

食育展示

保育園・健康推進課の食育を紹介... 1月8日(金)~22日(金)午前8時30分~午後5時

清瀬市消防団出初式

新春恒例の出初式を行います。新型コロナウイルス感染症対策のため、規模を縮小して執り行います。

消防団に入ろう!

「自分たちのまちは自分たちで守る」という強い使命感を持ち、市内在住・在勤・在学の18歳以上の健康な方を募集しています。

下宿地域市民センターのイベント

骨盤体操教室

1月12日からの第1・3火曜日(1月は第2・3火曜日) 午前10時~11時 1回1,000円

ストレッチ・エクササイズ教室

1月13日からの毎週水曜日①「森谷式ストレッチ講座」=午前9時30分~10時30分

ピラティス教室

1月15日からの毎週金曜日午前10時~11時 1回800円

健康・福祉

よってこカフェinふわとん

認知症に関心のある方ならどなたでも利用できます。1月12日(火)・26日(火)午後2時~4時

認知症家族会 ゆりの会

今、抱えている問題や悩みを率直に語り合い、明日へのエネルギーに繋げていきましょう。

骨粗しょう症予防教室

骨粗しょう症は若いうちから予防の取り組みが必要です。骨粗しょう症の治療を受けていない市内在住で18歳以上の方。

の体験 1月5日から直接窓口または電話で健康推進課成人保健係

ゲートキーパー養成講座(初級編)

あなたもゲートキーパーに! 大切な人の悩みに気づき、支えましょう! 会場型とオンライン型で開催します。

健康診査の実施期間を延長します

特定健康診査、後期高齢者医療健康診査、30歳から39歳までの健康診査、清瀬市健康診査について、実施期間を1月31日(日)まで延長します。

募集

シルバー人材センター会員

入会には説明会への出席と研修会の受講が必須です。市内在住で

原則として60歳以上の健康で働く意欲がある方(就業先多数あり) 1月4日(月)午後1時30分~

TAMA市民塾塾生

「いま一度、漱石の『こころ』を読んでみよう」「新しい事を発見する“絵手紙講座”など全16講座を開講します。

第232回東京都都市計画審議会の傍聴者

申込みは1人1通のみ有効です。定員15人(応募者多数の場合は1月20日(水)に都庁会議室で公開により抽選)。

清瀬けやきホール

の催し物

①そうだじゅげむきこう 特別編

1月のじゅげむは大ホールで開催です。1月16日(土)午後2時~(開場は午後1時30分)

②赤ちゃんときんしつ遊び

赤ちゃんへのマッサージ、読み聞かせ、遊びなどを行います。2か月~ハイハイ前の赤ちゃんとその保護者。

③Let'sリトミック

月替わりのテーマで音楽をまじえてたのしく遊びます。各クラス先着12組。1月19日(火)ひよこクラス

④講座おけいこアロマ「マスク生活を彩るアロマセラピー」

先着8人。1月13日(水)午後2時~3時30分

時30分 1,500円 西脇直子氏

⑤講座「写経教室1月~3月」

般若心経をとおして「写経体」という字体を学びます。各曜日先着18人。1月11日・2月22日・3月8日

コミュニティプラザひまわりの催し物

①土曜ピラティス教室

週1回のからだメンテ! 簡単エクササイズです。先着12人。1月から3月までの第1~4土曜日

②発酵パワー学び&造る大好評「キムチ作り」

先着12人。1月30日(土)午前10時~正午 2,500円(材料費) 発酵ライフ協会アドバイザー・プロフェッショナル 高田妃出美氏

③スポーツウエルネス吹矢教室

年齢に関係なく誰でも手軽に楽しめる健康スポーツです。1月13日・20日・27日、2月10日・17日、3月10日・17日の水曜日

日・27日、2月10日・17日、3月10日・17日の水曜日午前10時~11時30分 1期 5,000円(全7回)

◆無料パソコン教室(Windows10)

パソコンが初めてまたは初級のシニアの方。1月=先着8人、2月=先着10人

ド・エクセル、インターネット ◆無料タブレット・スマホ教室(iPad使用)

タブレット・スマホが初めてまたは初級のシニアの方。1月=先着8人、2月=先着10人

◆倶楽部の無料体験

65歳以上の方。各クラブ1日2~3人 月~土曜日の午前10時~正午、午後1時~3時

多摩六都科学館の催し物

全編生解説プラネタリウム「南半球の星空」

「南十字星」を見たことはありますか? 15世紀に始まった大航海時代、未知の南半球に繰り出す人々はこの小さな十字の形で方位を確かめました。

あります。1月3日(日)~24日(日)午後4時~(1月11日(月)までと土・日曜日、祝日は午後1時の回もあり)

【市民伝言板利用案内】

●2月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、1月4日午前8時30分から15日までの間に受け付け。3月15日号掲載希望の「サークル仲間募集」の原稿は2月15日まで受け付け。

清瀬市公式Instagram×市制施行50周年記念企画

「#清瀬コレクション」「@city_kiyose」をつけて写真を投稿しよう!



清瀬、東大和を中心に北多摩の魅力を発信中! Instagramマガジン「キタマガ」

詳しくはこちら

