



### 脳トレ元気塾〜カラオケと運動で脳トレ〜

①ゆうゆう元気塾  
日時 9月2日〜平成28年3月2日の水曜午前10時〜11時30分  
場所 コミュニティプラザひまわり

②しんあい元気塾  
日時 9月3日〜平成28年2月25日の木曜午後1時15分〜2時45分  
場所 特別養護老人ホーム信愛の園(梅園二丁目)

③せいが中里元気塾  
日時 9月4日〜平成28年2月26日の金曜午後1時30分〜3時  
場所 中里地域市民センター  
費用 いずれも200円  
申込み 直接または電話で①NPO法人情報労連東京福祉センター ☎497・8500、②きよせ信愛地域包括支援センター ☎492・1850、③きよせ清雅地域包括支援センター ☎495・1370へ

### 福祉法律専門相談

高齢者や障害のある方のトラブルなどに弁護士が無料で相談に応じます。要予約。  
日時 9月16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 電話で権利擁護センター あいねつ ☎495・5573へ

### つばきの会

ご高齢などで外出の機会が少ない方のためです。  
日時 9月16日(水)午後2時〜

### 健康

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つた方。各先着30人  
日時 ①9月9日(水)②28日(月)③29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(血管年齢・体組成、血圧、骨密度・9月9日は除く)・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

### 肺年齢チェック

肺年齢チェックとワンポイントエクササイズを行います。  
対象 清瀬市国民健康保険及び後期高齢者医療保険に加入している方。各先着100人(午前50人・午後50人)  
日時 11月4日(水)・5日(木)いずれも午前9時30分〜11時30分・午後1時30分〜2時30分  
場所 健康センター  
申込み 電話で健康推進課健康推進係 ☎497・2076へ

### 子宮がん検診

対象 市内に住民登録のある20歳以上の女性(平成8年4月1日以前に生まれた方)で、昨年度子宮がん検診を受けていない方(検診は2年に1回)。先着850人  
実施期間 10月1日(木)〜平成28年1月30日(土)  
場所 宇都宮病院、きよせの森コミュニティクリニック、武谷眼科・風間内科  
費用 頸がん検診千円・体がん検診(条件あり)千円  
※60歳以上の方(昭和31年4月1日以前生まれの方)は無料。世帯全員が住民税非課税の方・生活保護世帯などの方は証明書を出せば無料です。(世帯全員が住民税非課税の方は、左記へ申請すれば無料で証明書を発行します)  
申込み 9月15日(消印有効)までに直接または電子申請、はがきに住所・氏名・生年月日・電話番号・受診希望医療機関名を記入し、〒204・8511 清瀬市健康福祉部健康推進課健康推進係 ☎497・2075へ

### 健康大学実技コース

―運動コース―  
対象 市内在住・在勤または健康大学生の方で、医師から運動制限指示のない方。①先着25人②女性限定先着20人  
①からだバランスアップ  
日時 9月24日(木)午後1時30分〜3時  
場所 健康センター  
持ち物 室内用運動靴・タオル・飲み物・運動しやすい服装  
②女性のためのリフレッシュ・ヨガ  
日時 10月2日(金)午前10時〜11時30分  
場所 中清戸地域市民センター

### 多重債務特別相談

―多重債務110番―  
対象 市内在住・在勤の方  
日時 9月7日(月)・8日(火)午前10時〜午後4時(正午〜午後1時を除く)  
場所 消費生活センター  
※相談を希望される方は、直接または電話で左記へ。  
申込み 消費生活センター ☎495・6212(相談専用)

### 健康大学実技コース

―調理コース―  
対象 市内在住で、③は30歳以上の方④は40歳以上の女性の方、いずれも先着20人  
③ヘルシー食材でおいしいランチ(生活習慣病予防教室の併設)  
日時 9月30日(水)午前10時〜午後1時  
④女性のためのヘルシークッキング(3日間コース)  
日時 10月9日・16日・23日の金曜日午前10時〜午後1時  
場所 いずれも健康センター

### 多重重債務特別相談

―多重重債務110番―  
対象 市内在住・在勤の方  
日時 9月7日(月)・8日(火)午前10時〜午後4時(正午〜午後1時を除く)  
場所 消費生活センター  
※相談を希望される方は、直接または電話で左記へ。  
申込み 消費生活センター ☎495・6212(相談専用)

### 自殺防止!東京キャンペーン

―東京都自殺相談ダイヤル―  
日時 9月7日(月)〜11日(金)(24時間受け付け)  
☎0570・087478  
◆自殺予防のちの電話  
日時 9月10日(木)午前8時〜

### その他

費用 ③600円(④は1日に付き600円)  
持ち物 いずれもエプロン・三角巾・手拭きタオル  
申込み 9月1日から①②は電話で、③④は直接または電話で健康推進課保健サービス係 ☎497・2077へ

### 高齢者被害特別相談

高齢者の消費者被害の未然防止・拡大防止を目的に実施します。  
対象 契約当事者が市内在住・在勤で60歳以上の方  
日時 9月15日(火)・16日(水)・17日(木)午前10時〜午後4時(正午〜午後1時を除く)  
場所 消費生活センター  
※相談を希望される方は、直接または電話で左記へ。  
申込み 消費生活センター ☎0570・006110

### 就業支援

―ミドルのための再就職支援講座―  
対象 30歳〜54歳の方。先着50人  
日時 9月16日(水)午後1時〜

### 就業支援

◆54時間特別相談(東京自殺防止センター)  
日時 9月5日(土)午前0時〜7日(月)午前6時  
☎0120・589・090

### 自殺防止!東京キャンペーン

◆東京都自殺相談ダイヤル  
日時 9月7日(月)〜11日(金)(24時間受け付け)  
☎0570・087478  
◆自殺予防のちの電話  
日時 9月10日(木)午前8時〜

### サッカー場改修報告

内山運動公園サッカー場及び下宿第三運動公園サッカー場

### 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ます。先着25枠。  
問合せ 秘書広報課広報広聴係 ☎497・1808

### 市民伝言板利用案内

不登校や非行の背景に子どもを取り巻く複雑な環境があることが多いです。清瀬市で子どもに関わるSSWにお話を伺います。9月13日14時〜16時、清瀬けやきホール、無料。Children First Kiyose・福本 ☎070・64888969

### 就業支援

―ミドルのための再就職支援講座―  
対象 30歳〜54歳の方。先着50人  
日時 9月16日(水)午後1時〜

### サッカー場改修報告

内山運動公園サッカー場及び下宿第三運動公園サッカー場

### 就業支援

―ミドルのための再就職支援講座―  
対象 30歳〜54歳の方。先着50人  
日時 9月16日(水)午後1時〜

### 就業支援

―ミドルのための再就職支援講座―  
対象 30歳〜54歳の方。先着50人  
日時 9月16日(水)午後1時〜