

### 測ってみよう！歩くバランス&実践ウォーキングセミナー

3Dセンサーにより、歩行状態を測定・評価・分析し、膝や腰などの体に負担の少ない歩き方を習得します。

対象 市内在住の方。各回定員40人(歩くバランス測定が初めての方優先)

日時 6月25日(水)、①受付11時～15時、②測定15時～17時、③セミナー17時～19時

場所 アミューホール  
服装 動きやすい服装と靴

### 健康チャレンジ

対象 平成26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12日(木)②23日(月)③24日(火)午前10時～正午・午後1時～3時

場所 ①竹丘地域市民センター②健康センター③生涯学習センター

内容 各種測定(骨密度・血管年齢・体組成・血圧)、健診結果の説明、健康づくりアンケート、健康プランづくり

申し込み 電話で健康推進課へ



### 募集

夏季少年体育大会参加者  
野球、剣道、卓球、ソフト

テニスの大会を開催します。対象 市内在住・在学の小中学生

①野球大会  
日時 7月19日(土)・21日(月)・26日(土)午前8時～午後5時

②剣道大会  
日時 7月20日(日)午前9時40分～午後5時

③卓球大会  
日時 8月8日(金)午前9時30分～午後5時

④ソフトテニス大会  
日時 8月20日(水)午前9時20分～午後5時

場所 中央公園・下清戸運動公園テニスコート

申し込み いずれも6月1日から②は6月15日、①③④は6月30日までに児童センターや市内小・中学校にある申込書に必要事項を記入し、直接児童センターへ

対象 65歳以上(昭和24年6月2日以前生まれ)の方で、次のすべてに該当する方。

①市内に2年以上居住している  
②所得が定められた基準以内である(合計所得金額256万8千円まで)  
③住宅に困っていない  
④暴力団員でない

申し込み 6月2日(月)～16日(月)

募集戸数 シルバーピアみずき(野塩四丁目)14戸・シルバーハイイツざざんか(松山三丁目)4戸・シルバーハイイツこぶし(野塩四丁目)1戸、いずれも和8・DK

申し込み 6月2日から16日まで必要書類を直接高齢支援課高齢福祉係へ

TAMA市民塾  
「ゆつたり、健康ヨーガ」など、全17講座。

開講期間 10月～平成27年3月(6か月コース)・10月～平成27年7月(10か月コース)

場所 多摩交流センター(府中市寿町一丁目)

受講料 3千円～1万円

※詳しくは(公財)東京市町村自治調査会ホームページ  
http://www.tama-100.or.jp/をご覧ください。

申し込み 7月15日(消印有効)までにはがきに必要事項を記入し、郵送で〒183-0056府中市寿町1-5-1府中駅北第2庁舎6階 多摩交流センター内「TAMA市民塾」へ

対象 健康で屋外作業ができ、フェスティバルと一緒に盛り上げてくれる方

日時 8月16日(土)～8月31日(日)

場所 ひまわりフェスティバル会場(下清戸三丁目)

作業内容 チラシの配布・テーブルなどの整頓・ほこり避けの水まき・来場者の人数カウントなど



### 生涯学習

エクセル初級講習(売上集計の作成)

申し込み 6月13日までに直接または電話で産業振興課へ

対象 市内在住・在勤・在学の方で、エクセルの使用経験のある方またはエクセル講習を受講したことのある方。各コース定員20人(応募者多数の場合抽選)

日時 左表のとおり

場所 生涯学習センター

費用 千円

申し込み 6月9日(消印有効)までに往復はがきに教室名・希望コース名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、〒204-0021元町1-2-11生涯学習スポーツ課へ

対象 健康で屋外作業ができ、フェスティバルと一緒に盛り上げてくれる方

日時 8月16日(土)～8月31日(日)

場所 ひまわりフェスティバル会場(下清戸三丁目)

作業内容 チラシの配布・テーブルなどの整頓・ほこり避けの水まき・来場者の人数カウントなど

今月の締切 6月23日(必着)

福祉  
保健医療機関のソーシャルワーカー(相談員)が中心となつて医療・福祉に関する無料相談会を行います。

対象 市内在住の方

日時 6月21日(土)午後1時～午後3時

場所 野塩地域市民センター

申し込み 6月22日(日)午前10時～午後3時

対象 高齢者や障害のある方で、トラブルでお困りの方に弁護士が無料で相談に応じます。

日時 6月25日(水)午前10時～正午

場所 コミュニティプラザひまわり

申し込み 電話で権利擁護センターあいなつとへ

音楽に合わせ、マス目に沿って足を運ぶ「ふまねつと運動」でバランス感覚を養い、物忘れを予防しましょう。

新しい世界遺産「富士山と富岡製糸場」

富士山信仰の歴史や人々の芸術的な活動の源泉・母胎など、また、富岡製糸場の歴史

日時 6月29日14時(開場は13時30分)、アミューホール

無料、清瀬稲門会・岡澤 491・5524

親子で参加できる多言語ワークショップ

赤ちゃんと乳幼児と一緒にさまざまな国の言語を楽しむ参加型のワークショップ

日時 7月6日(日)午前10時～正午

場所 特別養護老人ホーム信愛の園(梅園二丁目)

申し込み 6月22日(日)午後10時から電話で

蔵書点検などのため、次の各図書館を休館します。

日時など 6月9日(月)～13日(金)野塩図書館・6月16日(月)～20日(金)元町こども図書館

お気軽に参加ください。6月22日・26日10時30分～12時、22日野塩地域市民センター・26日清瀬けやきホール、無料、ヒップホップ

日時 6月22日・26日10時30分～12時、22日野塩地域市民センター・26日清瀬けやきホール、無料、ヒップホップ

住まいるリフォーラムの前に知っておくこと。6月8日13時30分～16時、清瀬けやきホール、無料、NPO法人設計

日時 6月8日13時30分～16時、清瀬けやきホール、無料、NPO法人設計

500円)、清瀬音楽鑑賞倶楽部。瓜生 493・5691

日時 6月22日・26日10時30分～12時、22日野塩地域市民センター・26日清瀬けやきホール、無料、ヒップホップ

日時 6月22日・26日10時30分～12時、22日野塩地域市民センター・26日清瀬けやきホール、無料、ヒップホップ