布で救われる人がいます。毛布が命の支えになっています。毛布の提供をお願いします。5月29日10時〜15時、中央公園、無料、環境・福祉をすすめる会・手塚☎080・4205・3665
第29回絵画合同展
清瀬パレットと清瀬フューザン会の会員による油彩画、木彩画の作品展です。ぜひお立ち寄りください。5月3日〜8日10時〜17時(初日は14時〜、最終日は16時まで) 郷土博物館 無料、清瀬フューザン会・遠山☎491・0473
新緑盆栽展
松柏、雑木、盆栽、山草の展示。盆栽、山草の手入れのアドバイスもあり。5月4日・5日10時〜17時、日枝神社・水天宮(中清戸二丁目)、無料、清石会(清瀬市文化協会加盟)・並木☎492・6234
おひとりさまの在宅介護
一人暮らしでも不安なく自宅で生活するために準備できることを地域包括支援センターの方にお話を伺います。5月17日13時30分〜15時30分

おひとりさまの在宅介護

一人暮らしでも不安なく自宅で生活するために準備できることを地域包括支援センターの方にお話を伺います。5月17日13時30分〜15時30分

おひとりさまの在宅介護

一人暮らしでも不安なく自宅で生活するために準備できることを地域包括支援センターの方にお話を伺います。5月17日13時30分〜15時30分

おひとりさまの在宅介護

一人暮らしでも不安なく自宅で生活するために準備できることを地域包括支援センターの方にお話を伺います。5月17日13時30分〜15時30分

おひとりさまの在宅介護

一人暮らしでも不安なく自宅で生活するために準備できることを地域包括支援センターの方にお話を伺います。5月17日13時30分〜15時30分

おひとりさまの在宅介護

一人暮らしでも不安なく自宅で生活するために準備できることを地域包括支援センターの方にお話を伺います。5月17日13時30分〜15時30分

おひとりさまの在宅介護

一人暮らしでも不安なく自宅で生活するために準備できることを地域包括支援センターの方にお話を伺います。5月17日13時30分〜15時30分

おひとりさまの在宅介護

一人暮らしでも不安なく自宅で生活するために準備できることを地域包括支援センターの方にお話を伺います。5月17日13時30分〜15時30分

おひとりさまの在宅介護

一人暮らしでも不安なく自宅で生活するために準備できることを地域包括支援センターの方にお話を伺います。5月17日13時30分〜15時30分

おひとりさまの在宅介護

一人暮らしでも不安なく自宅で生活するために準備できることを地域包括支援センターの方にお話を伺います。5月17日13時30分〜15時30分

おひとりさまの在宅介護

一人暮らしでも不安なく自宅で生活するために準備できることを地域包括支援センターの方にお話を伺います。5月17日13時30分〜15時30分

おひとりさまの在宅介護

一人暮らしでも不安なく自宅で生活するために準備できることを地域包括支援センターの方にお話を伺います。5月17日13時30分〜15時30分

おひとりさまの在宅介護

一人暮らしでも不安なく自宅で生活するために準備できることを地域包括支援センターの方にお話を伺います。5月17日13時30分〜15時30分

おひとりさまの在宅介護

一人暮らしでも不安なく自宅で生活するために準備できることを地域包括支援センターの方にお話を伺います。5月17日13時30分〜15時30分

おひとりさまの在宅介護

一人暮らしでも不安なく自宅で生活するために準備できることを地域包括支援センターの方にお話を伺います。5月17日13時30分〜15時30分

おひとりさまの在宅介護

一人暮らしでも不安なく自宅で生活するために準備できることを地域包括支援センターの方にお話を伺います。5月17日13時30分〜15時30分