

催し・イベント

スマホ個別相談会

地域のボランティア「きよせスマホサポーター」がスマホの困りごとの解決を手伝います。事前予約制。日8月3日(土)、9月7日(土)いずれも午前10時～正午(一人30分間)持持ちのスマートフォン(通信料は自己負担)場申問きよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027へ

ストレッチ&ダンス ～疲れた体をリラックス～

気持ちの良い汗をかいてリフレッシュしませんか。市内在住・在学・在勤の方(小学生以下は保護者同伴)。先着20人日8月18日(日)午前10時～11時30分場アミューホール 費無料持ヨガマット(またはバスタオル)、飲み物、タオル 申8月1日～15日に申込みフォームまたは直接窓口へ 問生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係 ☎042-497-1815



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8月28日(水)午前10時～正午場コミュニティプラザひまわり 申問電話できよせ権利擁護センターあいねっと ☎042-495-5573へ

ヴォイスアカデミー (旧歌声喫茶)

楽しく健康的に歌いましょう。歌声喫茶と同じ歌集を使います。市内在住・在勤の55歳以上の方。先着80人日9月5日・12日・19日・26日いずれも木曜日午後2時～4時30分場アミューホール 講歌＝武藤直美氏、ピアノ伴奏＝中村知子氏 申問8月15日午前10時～電話または直接窓口で生涯学習センター ☎042-495-7001へ

ヨガ教室

社会福祉法人まりも会 清瀬喜望園は「地域と共に暮らす」をコンセプトに、地域交流としてヨガ教室を開催します。ぜひ、ご参加ください。日毎月第2・4木曜日午前10時～11時場清瀬喜望園(竹丘三丁目)、駐車場なし 費無料講ヨガインストラクター関口宏枝氏持動きやすい服装、ヨガマット(お持ちの方)、飲み物、タオル 申問電話で清瀬喜望園管理課 ☎042-493-5551へ

講座・講演会

平和祈念フェスタ in 清瀬

平和祈念展等実行委員会では下記の日程で講演・展示会などを開催します。この機会に平和につい

て考えてみませんか。

◆報告・講演
日8月17日(土)午後1時30分～
場直アミューホール内ピース・エンジェルズによる広島平和学習報告、平和推進に関する講演

◆展示会
期場8月2日(金)～15日(木)＝クリアギャラリー(クリアビル4階)、8月2日(金)～18日(日)＝市役所本庁舎内「ヒロシマ・ナガサキ 原爆と人間」、「清瀬と戦争」、その他 問市民協働課協働係 ☎042-497-1803

【講演会】ひきこもり支援の動向 ～ひきこもりの実態とこれからのこと～

本人のペースやタイミングを知るために「いま」と「これから」について一緒に考えてみませんか？本 上田理香氏
人とのきっかけづくりについて、家族ができることを考えてみませんか？ 対ひきこもりについて悩んでいる方、興味のある方など。先着60人日8月30日(金)午後2時～4時(開場＝午後1時30分) 場直生涯学習センター講NPO法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会事務局 上田理香氏 問社会福祉協議会 ☎042-495-5333
【共催】清瀬市・社会福祉協議会



上田理香氏

健康・福祉

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8月1日・8日・15日・22日・29日いずれも木曜日午前10時～午後3時 場直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8月27日(火)午後2時～4時(ラストオーダーは午後3時30分)、 13日(火)はお休み 場直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8月20日(火)午後2時～3時30分場直生涯学習センター 問介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082



詳しくはこちら

健診から始める病気の予防と健康づくり

医師による講演会。健診結果から分かることを確認し、糖尿病や

高血圧など生活習慣病の予防、改善について学びましょう。市内在住の18歳以上の方。先着50人日8月30日(金)午前10時～11時30分場しあわせ未来センター 講国立国際医療研究センター臨床研究センター疫学・予防研究部医師溝上哲也氏 申問電話または直接窓口で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

からだバランス測定と 簡単エクササイズ

歩行姿勢測定、足裏バランス測定、血管年齢測定、簡単エクササイズを行います。対清瀬市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方。先着50人日9月5日(木)午前9時30分～正午、午後1時～3時30分場しあわせ未来センター 申問電話または直接窓口で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

健康チャレンジ(特定保健指導)

健診結果を振り返り、生活習慣の見直し、個別の目標設定を行います。対特定健診の結果、特定保健指導の対象となった方 期初回面談から3か月間場しあわせ未来センター、生涯学習センター他 申問電話、直接窓口、ファクスまたは郵送で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ
※申込書は個別通知または健診結果説明時に対象者にお渡しします。

介護予防活動団体育成事業の 活動資金支援補助

令和6年度中に市内で実施する介護予防活動について活動資金の補助を行います。 申問8月30日までに社会福祉協議会窓口で配布する申請書(同協議会ホームページからもダウンロード可)に必要事項を記入し、直接窓口または郵送で社会福祉協議会 ☎042-495-5333へ

募集

清瀬市立学校給食 調理業務の委託業者

令和7年度の清瀬第三小学校、清瀬第四小学校、清瀬第四中学校、清瀬第五中学校の給食調理業務の委託業者を募集します。
【応募資格】清瀬市競争入札参加資格を有していること、他、教育委員会ホームページに記載されている応募資格に該当するもの 申問8月16日午後5時までに、提出書類(教育委員会ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、直接教育企画課学務係 ☎042-497-2539へ
※詳しくは、教育委員会ホームページを確認してください。



詳しくはこちら



子育て

双子三つ子の会

双子三つ子を育てるママ集まれ～！多胎児の先輩ママも一緒にお話ししましょう。対多胎児の親子、多胎児を妊娠中の方日8月27日(火)午前10時～正午場きよせボランティア市民活動センター 費500円(きよせ・チルドレンファーストチケット使用可)、保育料は別途300円 申問申込みフォームまたはメールでNPO法人ウイズアイ ☎042-452-9765 問aiiai@with-ai.netへ



申込みフォーム



ペアレント・トレーニング ミニ講座

褒めて伸ばす子育てを学びましょう。市内在住、在学のおおむね4歳～11歳のお子さんの保護者。先着10人。講座2回とも参加出来る方日9月11日(水)・9月25日(水)いずれも午前10時～11時30分。2回連続講座場しあわせ未来センター 講清瀬市教育相談室公認心理師 申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。



申込みフォーム

市民伝言板

【市民伝言板利用案内】
●9月15日号掲載希望の「催し物」の原稿は、8月1日午前8時30分から8月15日まで受け付け。先着25枠。9月15日号掲載希望の「サークル仲間募集」の原稿は、8月15日まで受け付け。●利用案内は、市ホームページまたはシティプロモーション課で配布しています。必ずご確認ください。 問シティプロモーション課プロモーション係 ☎042-497-1808 問042-491-8600 問kouhou@city.kiyose.lg.jp

オペラを楽しむ会▶(1)ガーシュイン ポギーとバス (2)ドニゼッティ 愛の妙薬。8月4日(日)、11月17日(日)いずれも開場13時、開演13時30分、アミューホール、無料、清瀬稲門会・佐々木 ☎042-494-2259

清瀬市合気道会 護身術講習会 ▶参加者募集(中学生以上)。気軽に楽しく学べます。8月25日(日)9時20分～11時20分、コミュニティプラザひまわり、無料、清瀬市合気道会・足立 ☎080-5026-9659

大丈夫！心ひらいて語り合いませんか▶この気持ちを誰かに聞いてもらいたい、一人で悩みを抱えていませんか。8月3日(土)、9月7日(土)いずれも13時30分～15時30分、きよせボランティア・市民活動センター、無料、にんじんの会・塩澤 ☎042-494-0443