

Kiyose のら猫・飼猫 まちとネコの明日を考える

猫のことでお困りごとはありませんか？ まちと猫について、さまざまな視点で考えてみましょう。

猫にかかわる問題や、地域猫活動に関心のある方など。先着40人
①2月12日(土)午後1時30分～
②アミューホール 講師 地域猫活動アドバイザー 石森信雄氏
③1月11日から28日までの平日午前9時～午後5時に電話で環境課環境衛生係 ☎042-497-2099へ



子育て



育てにくさを感じるママの会

偏食、言葉の遅れ、落ち着きがない、こだわりが強いなど、育てにくさを感じる子を持つママの会。2回連続講座です。①1月14日(金)・21日(金)いずれも午前10時～正午 ②きよせボランティア・市民活動センター
③メールでNPO法人ウイズアイ aiai@with-ai.net またはウイズアイホームページの申込みフォームから申込み
※保育あり。詳しくは上記まで。

健康・福祉



よってこカフェ in ふわっとん

認知症に関心のある方ならどなたでも利用できます。①1月11日(火)・25日(火)午後2時～4時(ラストオーダーは午後3時30分) ②Cafe ふわっとん(上清戸一丁目) ③お茶代300円(税込み、茶菓子付き) ④介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082

認知症家族会 ゆりの会

問題や悩みを率直に語り合い、明日へのエネルギーにつなげましょう。認知症に関する情報交換の場としてもご利用ください。①認知症の方を介護されているご家族、介護

を卒業された方など ①1月19日(水)午後2時～3時30分 ②生涯学習センター ③介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082

きよせ10の筋トレ 体験会

筋力アップや仲間づくりを目的とした住民主体型の取り組み、きよせ10の筋トレ体験会を開催します。

身近に運動の場を立ち上げてみませんか？ ①市内在住のおおむね60歳以上で、活動に興味がある、仲間づくりがしたい、週1回の運動グループを立ち上げたい方 ②1月27日(木)午後2時～3時30分

③アミューホール ④動きやすい服装、タオル、飲み物 ⑤電話で社会福祉協議会 ☎042-495-5333へ



栄養きりサロン

おしゃべりを楽しみながら、栄養や運動について学びませんか。初めての方も大歓迎です！ ①市内在住のおおむね65歳以上の方。先着15人 ②1月21日(金)、3月4日(金)いずれも午後1時30分～3時 ③生涯学習センター ④飲み物、お持ちの方はフェイスガード ⑤栄養の講話、簡単な運動、手作業(折り紙、工作など) ⑥直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

足裏バランス測定&簡単ワンポイントエクササイズ

足裏の画像をコンピューターで解析し、足裏のバランスを簡単にチェック！ 握力測定、指輪っかテストなども行います。①清瀬市国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入している方。先着50人 ②1月21日(金)午前9時30分～11時30分、午後1時～3時 ③健康センター ④直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

令和3年度 健康測定会

下記のとおり健康測定会を実施します。ご自身の健康づくりのために、ぜひお役立てください。①後期高齢者医療保険に加入されている方

②清瀬市国民健康保険に加入されている方。各日先着30人 ③1月19日(水)④1月20日(木)いずれも午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分 ⑤健康センター ⑥各種測定、健康相談、食生活相談など ⑦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 いきいきハイキング

西武池袋線東久留米駅から、1年の幸福を願って東久留米市の七福神を巡ります(約7km、平坦)。①運動制限がない方 ②1月25日(火)受付＝午前9時～9時20分、出発＝午前9時25分、解散＝午後2時30分ごろ(雨天中止) ③集合＝清瀬駅北口連絡通路(ペDESTリアンデッキ)、解散＝西口中央公園(東久留米市本町一丁目) ④費100円(保険料、運営費)。交通費は別途負担 ⑤マスク、携帯用消毒液、筆記用具、飲み物、雨具、健康保険証、昼食 ⑥健康づくり推進員・水野 ☎090-2647-6297

※当日は歩きやすい服装、靴でお越しください。 ※事前申込みは不要です。

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、体をほぐし、ツボを刺激する中国風ストレッチ体操を行います。先着10人。①1月18日(火)午後1時30分～

2時30分 ②中里地域市民センター ③電話で健康づくり推進員・熊谷 ☎090-7224-8949へ

健康づくり推進員運営 花みずきの会

高齢者の閉じこもり予防を目的とした交流の場です。一緒に手先を動かす簡単な作品づくりを楽しみます。保健師によるミニ健康講座や簡単な体操も行います。先着20人。

①1月14日(金)午後1時30分～3時 ②中清戸地域市民センター ③直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

医療券(気管支ぜん息)の更新をお忘れなく!

都内に1年以上在住の18歳未満(3歳未満は6か月在住)で、気管支ぜん息に罹患しているなど要件を満たす方に、認定疾病に係る医療費(保険適用後の自己負担分)を助成しています。助成を受けるには医療券が必要になります。

医療券の有効期間満了後も引き続き助成を受けるためには、有効期間満了の1か月前を目安に健康推進課の窓口で更新手続きをしてください。

なお、もも色の医療券をお持ちの方は、有効期間満了までに更新手続きを行わない場合、資格喪失となり再度認定を受けられなくなりますのでご注意ください。④健康推進課健康推進係 ☎042-497-2075

多摩六都科学館の催し物



多摩六都科学館ホームページ

大型映像

[VOYAGER/ボイジャー 終わりなき旅]

1977年に打ち上げられた2機の無人惑星探査機「ボイジャー」。木星のオーロラ、土星のリング、衛星の大規模な火山活動、初めて間近にとらえた天王星と海王星の姿…ボイジャーの果てしない冒険の物語が今、始まる。当館の高柳雄一館長による特別解説映像付きです。上映時間約35分。①どなたでも(小学2年生以下は保護者と観覧)。

先着180人 ②1月4日(火)から毎日(休館日を除く)午後2時30分～ ③多摩六都科学館 ④観覧券付き入館券 4歳～高校生＝420円、おとな＝1,040円 ⑤当日開館時よりインフォメーションにて観覧券を販売 ⑥多摩六都科学館 ☎042-469-6100

※1月の休館日：1日(土)～3日(月)・11日(火)・17日(月)・24日(月)～27日(木)・31日(月)

清瀬けやきホールの催し物

①そうだじゅげむきこう(1月)

1月のじゅげむは大ホールで開催します。①1月10日(月)午後2時～(開場は午後1時30分) ②費一般1,000円、小学生500円(全席自由) ③出演 春風亭柳枝、入船亭扇ばい

②そうだじゅげむきこう(2月)

①2月20日(日)午後2時～(開場は午後1時30分) ②費一般1,000円、小学生500円(全席自由) ③出演 雷門小助六、桂伸びん

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。①2か月～1歳前後のハイハイ前の赤ちゃん。先着8組 ②1月14日(金)午前10時30分～正午 ③費1,000円(清瀬市子育て・キラリ・クーポン券が使えます) ④小宮しのぶ氏 ⑤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。

①1月11日(火)ひよこクラス(1人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歳半ごろから5歳まで)＝午前11時～11時40分 ②費1,500円(清瀬市子育て・キラリ・クーポン券が使えます) ③小宮しのぶ氏 ④子どもの飲み物、お持ちであれば名札 ⑤講座「写経教室1～3月」

般若心経を通して「写経体」という字体を学びます。各回先着18人。

①月曜教室＝1月24日、2月7日、3月7日、木曜教室＝1月6日、2月3日、3月3日いずれも午前10時～正午 ②費3,000円(3回分。用紙代別)

③横田游心氏 ④大筆、小筆、すずり、墨汁、下敷き、文鎮、半紙 ⑤直接窓口または電話で清瀬けやきホール ⑥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発酵パワー学ぶ&造る「キムチ&コチュジャン」 先着20人。①1月22日(土)午前10時～

午後0時30分 ②費2,500円(材料費)

③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 ④エプロン、三角巾、ふきん3枚

②音楽療法♪ハートフルスマイル♪

なつかしい唱歌や歌謡曲を歌って、昔を思い出したり、運動や演奏で心も体もリフレッシュしませんか。先着25人。①1月11日(火)・25日(火)いずれも午前10時～11時30分(以後第2・第4火曜日に実施) ②費500円 ③音楽療法士 小川美穂氏

③ヨガ療法 ひまわり教室

癒しの音楽を聴きながら、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!! ①1月11日・18日・25日いずれも火曜日午前10時～11時30分 ②入会金1,000円、月会費3,000円(税込み、月3回)。初回体験は無料 ③国際ヨガ協会トレーナー・ヨガ療法士 松山伸子氏 ④マスク着用、運動しやすい服装、ヨガマット(ない場合



コミュニティプラザひまわりホームページ

はバスタオル)、飲み物、タオル

⑤直接窓口または電話でコミュニティプラザひまわり ☎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)

①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 ②1月8日・15日・22日・29日いずれも土曜日午前10時～正午 ③Windows10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・タブレット教室

①スマホ・タブレットが初めてまたは初級の方。先着10人 ②2月3日(木)・17日(木)午前10時～正午 ③基礎知識、操作方法、Wi-Fi、アプリ

③倶楽部の無料体験

ひとりにつき1回のみです。①65歳以上の方 ②月曜日から土曜日の午前10時～、午後1時～ ③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

④一般社団法人きよせ100歳時代 ☎042-494-2800へ