

平成26年度清瀬市健康大学 受講生を募集

市内の3大学などと連携して、市民の皆さんがいつでも健康で楽しく過ごせるよう、学習と出会いの場を提供し、学んだことを日々の生活や健康づくりに活かしていただくため、清瀬市健康大学を開講します。

この大学は、原則として8回以上講義を受講できる方に「大学生」としてお申込みいただき、講義コースを8回以上受講すると修了証が授与されます。「大学生」に応募しないで講義や実技に参加したい方は、次

講義コース(全12回)

Table with 4 columns: 内容 (Content), 日時 (Date/Time), 講師 (Instructor), 場所 (Venue). Lists 12 courses including topics like '開講式・講演会', '守ろう! 臓器', '最新の高血圧の予防', etc.

実技コース(全5回)

Table with 3 columns: 内容 (Content), 日時 (Date/Time), 場所 (Venue). Lists 5 practical courses including '栄養バランスアップ講座', '男の健康料理教室', etc.

谷川真理流 健康ライフ ~美しくウォーキング~

マラソンランナー谷川真理さん直伝! 「歩く」ことが健康づくりの第一歩です。ウォーキングを正しく美しく始めましょう。



谷川真理さん

郷土博物館 ひいらぎ★スタンプカードを配布

郷土博物館では、指定の催し物にご参加いただくとスタンプを獲得できる「ひいらぎ★スタンプカード」を発行します。



郷土博物館マスコットのひいらぎちゃん

Table with 4 columns: 企画展 (Exhibition), その他 (Other), 配布場所 (Distribution Location), 対象 (Target Audience). Lists various events and where to get the stamp card.

市・都民税の還付加算金の未払いについて(お詫び)

市では、全国複数の自治体において還付加算金の事務処理に誤りがあったことを受け、市・都民税の還付事務処理手続きを確認したところ、一部の方に未払いがあることが判明しました。

見えない・見えづらい方のための茶話会

視覚障害者の生活に役立つ情報交換をしています。第4木曜(4月24日・5月22日・6月26日)10時~12時、消費生活センター、1回100円(茶菓代)、清瀬視覚障害者グループあかり・長嶋 ☎080-1145-8619



ミュージアムコンサート 先着各回30人。日時 4月29日(火)午前11時~午後2時。場所 郷土博物館

看護の日公開講座

①「病院で活躍する看護師」 ②「自宅で療養する人と家族を支援する看護師」 対象 看護職を目指す方(特に中学・高校生の方)

信濃探訪・善光寺と松代大本営跡見学

1日目は善光寺参拝と宿坊にて精進料理をいただき、松代大本営跡を、2日目は鬼押し出しなどを見学。定員40人。(最小催行人数15人) 日時 5月10日(土)午前7時~11日(日)午後4時30分ごろ。集合・解散 西友駐輪場前

第13回市民公開講座

①「大腸がんについて」②「がん相談について」 日時 4月27日(日)午後2時~3時30分。場所 公立昭和病院(小平市花小金井八丁目)

市民伝言板利用案内 6月1日号掲載希望の原稿は、4月15日から5月1日までの間に受け付け。先着20枠。問合せ 秘書広報課