



催し物

立科町との友好交流都市促進事業

秋の登山(八子ヶ峰・千869)立科町内にてそば打ち・りんご狩り(お土産有)温泉入浴などを楽します。対象 市内在住・在勤の方とその同居家族。先着30人。日時 11月14日(土)午前6時45分~15日(日)午後7時(予定)集合・解散 清瀬駅北口クレアビル前

宿泊場所 清瀬市立科山荘(長野県北佐久郡立科町大字芦田八ヶ野)費用 2万1千円(泊3食バス代・保険代など含む)※最少催行人数27人。申込み 10月1日から直接または電話で生涯学習スポーツ課 ☎495・7001へ

秋季市民ハイキング

千葉県にある鋸山(329m)に登ります。対象 市内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴)。先着25人。日時 10月25日(日)午前7時発(6時40分から受け付け)集合 清瀬駅北口クレアビル前(原則雨天決行・荒天中止)費用 3千円(高速道路料金・傷害保険料・フェリー代など)

持ち物 昼食・飲み物・雨具・登山に適した靴・タオル・筆記用具・軍手・敷物・着替え・健康保険証など

※受付時に実施要項を配布。最少催行人数15人。申込み 10月1日~9日の平日午前8時30分~午後5時に左記へ電話で申込みの上、10月9日までに費用と印鑑を持参し、直接生涯学習スポーツ課 ☎495・7001へ

第44回清瀬市市民文化祭

日時 展示部門 10月31日(土)午前10時~午後5時・11月1日(日)午前10時~午後4時 舞台部門 10月31日(土)午前11時~午後5時・11月1日(日)午前11時~午後3時30分 場所 清瀬けやきホール・生涯学習センター・郷土博物館 ※直接会場へ。問合せ 清瀬市文化協会・西澤 ☎491・3535

風水セミナー

環境学として風水を学ぶ。①風水の基本 1 キッチン・トイレ・浴室編 ②風水の基本 2 玄関・寝室編 ③風水的開運大掃除 来年の運氣

日時 ①10月24日②11月7日③12月5日の土曜日午前10時~正午 場所 下宿地域市民センター 費用 千500円(3回分) 講師 風水インテリアアドバイザー 尾崎有紀子氏

申込み 直接または電話で下宿地域市民センター ☎493・4033へ(月曜休館)

保育士就労支援研修・相談会

民間保育園がブースを出します。人事担当の方と直接お話しできるチャンスです。①就職支援研修②就職相談会 日時 11月1日(日)①午前10時~午後2時30分②午後2時30分~4時 場所 練馬区立区民・産業プラザ(練馬区練馬一丁目)

参加自治体 練馬区・新宿区・中野区・杉並区・豊島区・清瀬市・東久留米市・西東京市

生産地見学会

対象 市内在住・在勤の方。先着20人。日時 10月13日(火)午前9時~正午。集合 消費生活センター前

場所 志村園芸(花卉農家・東村山久米川町)

持ち物 筆記用具・飲み物 ※バス・徒歩で移動します。申込み 10月1日午前9時から電話で消費生活センター ☎495・6211へ

「清博」きよせ塾「市内の大学を訪ねてみよう」

1回目は明治薬科大学の構内に入り、施設などを見学します。先着40人。日時 10月10日(土)午前10時~正午

場所 明治薬科大学(野塩二丁目) 申込み 10月1日午前9時から電話で郷土博物館 ☎493・8585へ

全国地域安全運動「安心・安全街づくりのつどい」

10月11日(日)~20日(火)に全国各地安全運動を実施します。この運動により、地域の絆の醸成を図ります。今年度は「振り込め詐欺被害防止」をテーマに「歌合戦」を開催します。ぜひご参加ください。日時 10月13日(火)午後1時30分~(開場は午後1時) 場所 清瀬けやきホール

※直接会場へ。問合せ 東村山警察署防犯係 ☎042・393・0110

養育家庭(ほっとファミリー)体験発表会

ほっとファミリー(親と一緒に暮らすことができない子どもを一定期間養育していただく家庭)の普及を目的に、体験発表会を実施します。対象 子育てに関心がある市民の方。定員20人程度。日時 11月2日(月)午前10時~正午

場所 児童センター 申込み 電話で子ども家庭支援センター ☎495・7701へ(火曜休館)

東村山法人会青年部主催経営講演会

「ゆめをかなえるために」先着180人。日時 10月18日(日)午後3時~

場所 アミューホール 講師 元フジテレビアナウンサー 有賀さつき氏

※直接会場へ。駐車場はありませんので、公共の交通機関をご利用ください。問合せ 公益社団法人東村山法人会事務局 ☎042・394・7654

健康

高齢者ケアクッキング

「食へやすい料理を作るコツ」対象 高齢者のケアに関心のある市民の方。先着20人。日時 11月12日(木)午前10時~午後1時

場所 健康センター 費用 600円

持ち物 エプロン・三角巾など・手ぬぐい(タオル)

申込み 10月1日から電話で健康推進課保健サービス係 ☎497・2077へ

YOGA教室&メタボ&ロコモ予防改善

対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着50人。日時 10月27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 10月1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

ネットを踏まないように歩くだけで、楽しく歩行機能の向上を図れる運動プログラムです。先着30人。日時 10月20日(火)午後2時~4時

場所 竹丘地域市民センター 費用 100円

申込み 電話でチームりかすて・村松 ☎090・57660953へ

育児講座

対象 乳幼児の保護者など。先着30人。保育あり(生後10か月~4歳未満の子ども・先着8人) 日時 10月23日(金)午後1時30分~3時

場所 健康センター 講師 医療法人社団 幾瀬会 花園医院院長 幾瀬貫氏

申込み 直接または電話で健康推進課保健サービス係 ☎497・2077へ

歯っぴー噛むカムクラブ

5回コースで、歯科医師・歯科衛生士・管理栄養士から、口から始める健康づくりを学べます。各日先着30人。日時 10月1日・15日・29日、11月12日・26日の木曜日午前

9時45分~11時45分 場所 中里地域市民センター 申込み 電話で地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎497・2082へ

第9回健康大学講演会

時間栄養学で生活習慣病を予防する。日時 10月16日(金)午後2時~3時30分(受け付けは午後1時30分)

場所 アミューホール 講師 女子栄養大学臨床生化学研究室教授 堀江修一氏

※直接会場へ。健康大学に申込みされていない方もお気軽に参加ください。問合せ 健康推進課保健サービス係 ☎497・2077

つばきの会

「高齢などで外出の機会が少ない方」のための会です。日時 10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

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 ①10月15日(木)②26日(月)③27日(火)午前10時~正午・午後1時~3時

場所 ①下宿地域市民センター②健康センター③生涯学習センター

内容 各種測定(血管年齢、体組成、血圧、骨密度)・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 電話で健康推進課健康推進係 ☎497・2076へ

市民伝言板

☆サークル仲間募集

ヨーガ ヨーガの体操と呼吸法で心身リフレッシュ、健やかに。初心者・経験者歓迎。月3回日曜または火曜10時~11時30分。竹丘地域市民センター。入会金千円・会費3千円(3か月)、健康ヨーガ・藤井 ☎493・7405

▼アフガン編み カギ針と棒針をミックスしたアフガン針でセーターなどを編んでみませんか。初心者歓迎。第2・4火曜9時30分~11時50分。松山地域市民センター。月会費2千円、アフガン編みグループ美浦会・山本 ☎491・7082

▼詩吟 何か趣味を持ちたいと思っっている方。詩吟に挑戦してみませんか。初心者大歓迎。火曜19時~21時または金曜18時30分~20時30分。松山地域市民センター。月会費3千円、絃風会・須田 ☎090・2747・8411

▼声のトレーニング 呼吸で頭と体を刺激しながら、豊かな発声習慣をつけます。土曜9時~12時。消費生活センター。参加費1回500円・年会費千200円、安定ボイス・香川 ☎492・6553

▼筆とペンで書く「書・写経」 初めての方から高度なレベルの方まで、楽しみながら学んでいます。第2・4火曜9時15分~11時30分。生涯学習センター。月会費千500円、徳寿会・大友 ☎090・9240・2245

▼遷居野球 57歳以上の方歓迎。年間20試合。まずはご連絡ください。費用など詳しくは左記へ。練習 水曜13時~15時・市内及び近隣の球場。試合 土曜の2時間・都内野球場など、清瀬ジェントル・小俣 ☎492・5757

▼空手道 空手は危険なく最も安全なスポーツです。水曜19時30分~21時。土曜19時~21時。日中、土曜17時~19時。四小、月会費3千円。四小、2千円。四小、(東京都空手道連盟空手道拳硬会・本橋 ☎491・3266

▼ターゲットバードゴルフ体験講習会 10月7日9時30分~11時30分(雨天時10月14日)、中清戸中央ゲートボール場。無料、清瀬市TBG協会。右近 ☎491・8796

▼混声コーラス「しおん」 新発足により、ピアノ伴奏者も募っています。流浪の民など、楽しくハーモニを。第2・4土曜18時~20時30分。詩音苑(中清戸二丁目)。月会費3千円、混声コーラス「しおん」。小峯 ☎493・4558

▼ラジオ体操 NHK第1・2、みんなの体操と中国体操。毎日6時~6時40分。中央・竹丘・神山・金山緑地公園と中里山戸広場・市民体育館前。7時30分~中清戸けやき公園。年会費千200円、清瀬市ラジオ体操連盟。原 ☎491・5528

▼清瀬シルバーカラオケ愛好会 カラオケはカセットテープ使用。同好者で楽しんでいます。毎週水曜10時~16時。松山地域市民センター。月会費千円、清瀬市シルバーカラオケ愛好会・佐藤 ☎494・2550

☆催し物 水彩画ひまわり作品展 会話をしながら水彩画を描いている仲間たちの作品展です。ぜひご覧ください。10月21日~24日9時~17時(初日は10時)。最終日は16時まで。生涯学習センター。無料。ひまわり会・山内 ☎493・3219

▼お茶わんりサイクル 陶磁器で再利用可能な食器を回収し販売します。当日協力者歓迎(短時間でも可)。10月18日10時~11時30分(回収)、12時~15時(販売)、消費生活センター。清瀬のみもたち。松山 ☎492・5497(19時以降)