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㈭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

蚕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㈯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㈫②16日㈫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＝中里六丁目市有林入り口）②金山調整池周辺部。（集合＝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。
問合せ ①②とも清瀬の自然を守る会・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㈰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㈮・13日㈯午前10時～午後3時30分
◆講演会「TPPと食」～日本の食は大丈夫？～
定員40人。
日時 6月13日㈯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長　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

医療福祉無料相談会

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。

対象 市内在住の方
日時 6月13日㈯午後1時～3時（受け付けは2時30分まで）
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やかに

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㈯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

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。

対象 認知症高齢者を介護しているご家族など
日時 6月24日㈬午後1時30分～3時30分（出入り自由）
場所 市民活動センター
※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

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㈫午後5時30分～7時30分
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

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㈭②22日㈪③23日㈫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
内容 各種測定（骨密度・血管年齢・体組成・血圧）、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

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㈫・14日㈰・16日㈫・28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

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
日時 6月7日㈰、午前の部＝9時（9時30分まで受け付け）～11時30分・午後の部＝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メートルシャトルラン・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できるヨガ体験。（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㈭午前10時～正午・2回目＝9月10日㈭正午～午後2時・3回目＝12月22日㈫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。
申込み 6月15日（必着）までに直接またははがきに参加者氏名・住所・電話番号・保育を希望される方は子どもの人数と年齢または月齢を記入し郵送で　健康推進課保健サービス係☎497・2077へ
健康コーナーは7面に続く

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。楽で豊かなリラックス発声を体感します。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人講師と一緒に、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Ⅰ）・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）、韓国語トンアリ・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

▼美姿勢ウオーキング
現役モデルが教えるウオーキングレッスン。正しい姿勢と美しい歩き方で基礎代謝を高めよう！　キッズクラスも。水曜19時～20時、中里地域市民センター、1回につき千500円（初回500円・チケット5枚＝6千円）、スパーク・玉野☎080・1213・7056

▼初心者の太極拳
運動の必要性を考えている方、今から始めませんか。年を重ねてもできる太極拳です。無料体験あり。火曜13時～15時、竹丘地域市民センター、月会費2千円、太極拳実りの会・篠原☎492・6253

▼健康体操
ストレッチやリズム体操で心身をリフレッシュしませんか。見学・体験大歓迎。火・木曜9時30分～11時、下宿地域市民センター、入会金千円・月会費3千円、清瀬健康体操クラブ・大井☎478・9311

▼フラ
経験者はもちろん初心者大歓迎。子ども連れでも大丈夫なので、まずは体験からどうぞ。月3回月・木曜、いずれも10時～11時30分、清瀬けやきホール、月会費3千円、フラサークル　ホオマイカイ・佐久間☎090・9961・7273

▼空手道
子どもからおとなまで、みんなで楽しく強くなろう！　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歳児免徐）、NPO法人清瀬こども劇場・長谷川☎493・7970

☆催し物

▼ふまねっと運動
ステップに合わせ、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・5766・0953

▼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「かなめ」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・6704・9892

▼日本舞踊講習会
①新舞踊「山」（北島三郎）②端唄・小唄舞踊は小曲「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＝新舞踊、②6月27日・7月25日＝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