

催し・イベント

ニュースポーツ体験会

誰でも、年齢を問わず楽しめるニュースポーツを多数用意しています。

日 6月16日(日)午前10時～正午
場 市民体育館

費 無料 持 体育館履き、タオル、飲み物など 内 ボッチャ、スラックライン、ソフトバレーボール、クロスミントンなど

問 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係 ☎042-497-1815

親と子の環境教室

夏休みの一日、親子で環境問題を考えてみませんか。

対 市内在住の小学生とその保護者。先着25人
日 8月2日(金)午前7時集合、午後5時解散予定 場 葛西臨海水族園(江戸川区臨海町。集合・解散は清瀬市役所。バスで移動) 持 昼食(軽食のレストランあり)、飲み物、雨具、帽子などの熱中症対策用品

問 6月3日～28日に申込みフォームまたは電話で環境課環境政策係 ☎042-497-2099へ



申込みフォーム

ファミリー・サポートきよせ 第1回全体交流会

◆あいさんとあそぼ! いっしょにわらべうた

対 ファミリー・サポートきよせ会員(当日会員登録可) 日 7月14日(日)、年齢別に三部制。下表のとおり

場 中清戸地域市民センター



申込みフォーム

対象	日時
1歳半まで。先着12組	午前9時30分～10時
1歳半から3歳まで。先着15組	午前10時15分～11時
3歳から6歳まで。先着15組	午前11時15分～正午

問 6月1日～7月1日に申込みフォームまたは電話でファミリー・サポートきよせ ☎042-492-1139 (平日午前9時～午後5時) へ

アイレックカフェ

Ms.スクエアのテーマで、哲学対話を体験してみませんか。先着10人。

日 7月6日(土)午後2時～3時30分

場 問 7月5日までに申込みフォームまたは電話で男女共同参画センター ☎042-495-7002 へ
※保育あり(先着5人。6月26日までに電話で予約)。



申込みフォーム

福祉法律専門相談

法律的な問題について弁護士が無料で相談に応じます。

日 6月26日(水)午前10時～正午
場 コミュニティプラザひまわり

問 電話できよせ権利擁護センターあいねっと ☎042-495-5573 へ

健康・福祉

糖尿病性腎症重症化予防事業

専門職が6か月間、自身に合った糖尿病性腎症管理のための保健指導を行います。

対 市内医療機関で糖尿病の通院・加療中であり、腎機能の低下がみられている方。清瀬市国民健康保険加入者で、令和5年度特定健康診査を受診された方。対象者には8月に案内を送付します。

問 健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

健康づくり推進員運営 さわやか健康クラブ

夢の島公園・第五福竜丸展示館見学と熱帯植物館散策をしませんか。先着35人(予約制)。

日 6月21日(金)受付＝午前8時40分～8時50分、雨天中止 場 集合＝清瀬駅、解散＝新木場駅

費 入館料一般＝400円・65歳以上の方＝300円(保険料、運営費含む)、交通費などは別途自己負担 持 昼食、飲み物、筆記用具、交通系ICカード、マスク、年齢確認できる本人確認書類

問 6月1日～5日午後3時に、健康推進課、男女共同参画センター、松山地域市民センター、野塩地域市民センターにある申込用紙に必要事項を記入し、上記施設の専用投函箱へ 問 健康づくり推進員・平井 ☎090-4121-6250

健康づくり推進員運営 中里健やかクラブ

中国ストレッチ体操と懐メロを歌います。マスクを着用してください。

日 6月18日(火)午後1時30分～3時30分 場 中里地域市民センター

費 無料 持 動きやすい服装 問 健康づくり推進員・田島 ☎042-492-5779

中清戸オレンジハウス ～チームオレンジ清瀬～

対 認知症当事者の方とその家族または認知症に関心のある方 日 6月6日、13日、20日、27日 いずれも木曜日 午前10時～午後3時 場 中清戸オレンジハウス(中清戸一丁目) 費 200円(お茶、お菓子付き) 問 介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082



詳しくはこちら

よってこカフェ in ふわっとん

対 認知症に関心のある方 日 6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) 場 Cafe ふわっとん(上清戸一丁目) 費 300円(お茶、お菓子付き) 問 介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082



詳しくはこちら

認知症家族会 ゆりの会

今抱えている問題や悩みを語り合ひましょう。

対 認知症の方を介護しているご家族など

日 6月18日(火)午後2時～3時30分 場 生涯学習センター

問 介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082



詳しくはこちら

毎日の食事に不安がある方 お気軽に! 食生活相談

生活習慣病予防や高齢期の食事の相談を行います。

対 市内在住で18歳以上の方とその家族 日 6月19日(水)、7月10日(水) いずれも午前9時30分～11時30分(25分間隔の予約制) 場 しまわせ未来センター 問 直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076 へ

ふまねっと運動

ネットを踏まないように歩いて、歩行機能・脳力アップ!

日 ①6月11日(火)、7月9日(火) ②6月21日(金)、7月19日(金) いずれも午後2時～4時 場 ①生涯学習センター ②竹丘地域市民センター 費 100円 問 チームリカすて・村松 ☎090-5766-0953

栄養きらりサロン

おしゃべりしながら、栄養や運動を学びます。

対 市内在住のおおむね65歳以上の方。先着15人程度 日 6月21日(金)、7月19日(金) 午後2時～3時30分 場 アミューホール 持 飲み物 問 6月3日から直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076 へ

講座・講演会

公立昭和病院 「第37回市民公開講座」

①頭頸部がんについて
②心不全は突然やってくる。…そして!?

日 6月8日(土)午後2時15分～3時45分(午後1時45分開場)

場 成美教育文化会館(東久留米市東本町八丁目) 費 無料 講 ①公立昭和病院耳鼻咽喉科・頭頸部外科部長 吉田昌史氏 ②公立昭和病院循環器内科部長 田中茂博氏

問 公立昭和病院地域医療連携室 ☎042-461-0052 (内線2168)

認知症サポーター養成講座

対 認知症に関心のある方。先着20人 日 6月18日(火)午後2時～3時30分 場 清瀬けやきホール

問 電話できよせ清瀬地域包括支援センター ☎042-495-1370 へ

第1回消費生活講座 終活講座①

◆健康寿命の延ばし方
対 どなたでも。先着40人 日 6月

13日(休)午後2時～4時 場 アミュービル4階 講 健康医療情報支援センター代表 羽田由利子氏

問 6月3日午前9時から電話で消費生活センター ☎042-495-6211 へ
※保育あり(6か月～未就学児。先着3人。要予約)。

ペアレント・トレーニング ミニ講座

褒めて伸ばす! お子さんより良いコミュニケーションを。

対 清瀬市在住・在学のおおむね4歳～11歳のお子さんの保護者。先着10人

日 ①6月19日(水) ②7月3日(水) いずれも午前10時～11時30分。2回連続講座

場 しまわせ未来センター

講 清瀬市教育相談室公認心理師

問 申込みフォームまたは電話で教育指導課教育相談室 ☎042-493-4122 へ
※個別相談も可(託児なし)。



申込みフォーム

子育て

乳幼児の防災講座

身を守るための防災術を学びます。

対 関心のある方どなたでも 日 6月10日(月)午前10時～正午(午前9時45分受付開始) 場 コミュニティプラザひまわり 費 500円(保育付き。ただし3か月未満児は同室)

講 防災ファシリテーター あんどうりす氏

問 申込みフォームまたはメールでウイズアイ ☎042-497-9567 himawari@with-ai.net へ



申込みフォーム

赤ちゃんの身体の発達講座

対 1歳未満のお子さん(保護者の方) 日 6月24日(月)午後1時30分～3時30分 場 コミュニティプラザひまわり

費 500円(保育別途500円)

講 理学療法士 上木原瞳氏

問 申込みフォームまたはメールでウイズアイ ☎042-497-9567 himawari@with-ai.net へ



申込みフォーム

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。

対 市内在住で原則60歳以上の健康で働く意欲のある方(書類への記入が必要となるため事前にお問合せください)

日 説明会＝6月3日(月)午後1時30分～、研修会＝6月10日(月)午後1時30分～

問 シルバー人材センター(松山3丁目) ☎042-494-0903