

よってカフェ in ふわっとん

認知症に関心のある方ならどなたでも参加できます。予約は不要です。9月14日(火)・28日(火)午後2時～4時(ラストオーダーは午後3時30分) 場 Cafe ふわっとん(上清戸一丁目) 費 お茶代300円(税込み、茶菓子付き) 問 介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082

健康づくり推進員運営 いきいきハイキング

清瀬駅から電車で移動し、西武拝島線武蔵砂川駅から国営昭和記念公園まで歩きます(約5km、平坦)。 問 運動制限のない方。先着30人 9月28日(火)受付＝午前9時～9時20分、出発＝午前9時25分 【集合場所】清瀬駅北口連絡通路 費 100円(保険料、運営費)。交通費と入園料(210円)は自己負担 参

加申込書、体調チェック表、マスク、携帯用消毒液、筆記用具、飲み物、雨具、歩きやすい服装と靴、健康保険証 問 9月1日～22日に直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

健康づくり推進員運営 中里健やかクラブ

健康づくりや転倒予防を目的に、体をほぐすストレッチ体操を行います。十分な感染対策を実施したうえで活動を再開します。なお、今年度より中里地域市民センターに会場が変更となりますのでご注意ください。先着10人。9月21日(火)午後1時30分～2時30分 場 中里地域市民センター 内 ツボを刺激する中国風ストレッチ体操 問 土・日曜日を除く9月1日～7日の午前9時～正午に電話で健康推進員・熊谷 ☎090-7224-8949へ

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。 問 市内在住で原則60歳以上の健康で働く意欲のある方 9月6日(月)午後1時30分～、研修会＝9月13日(月)午後1時30分～ 問 シルバー人材センター(松山三丁目) ☎042-494-0903 ※書類への記入が必要なため、事前に上記までお問い合わせください。

東京アフターケア協会 施設利用者

- ◆清瀬作業所(生活介護) 作業や創作活動、運動、レクリエーション活動を行います。
 - ◆汽車の家作業所(就労移行支援) 一般就労に向けての訓練、就職活動を行います。
 - ◆セルフ清瀬(就労継続支援B型) 作業を中心とした活動を行います。
- 問 身体障害者手帳や療育手帳をお持ちの18歳以上の方 問 東京アフターケア協会 ☎042-491-1236(平日午前9時～午後5時) ☎042-493-4505

その他

第1回 チャレンジ相談会

起業、創業、再就職、キャリアアップなど、一歩を踏み出したい女性に向けた相談会を定期開催します。不安や困りごとを少しずつ解消して1歩前に進みませんか。先着2人。 9月29日(水)午後2時～2時45分、午後3時～3時45分 場 きよせ coworking space ことりば 9月1日～29日に電話またはメールで株式会社シーズプレイス ☎042-512-9958

kiyose@csplace.comへ 問 男女共同参画センター ☎042-495-7002 ※当日はマスクを着用してご参加ください。 ※保育は要相談。

アイレックまつり バザー用品提供のお願い

今年のアイレックまつりは、10月と11月の2回に分けて開催します。10月16日(土)の映画上映会の会場では、バザーを行います。ご家庭で眠っている品物がありましたら、バザー用品としてご提供をお願いします。バザー用品は、原則として未使用のもので、食品類や家電製品はご遠慮ください。

【受付期間】9月1日(水)～30日(木) 問 男女共同参画センター ☎042-495-7002



市民協働サロン兼ギャラリーの貸出開始

市役所2階の市民協働サロン兼ギャラリーについて、下記のとおり貸出を開始しました。催し物会場や展示スペースとしてご利用いただけます。ご利用を希望される方は、総務課総務統計係窓口までお越しください。【利用料金】無料(展示用パネルなどをご利用の場合は別途貸付料あり) 【利用時間】年末年始を除く毎日。午前8時30分～午後5時 問 総務課総務統計係 ☎042-497-1819



市民協働サロン兼ギャラリー

多摩六都科学館の催し物



多摩六都科学館ホームページ

①天文クラブ

天文・宇宙が好きな人集まれ!さまざまな角度から天文学を体験し、宇宙への興味関心をはぐくみます。 【活動予定】天文に関する工作や実験、ワークショップ、肉眼・天体望遠鏡での星空観察の練習 問 小学5年生～中学生。定員10人(応募者多数の場合は抽選し、当選者のみに案内を送付) 10月23日、11月20日、12月4日、令和4年1月29日、2月19日いずれも土曜日。初回は午後2時～4時、その他は午後4時～6時30分 場 多摩六都科学館 費 年会費(材料費)2,500円。別途、各日入館券(210円) ②大人のための地球科学入門 おとなを対象とした地球科学の講座です。地球の大スケールの変化と自分の身の回りの地質や地形のつながりについて一緒に考えてみましょう。連続講座ではありません。

せん。 問 18歳以上の方。各日定員16人(応募者多数の場合は抽選し、当選者のみ参加券を送付) 9月23日(木)、10月24日(日)午前11時～午後0時30分 費 入館券520円 場 多摩六都科学館 問 多摩六都科学館ホームページの応募フォームまたははがき(必着)で、①は9月21日までに、②は9月23日の回は9月8日まで、10月24日の回は10月11日までに申込み。はがきの場合は、イベント名、②は参加希望日、氏名(フリガナ)、年齢(学年)、郵便番号、住所、電話番号を記入し、〒188-0014 西東京市芝久保町5-10-64 多摩六都科学館 ☎042-469-6100へ ※9月の休館日…1日(水)～3日(金)、6日(月)・13日(月)・21日(火)・24日(金)・27日(月)

清瀬けやきホール

の催し物

①フォレストコンサート

BS日テレでもおなじみ、フォレストコンサートです。 9月26日(日)午後2時～(開場は午後1時30分) 費 一般4,800円、友の会4,500円(全席指定、未就学児入場不可) 【出演】フォレスト ②アフタヌーンコンサート「箏×打楽器 いとこまち」 箏と打楽器のデュオによる演奏をお送りします。 9月26日(日)①午後1時30分(開場は午後1時) ②午後3時30分(開場は午後3時15分) 費 一般1,000円、友の会800円、学生500円、未就学児無料 【出演】いとこまち(箏＝町田夢子、打楽器＝伊藤綾香)

③赤ちゃん＆スキンシップ遊び

赤ちゃんへのマッサージ、読み聞かせ、遊びなど。 2か月～ハイハイ前の赤ちゃん。先着8組 9月3日(金)午前10時30分～正午 費 1,000円(清瀬子育て・キラリ・クーポン券が使えます)

講 小宮しのぶ氏 持 大きめのバスタオル、ハンドタオル、子どもの飲み物

④Let's リトミック

月替わりのテーマで音楽を交えて楽しく遊びます。各クラス先着12組。 9月28日(火)ひよこクラス(ひとりでお座りできるころから1歳半ごろまで)＝午前10時～10時40分、うさぎクラス(1歳半から5歳まで)＝午前11時～11時40分 費 1,500円(清瀬子育て・キラリ・クーポン券が使えます) 講 小宮しのぶ氏 持 子どもの飲み物、お持ちであれば名札

⑤おけいこアロマ「睡眠のためのナチュラルケア」

眠りに誘われるような癒される香りのバームを作ります。先着8人。 10月13日(水)午後2時～3時30分 費 1,500円 講 西脇直子氏

⑥朗読講座

懐かしい愛唱歌の詩を歌うように朗々と語ります。姿勢や呼吸、発声についても学べます。先着14人。 9月A『箱根八里』＝10月19日(火)午前10時～11時30分、B『椰子の実』＝11月16日(火)午前10時～11時30分 費 各回1,000円 講 梶取さより氏

問 ①はチケット発売中。それ以外は ⑥は9月1日から) 直接窓口または電話で清瀬けやきホール 清瀬けやきホールホームページ ☎042-493-4011へ



コミュニティプラザひまわり の催し物

①「ダルマ健康体操教室」無料体験会

ツボやリンパ、マッサージを学びながら、ダルマ拳も取り入れた運動教室! 50歳以上の方。先着10人 9月16日(木)・25日(土)いずれも午前10時30分から1時間程度 講 達磨拳法会会長・達磨健康体操会長・リンパマッサージ師 寒河江康悦氏

②ヨガ療法 ひまわり教室

癒しの音楽を聞きながら、心と体のバランスを整える「ヨガ療法」を一緒に楽しみましょう!! 9月7日・14日・21日・28日いずれも火曜日午前10時～11時30分 費 月会費3,000円(月3回)。初回体験は無料 講 国際ヨガ協会トレーナー・ヨガ療法士 松山伸子氏 持 マスク、ヨガマット(無ければバスタオル)、運動しやすい服装、飲み物、タオル

③清瀬きもの部9月～12月コース

今年の秋は半幅帯を使った普段感覚の着付けを習ってみませんか。先着8人。 9月12日、10月10日、11月14日、12

月12日いずれも日曜日午前10時～11時30分 費 3,000円(全4回分)、きものをレンタルする場合は別途2,000円 講 飯岡美絵氏 持 着物一式、半幅帯 ※同日、個別レッスンあり。詳しくは下記までお問い合わせください。



問 直接窓口または電話でコミュニティプラザひまわりホームページ ☎042-495-5100へ

～きよせ100歳時代の催し物～

①無料パソコン教室(Windows10)

問 パソコンが初めてまたは初級で、4回とも参加できる方。先着10人 9月4日・11日・18日・25日いずれも土曜日午前10時～正午 講 Windows10基礎、お花見ご案内、会計報告、インターネット

②無料スマホ教室

問 スマホ・タブレットが初めてまたは初級の方。先着10人 9月16日(土)午前10時～正午 講 基礎知識、操作方法、Wi-Fi、アプリ、インターネット

③倶楽部の無料体験

ひとりにつき1回のみです。 65歳以上の方 9月曜日～土曜日の午前10時～、午後1時～ 講 ビリヤード、ヨガ、ピンポン、はつらつ体操、健康麻雀、パソコン 問 一般社団法人きよせ100歳時代 ☎042-494-2800へ