



催し物

初夏の染物教室

初夏の植物を材料に、草木染の基礎を学びます。先着5人。(市内在住の方優先。6月9日以降も定員に満たない場合は、10日から市外の方も先着順に受け付け)

日時 6月18日(木)午前10時〜午後3時30分
場所 郷土博物館
講師 中村千代氏
費用 3千500円
持ち物 エプロン・ゴム手袋・ビニール袋・洗濯ばさみ2個・バケツ・昼食

申込み 6月2日から電話で郷土博物館☎493・8585へ
蚤のまゆから糸づくり体験
蚕のまゆから糸や真綿を作る体験をします。

日時 6月20日(土)午後2時〜3時30分
場所 旧森田家
講師 多摩シルクライフ21研究会 小此木エツ子氏
※直接会場へ。

問合せ 郷土博物館☎493・8585
特定外来植物除去活動
日時 ①6月9日(火)②16日(火)午前9時〜正午(小雨決行。雨天時はいずれも翌日)

場所 ①台田崖線林。(集合)②中里六丁目市有林入り口③金山調整池周辺部。(集合)④金山緑地公園入り口
持ち物 飲み物・タオル・軍手・帽子・長靴または短靴
※直接会場へ。鎌・鋸・ごみ袋など道具類、おやつなどは会で準備します。

を守る会・渡辺☎492・0710
きよせワイワイフェスティバル
新品衣類・雑貨の掘り出し物、焼きそばなどの模擬店やステージもあります。

日時 6月7日(日)午前10時〜午後2時
場所 三小
※直接会場へ。

問合せ きよせワイワイフェスティバル実行委員会・半沢☎493・4820
第1回きよせちえのわフェスタ
リサイクルバザー・パネル展示・健康チェック・講演会などを行います。

日時 6月12日(金)・13日(土)午前10時〜午後3時30分
◆講演会「PPPと食」〜日本の食は大丈夫?〜
定員40人。

日時 6月13日(土)午前10時〜正午
場所 消費生活センター
講師 アジア太平洋資料センター 事務局 内田聖子氏
※直接会場へ。保育(先着4人)をご希望の方は電話で左記へ。

問合せ 消費生活センター☎495・6211
福祉
市内医療機関の相談員による医療福祉に関する相談会。福祉用具展示・体験を同時開催。

日時 6月13日(土)午後1時〜3時(受け付けは2時30分まで)
対象 市内在住の方
日時 6月9日(火)午後5時30分〜7時30分
地域包括支援センター☎497・2082
認知症家族会ゆりの会
家族の立場で今抱えている問題や悩みを語り合い、明日へのエネルギーに繋げていく交流の場です。

場所 下宿地域市民センター
※直接会場へ。
問合せ 清瀬市医療福祉相談会実行委員会(複十字病院医療相談室) ☎491・4111
シニアしっとく講座
動作法で心と身体をしながらに

動作法の体験講座を行います。動作の改善や認知症ケアなどにも活用されており、認知症予防にもつながります。
対象 市内在住・在勤・在学の方。先着50人
日時 6月20日(土)午前10時〜正午
場所 清瀬けやきホール
講師 認知症介護研究・研修東京センター 中村考一氏
申込み 6月1日から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

健康チャレンジ
対象 平成27年度の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 ①6月11日(木)②22日(月)③23日(火)午前10時〜正午・午後1時30分〜3時
場所 ①生涯学習センター②健康センター③下宿地域市民センター

健康・体力度テスト
体力年齢・体力バランスを確認し、運動をアドバイスします。
対象 18歳以上の方。先着5人
日時 6月2日(火)・14日(日)・16日(火)・28日(日)、火曜日(午後7時〜、日曜日(午後3時〜)
場所 健康センター
費用 200円
申込み 電話で実施日の前日までに健康推進課健康推進係☎497・2075へ

健康・体力度テスト
体力年齢・体力バランスを確認し、運動をアドバイスします。
対象 18歳以上の方。先着5人
日時 6月2日(火)・14日(日)・16日(火)・28日(日)、火曜日(午後7時〜、日曜日(午後3時〜)
場所 健康センター
費用 200円
申込み 電話で実施日の前日までに健康推進課健康推進係☎497・2075へ

地域包括支援センター出張相談室
平日に日中のご利用がしにくい方に、夜間の総合相談室を開設します。
日時 6月9日(火)午後5時30分〜7時30分
新体力テスト
テスト後、スポーツ推進委員がアドバイスを行います。
対象 市内在住・在勤・在学で20〜64歳の方

新体力テスト
テスト後、スポーツ推進委員がアドバイスを行います。
対象 市内在住・在勤・在学で20〜64歳の方

場所 消費生活センター
※直接会場へ。
問合せ 地域包括ケア推進課地域包括支援センター☎497・2082
健康チャレンジ
対象 平成27年度の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 ①6月11日(木)②22日(月)③23日(火)午前10時〜正午・午後1時30分〜3時
場所 ①生涯学習センター②健康センター③下宿地域市民センター

健康・体力度テスト
体力年齢・体力バランスを確認し、運動をアドバイスします。
対象 18歳以上の方。先着5人
日時 6月2日(火)・14日(日)・16日(火)・28日(日)、火曜日(午後7時〜、日曜日(午後3時〜)
場所 健康センター
費用 200円
申込み 電話で実施日の前日までに健康推進課健康推進係☎497・2075へ

健康・体力度テスト
体力年齢・体力バランスを確認し、運動をアドバイスします。
対象 18歳以上の方。先着5人
日時 6月2日(火)・14日(日)・16日(火)・28日(日)、火曜日(午後7時〜、日曜日(午後3時〜)
場所 健康センター
費用 200円
申込み 電話で実施日の前日までに健康推進課健康推進係☎497・2075へ

健康・体力度テスト
体力年齢・体力バランスを確認し、運動をアドバイスします。
対象 18歳以上の方。先着5人
日時 6月2日(火)・14日(日)・16日(火)・28日(日)、火曜日(午後7時〜、日曜日(午後3時〜)
場所 健康センター
費用 200円
申込み 電話で実施日の前日までに健康推進課健康推進係☎497・2075へ

健康・体力度テスト
体力年齢・体力バランスを確認し、運動をアドバイスします。
対象 18歳以上の方。先着5人
日時 6月2日(火)・14日(日)・16日(火)・28日(日)、火曜日(午後7時〜、日曜日(午後3時〜)
場所 健康センター
費用 200円
申込み 電話で実施日の前日までに健康推進課健康推進係☎497・2075へ

健康・体力度テスト
体力年齢・体力バランスを確認し、運動をアドバイスします。
対象 18歳以上の方。先着5人
日時 6月2日(火)・14日(日)・16日(火)・28日(日)、火曜日(午後7時〜、日曜日(午後3時〜)
場所 健康センター
費用 200円
申込み 電話で実施日の前日までに健康推進課健康推進係☎497・2075へ

健康・体力度テスト
体力年齢・体力バランスを確認し、運動をアドバイスします。
対象 18歳以上の方。先着5人
日時 6月2日(火)・14日(日)・16日(火)・28日(日)、火曜日(午後7時〜、日曜日(午後3時〜)
場所 健康センター
費用 200円
申込み 電話で実施日の前日までに健康推進課健康推進係☎497・2075へ

日時 6月7日(日)、午前の部(9時〜9時30分)午後(11時30分〜午後2時)
1時30分(2時まで受け付け)〜4時
場所 八小体育館
内容 骨密度測定・上体起こし・反復横とび・立ち幅とび・長座体前屈・20リットルシヤトルラン・握力測定
持ち物 運動できる服装・体育館履き・飲み物
※直接会場へ。車での来場はご遠慮ください。
問合せ 生涯学習スポーツ課☎495・7001

きらきらママの元気を応援講座
ママの生活習慣病予防のお手伝いをします。1回目は体組成計などで身体測定、2回目は栄養の講話と試食、3回目は心と体の健康維持で気軽に行えるヨガ体験。(申込み多数の場合抽選)
対象 市内在住の子育て中で、3回連続参加可能で生活習慣改善記録票の記入ができる方。定員20人
日時 1回目(6月25日(木)午前10時〜正午・2回目(9月10日(木)正午〜午後2時・3回目(12月22日(火)午前10時〜正午)
場所 いずれも健康センター
費用 400円(2回目試食費)
※保育(定員20人。生後6か月〜未就学児。無料)を希望される方は左記へ。

色えんぴつお絵描き教室
シニア向け。絵が描けない人のためにコツや技術を先生が優しく伝えます。月3回水・木曜9時30分〜11時30分、水曜(松山地域市民センター)・木曜(竹丘地域市民センター)・1回500円(材料費、色えんぴつ倶楽部・福島☎080・9779・2746)
▼硬式テニス
コーチによるレッスンで上達を目指して、楽しくテニスをしています。まずは、体験参加をどうぞ。火曜9時30分〜12時30分、下宿第三運動公園テニスコート、入会金千円・月会費4千円、ほのぼのテニス火曜会・小寺☎492・5144

美姿勢ウォーキング
現役モデルが教えるウォーキング

空手道
子どもからおとなまで、みんなで楽しく強くなる! 4歳以上無料体験あり。火曜(野塩地域市民センター)・木曜(竹丘地域市民センター)・いずれも18時〜19時30分、月会費3千500円、士道館清瀬支部・氷見☎080・6513・2928

社交ダンス
初・中級。現役プロの先生が基本を中心に、ボディーの使い方を徹底的にレッスンします。見学・体験入会歓迎。水曜14時〜15時30分、竹丘地域市民センター、入会金千円・月会費3千500円、ダンスサークルさざんか・西川☎491・1319

本物体験
子どもの底知れぬ力を発揮できるさまざまな文化活動があります。舞

市民伝言板

☆サークル仲間募集

声のトレーニング
歩きも発声も腰が急所。楽で豊かなリラクゼーションを体感します。土曜9時〜12時、消費生活センター、年会費千200円・参加費1回500円、安定ボイス・香川☎492・6553

3B体操無料体験会
3種類の用具を使って、音楽に合わせて楽しく体を動かします。タオル・飲み物持参。費用など詳しくは左記へ。①火曜10時20分〜・金曜13時30分②木曜10時20分③金曜10時〜、①野塩地域市民センター(シニア教室あり)②中清戸地域市民センター③竹丘地域市民センター、3B体操・小澤☎493・9415

韓国語
講師資格を持った韓国語講師と一緒に、基礎から会話まで楽しく学びましょう。月3回火曜9時30分〜10時30分(初級)・10時45分〜11時45分(初級II)、松山地域市民センター、入会金千円・月会費4千円(テキスト代は別)、韓国語トナリ・西垣☎494・1922

色えんぴつお絵描き教室
シニア向け。絵が描けない人のためにコツや技術を先生が優しく伝えます。月3回水・木曜9時30分〜11時30分、水曜(松山地域市民センター)・木曜(竹丘地域市民センター)・1回500円(材料費、色えんぴつ倶楽部・福島☎080・9779・2746)
▼硬式テニス
コーチによるレッスンで上達を目指して、楽しくテニスをしています。まずは、体験参加をどうぞ。火曜9時30分〜12時30分、下宿第三運動公園テニスコート、入会金千円・月会費4千円、ほのぼのテニス火曜会・小寺☎492・5144

美姿勢ウォーキング
現役モデルが教えるウォーキング

空手道
子どもからおとなまで、みんなで楽しく強くなる! 4歳以上無料体験あり。火曜(野塩地域市民センター)・木曜(竹丘地域市民センター)・いずれも18時〜19時30分、月会費3千500円、士道館清瀬支部・氷見☎080・6513・2928

社交ダンス
初・中級。現役プロの先生が基本を中心に、ボディーの使い方を徹底的にレッスンします。見学・体験入会歓迎。水曜14時〜15時30分、竹丘地域市民センター、入会金千円・月会費3千500円、ダンスサークルさざんか・西川☎491・1319

台鑑賞もキャンプも本物の体験!
入会金1世帯千円・月会費1人千300円(0〜2歳児免除)、NPO法人清瀬子ども劇場・長谷川☎493・7970

☆催し物
ふまねっと運動
ステップに合わせて、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が図れる運動プログラムです。先着30人(要予約)。6月16日14時〜16時、中里地域市民センター、会費100円、コミュニティふれあいネット(COFUNE)・村松☎090・57660953

動物を描く(テキスト本使用)
NHK学園講師・中国水墨画家宇俊之氏の水墨画による、動物(犬・猫・パンダなど)の描き方入門基礎講座。6月10日15時〜16時30分、生涯学習センター、会費千円、総合水墨画会清瀬支部・和田☎491・8938

中里健やかお楽しみ会
童謡・唱歌など、歌は健康のいずみ。楽器に合わせ一緒に歌いましょう。初心者歓迎。6月10日7月8日、いずれも13時30分〜15時30分、中里老人いこいの家。無料、中里健やかクラブ・田島☎492・5779

骨盤調整ヨガ(女性限定)
骨盤は全身の「かため」です。自分でゆがみを直す方法、二度とゆがまないためのヨガポーズや習慣を学びます。6月23日10時〜11時30分、コミュニティプラザひまわり、会費千円(資料代・施設費込み)、ひまわりヨガ教室・嵯峨☎090・67049892

日本舞踊講習会
①新舞踊「山」(北島三郎)②端唄・小唄舞踊は小唄「米山こいしや」。プロの講師が丁寧に教えます。①6月6日・7月4日②新舞踊③6月27日・7月25日④端唄小唄・舞踊、いずれも13時30分〜、清瀬けやきホール、1回千円、河本会・佐野☎492・1177

本物体験
子どもの底知れぬ力を発揮できるさまざまな文化活動があります。舞