

5・6歳のむし歯予防教室

歯科健診とフッ素塗布(無料)を行います。むし歯予防のお話や、自分で磨く練習もします(個別)。

パパ&ママのベビーマッサージ

マッサージしながら赤ちゃんとおしゃべり! 家族交流にも!

Table with 3 columns: 場所, 時間, 対象. Rows for 奇数月 and 偶数月.

健康・福祉

成人歯科健診

歯科疾患の早期発見と予防、及び口腔内の健康保持のために成人の方を対象にした歯科健診を行います。

大気汚染医療費助成制度

都内に1年(3歳未満は6か月)以上在住の18歳未満で、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を助成しています。

やさしいヨガのびのび健康教室

深い呼吸で足先からゆっくり全身をほぐします。初めての方、運動が苦手な方でも大丈夫!

中清戸オレンジハウス

チームオレンジ(認知症サポーターステップアップ講座を受講したボランティア)清瀬の活動拠点である「中清戸オレンジハウス」で、メンバーと一緒に楽しくお話ししましょう!

よってこカフェ in ふわっとん

認知症に関心のある方 7月12日(火)・26日(火)午後2時~4時(ラストオーダー午後3時30分) 会場Cafeふわっとん(上清戸一丁目) 費お茶代300円

(茶菓子付き) 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

認知症の方を介護しているご家族、介護を卒業された方、認知症に関心のある方などの交流と情報交換の場です。

自宅で安心 福祉用具展示会 ミニ介護相談会

ご自宅でのちょっとした不便さを解消する福祉用具をご紹介します。介護のなんでも相談や、血圧チェック・骨密度測定なども同時開催します。

募集

雨水浸透施設設置助成制度

市では、雨水浸透施設(住宅の屋

根に降った雨水を敷地内の地下に浸透させる施設)を設置する方に対して、その設置費用の一部を助成します。

下水道課施設計画係 ☎042-497-2532

※助成の条件など、詳しくは市ホームページ(右記QRコード参照)を確認してください。詳しくはこちら



介護保険地域密着型サービス事業者

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、地域密着型介護老人福祉施設の事業者を1か所募集します。

【事業者説明】個別に説明を行います(要予約) 7月1日~29日に募集要項、申請様式など(市ホームページからダウンロード可)を確認し、必要書類を下記窓口まで持参

多摩六都科学館の催し物

事前申込制 ミクロ・ラボ(特別版)

「観察したいものがあるけれど家に顕微鏡がない」という人はいませんか? 自分が観察したいものを持ってきて、科学館の顕微鏡を一人でじっくり使えます。



多摩六都科学館 ホームページ

館費210円(入館料) ①は7月4日、②は8月8日までにホームページから申込み

清瀬けやきホール

①写経教室

般若心経をとおして「写経体」という字体を学びます。先着18人。 7月9日(土)午後2時~(開場は午後1時30分) 費一般4,000円、友の会3,500円、シルバー3,700円(65歳以上)、学生2,000円、ペア7,500円、障害者割引2,000円

②金子三勇士&伊藤悠貴 デュオ・リサイタル

全席指定、未就学児の入場は不可です。 7月9日(土)午後2時~(開場は午後1時30分) 費一般4,000円、友の会3,500円、シルバー3,700円(65歳以上)、学生2,000円、ペア7,500円、障害者割引2,000円

③Let'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。 7月26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)

④そうだじゅげむきこう 夏休みスペシャル

8月のじゅげむきは夏休みスペシャル! らくご塾で修業したちびっこ落語家の発表もあります。 8月28日(日)午後2時~(会場は午後1時30分) 費一般1,000円、小学生500円(全席自由)



清瀬けやきホールホームページ

コミュニティプラザひまわり

①ZUMBA® 教室

ZUMBAは世界中で大人気のダンスフィットネスです。ラテン音楽を中心にした世界の音楽に合わせて踊りを楽しみましょう!

7月5日・12日・19日・26日 午前9時45分~10時45分 費1回1,000円(無料体験あり) 山田悦世氏 運動靴、飲み物、汗拭きタオル

②太極舞教室

太極拳と中国舞踊をミックスした台湾発のダンスです。心臓・筋力・柔軟性・呼吸のトレーニングに最適です!

汗拭きタオル

③ゆかたの着付け講座

「ゆかたを着たい! 自分で着たい! 着せてあげたい!」 日本の文化を気軽に楽しみましょう。ゆかたのレンタルもありますので、お気軽にご参加ください。先着10人。 7月9日(土)午前10時~11時30分 費参加費800円、ゆかたのレンタル400円

④ヨガ療法 ひまわり教室

体幹を意識しながら、呼吸を大切に全身ストレッチ。心と体のバランスを整えましょう! 7月5日(火)・12日(火)・26日(火)午前10時~11時30分 費入会金1,000円、月会費3,000円(月3回、税込み)。初回は無料

⑤発酵パワー学ぶ&造る「塩麹&アレンジメニュー」

先着20人。 7月23日(土)午前10時~午後0時30分 費2,500円(材料費、ランチ代) 発酵ライフ協会アドバイザー 高田妃出美氏 エプロン、三角巾、ふきん3枚

⑥始めてみませんか? 初めてのテニス教室

中高年向けテニス教室。生涯スポーツとして楽しみながら無理なくテニスを始めましょう。先着6人(他レベルのクラスもあります。詳しくはお問い合わせください)。

7月7日からの毎週木曜日(全7回。祝日を除く) 午前9時30分~11時 費登録料1,000円、参加費各回1,000円(無料体験あり) 佐藤喜裕氏 テニスラケット(お持ちでない方は応相談)、テニスシューズ(スニーカー可。スパイク付きは不可)、運動着、飲み物、タオル



コミュニティプラザひまわり ホームページ

~きよせ100歳時代の催し物~

①無料パソコン教室(Windows10)

パソコンが初めてまたは初級の方。各日先着10人 8月6日(土)・13日(土)・20日(土)・27日(土)午前10時~正午 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

スマホが初めてまたは初級の方。先着10人 8月18日(木)午前10時~正午 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1回のみ。 65歳以上の方 ビリヤード:月曜日、ヨガ:火曜日、ピンポン:水・金・土曜日、ピラティス:木曜日午前、はつらつ体操:木曜日午後、健康麻雀:月~土曜日 申込み(一社)きよせ100歳時代 ☎042-494-2800