



催し物

第7回清瀬さんぼ

松山・竹丘地区を歩く

清瀬の街並みに注目しながら市内各地域を巡るまち歩きイベントです。景観を写真に収めたり意見交換をしながら歩いてみませんか？

対象 市内在住・在勤・在学の小学生以上の方(小学生は保護者同伴)。先着15人

日時 2月23日(日)午前9時30分

集合 松山地域市民センター 持ち物 カメラ 服装 動きやすい服 申込み 2月21日までに電話でまちづくり課へ

来て見て学ぼう 消防きよせ

応急救護訓練・初期消火訓練・はしご車体験搭乗など、楽しく学べるイベントです。

日時 3月2日(日)午前10時～午後1時

場所 清瀬消防署竹丘出張所(竹丘二丁目)

※直接会場へ。詳しくは清瀬消防署ホームページ http://www.fld.metro.tokyo.jp/hp-kyose/ または左記。 問合せ 清瀬消防署 ☎491・0119

春休み企画！人形劇 わくわくワークショップ

日本社会事業大学のお兄さん・お姉さんと一緒にオリジナルの人形劇を作って発表してみよう！

対象 小学4～6年生。先着20人 日時 3月19日(水)～30日(日)

(20日(木)・23日(日)・27日(木)は休み) 場所 下宿地域市民センター 費用 800円(保険代を含む) 申込み 2月15日から同センターにある申込書に必要事項を記入し、費用を添えて直接同センター ☎493・4033へ

第16回清瀬でも英語しゃべらん会

春の思い出・イベントなど、春について英語でおしゃべりしましょう。

日時 3月8日(土)午後2時～4時

場所 清瀬けやきホール プレゼンター スタン・ローゼンバガー氏(アメリカ) ※直接会場へ。

問合せ 清瀬国際交流会・小倉 ☎495・8727

多摩六都科学館イベント 「開館20周年記念たまろくと市民感謝デー」

2日間限定で圏域5市(清瀬市・小平市・東村山市・東久留米市・西東京市)の方の入館料が無料になります。

※直接会場へ。無料法律相談会の申込みなど、詳しくは左記へ。

問合せ 東京三弁護士会多摩支部事務局 ☎042・548・3800

就業支援講習 植木のせん定(初級)コースです。 対象 60歳以上で清瀬市シルバー人材センターに新規入会し、就業できる方。若干名

場所 東京しごとセンター(千代田区飯田橋三丁目)・東京芸術大学(台東区上野公園) 受講料 無料(テキスト代・交通費は自己負担)

※日時は未定。16日間程度を予定。 申込み 2月28日までに電話でシルバー人材センター ☎494・0903へ

東京三弁護士会多摩支部 設立15周年記念特別事業

①多摩支部会員弁護士による寸劇「消費者被害・DV・子どもの権利・遺産分割など」、パネルディスカッション「市民のニーズにこたえる専門法律相談とは」

②無料法律相談会、市民講座「相続・後見をめぐる問題」

対象 いずれも多摩地域に在住・在勤・在学の方。①先着190人②市民講座は先着100人、無料法律相談は別途予約優先

日時 ①3月1日(土)午後2時～5時(開場は午後1時30分)②3月8日(土)、無料法律相談会

場所 ①立川市女性総合センター・アイム(立川市曙町二丁目)②東京三弁護士会多摩支部会館(立川市緑町七丁目) ※直接会場へ。無料法律相談会の申込みなど、詳しくは左記へ。

健康

いきいきハイキング10\*コース 高尾駅を起点に天皇家の墓所、多摩御陵(大正天皇・皇后昭和天皇・皇后の四陵)の参拝及び桜の遺伝資源保存と研究施設、森林科学園の見学。

対象 運動制限がなく、日ごろから継続的に散歩などの運動をしている方

日時 2月25日(火)午前9時(出発は午前9時25分)～(雨天中止)。集合 清瀬駅北口

おなかスツキ エクスサイズ 高尾駅が自立した生活を送るための体操教室です。

対象 市内在住で60歳以上の方。定員各会場とも10人程度(応募者多数の場合抽選)

日時 前期 4月～6月・後期 9月～11月・冬期 12月～平成27年1月～3月(いずれも火・水・金曜日午前10時～11時30分、木曜日午前9時15分～11時55分。各期12回・全36回、祝日休み)

場所 アミューホール 講師 健康運動指導士 八木香氏 持ち物 タオル・飲み物・運動しやすい服装 申込み 電話で健康推進課へ

多重債務110番

対象 市内在住・在勤で借金の返済にお困りの方

日時 3月3日(月)・4日(火)午前10時～正午・午後1時～4時

場所 消費生活センター ※直接会場へ。

問合せ 消費生活センター ☎495・6212(相談専用)

チャリティーリサイクル 失語症を患いながらも音楽活動を続けている声楽家・原口隆一氏のリサイクル。

日時 3月2日(日)午後1時30分～

場所 アミューホール 入場料 一般800円(前売り500円・中学生以下無料)

※チケットは社会福祉協議会・障害者福祉センター・市民活動センター・各地域市民センターで発売中。

問合せ 社会福祉協議会 ☎495・5333

健康チャレンジ今年はメタボとロコモに注目 平成25年度の特定健診結果で特定保健指導の対象になった方。各回先着30人

日時 ①3月4日(火)②10日(月)、いずれも午前10時～正午(午後1時～3時(30分ごと)に予約受け付け)

場所 ①下宿地域市民センター

ヨガ教室とメタボ&ロコモ予防改善

ゆったりとした動きと呼吸法で血液循環アップ・筋力アップ・肩こりと腰痛予防改善。

対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。定員50人

日時 3月10日(月)午前10時～11時30分

場所 アミューホール 持ち物 タオル・飲み物・運動しやすい服装

申込み 電話で健康推進課へ

おなかスツキ エクスサイズ

高尾駅が自立した生活を送るための体操教室です。

対象 市内在住で60歳以上の方。定員各会場とも10人程度(応募者多数の場合抽選)

日時 前期 4月～6月・後期 9月～11月・冬期 12月～平成27年1月～3月(いずれも火・水・金曜日午前10時～11時30分、木曜日午前9時15分～11時55分。各期12回・全36回、祝日休み)

場所 アミューホール 講師 健康運動指導士 八木香氏 持ち物 タオル・飲み物・運動しやすい服装

申込み 電話で健康推進課へ

マルチ健康体操教室

対象 市内在住・在勤で18歳以上の方。各コース定員10人程度

日時 4月3日～6月19日の木曜日、下宿コース 午前10時～11時30分、野塩コース 午後1時10分～2時40分(いずれも全12回)

場所 下宿・野塩地域市民センター 問合せ きよせ成年後見・相続等相談室・五野上 ☎495・2939

血管を健やかに保つ 運動と食生活

体をめぐる血液の働きを理解して、毎日の生活に活かす食生活・運動について一緒に学びましょう。

対象 清瀬市国民健康保険に加入している方。先着40人

日時 3月14日(金)、運動 午前9時30分～10時20分・講話 午前10時30分～正午

場所 健康センター 講師 財団法人日本健康スポーツ連盟健康運動指導士 加藤有里氏・管理栄養士 土屋由紀子氏

持ち物 タオル・飲み物・運動しやすい服装 申込み 電話で健康推進課へ

シニアフィットネス教室

高齢者が自立した生活を送るための体操教室です。

対象 市内在住で60歳以上の方。定員各会場とも10人程度(応募者多数の場合抽選)

日時 前期 4月～6月・後期 9月～11月・冬期 12月～平成27年1月～3月(いずれも火・水・金曜日午前10時～11時30分、木曜日午前9時15分～11時55分。各期12回・全36回、祝日休み)

場所 アミューホール 講師 健康運動指導士 八木香氏 持ち物 タオル・飲み物・運動しやすい服装

申込み 電話で健康推進課へ

イタリア美術セミナー

イタリア人講師が「ルネッサンス美術と聖書」を主題に話します。カラーコピーを見ながら美術を味わいましょう。

3月5日14時～16時、生涯学習センター、千200円(参加費千円・教材費200円)、イタリア美術同好会・末永 ☎495・1167

公開文学講座「日本文学への誘い」 芥川龍之介の作品を通して、日本文学の味わい方を解説します。講師は須田喜代次先生です。3月12日・26日10時～12時、生涯学習センター、参加費2千円、文学サークルせせらぎ・渡部 ☎493・1690

市民伝言板利用案内

4月1日号掲載希望の原稿は、2月17日午前8時30分から3月3日までの間に受け付けます。先着20枠。

問合せ 秘書広報課

マルチ健康体操教室 対象 市内在住・在勤で18歳以上の方。各コース定員10人程度

日時 4月3日～6月19日の木曜日、下宿コース 午前10時～11時30分、野塩コース 午後1時10分～2時40分(いずれも全12回)

場所 下宿・野塩地域市民センター 問合せ きよせ成年後見・相続等相談室・五野上 ☎495・2939

福祉

成年後見・相続無料相談 成年後見や相続問題について専門家が相談に応じます。

日時 2月22日(土)午後1時～5時

場所 生涯学習センター ※直接会場へ。

問合せ きよせ成年後見・相続等相談室・五野上 ☎495・2939

福祉コーナーは8面に続く