

料理の基本を学ぼう
らくうま！料理教室

調理実演と試食、栄養の講話。
※18歳以上の方で、料理を基本から学びたい方。各回先着16人
日9月19日(休)、10月23日(水)午前10時～午後1時 場しあわせ未来センター 費一回600円(材料費・消耗品費) 講栄養士 松村信子氏
申問9月2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

栄養きらりサロン

おしゃべりしながら、栄養について学びませんか。運動もあります。初めての方も大歓迎！※市内在住のおおむね65歳以上の方。先着15人程度 日①9月20日(金)、②10月4日(金)いずれも午後2時～3時30分 場①＝アミューホール、②＝しあわせ未来センター 持飲み物
申問9月2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

健康づくり推進員運営
さわやか健康クラブ

東京タワーフットタウン・増上寺・旧芝離宮恩賜庭園を散策しませんか。先着35人(予約制)。
日9月20日(金)受付＝午前8時40分～8時50分、雨天中止 場集合＝清瀬駅構内、解散＝旧芝離宮恩賜庭園内(港区海岸一丁目) 費参加費用＝一般320円、65歳以上の方250円(保険料、運営費含む)、庭園入園料＝一般120円、65歳以上50円、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
申9月1日～6日午後3時までに健康推進課、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

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。※市内在住で18歳以上の方とその家族
日①9月20日(金)午後2時～4時、②10月16日(水)午前9時30分～11時30分(25分間隔の予約制) 場①＝生涯学習センター、②＝市役所本庁舎
申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



多摩六都科学館の催し物

0歳からのプラネタリウム
0歳から3歳くらいまでのお子さんと楽しむプラネタリウムです。乳幼児をお連れでない方の観覧はお断りする場合があります。※0歳から3歳くらいまでの乳幼児とその家族。各回先着234人 日9月6日(金)午前10時



多摩六都科学館
ホームページ

30分～11時、11時30分～正午 費観覧付入館券＝おとな1,040円、小人(4歳～高校生)420円 場直問多摩六都科学館 ☎042-469-6100
※9月の休館日：2日(月)～5日(木)、9日(月)、17日(火)、24日(火)、30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
日9月14日(土)午後2時(開場は午後1時30分) 費一般1,500円、友の会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
【出演】瀧川鯉八、桂しゅう治
②金子三勇士ピアノ・リサイタル
日9月23日(月)午後2時～(開場＝午後1時30分) 費一般3,500円、友の会3,000円、ペア6,500円、シルバー3,200円(65歳以上、要証明)、学生2,000円、障害者割引で本人・付添い各2,000円。全席指定、未就学児入場不可
【出演】金子三勇士 申直接会場へ
③プレミアム・ジャズライブ in 清瀬
日10月12日(土)午後2時～(開場＝午後1時30分) 費一般3,500円、友の会3,000円、ペア6,500円、シルバー3,200円(65歳以上、要証明)、学生2,000円、障害者割引で本人・付添い各2,000円。全席指定、未就学児入場不可
【出演】須川展也(サクソフォン)、井上陽介(ベース)、井上銘(ギター)、魚返明未(ピアノ) 申直接会場へ
④フォレスト セレクションコンサート
BS日テレでもおなじみフォレストコンサートです。日11月28日(木)午後2時～(開場＝1時30分) 費一般5,000円、友の会4,700円。全席指定、未就学児入場不可 申チケット発売中。直接会場へ
【出演】フォレスト
⑤フレッシュフラワーアレンジメントレッスン
10月は体験講座、11月・12月はお正月花の練習・アレンジメント。各回10人、予約制 日①10月26日(土)、②11月23日(土)、③12月27日(金)、①②＝午前9時30分～正午、③＝午後1時30分～3時30分。各回ごとの受講も可能 費①4,100円(器代・花材代込)、②4,000円(花材代込)、③4,800円(花材代込)、②と③が初回の方は器代別途500円 講福井ひろ子氏 持巻き尺・雑巾 申9月1日～開催日一週間前まで。キャンセルも同様 申問ホームページ内申込みフォーム(①のみ)または直接窓口、電話で清瀬けやきホール ☎042-493-4011へ



清瀬けやき
ホールホー
ムページ

すい服装、飲み物
②ジャグリングクラス
先着6人。日9月4日(水)以降毎週水曜日午後6時～8時、9月7日(土)以降毎週土曜日午前10時～正午または午後1時～3時 費1回1,000円(「スポーツプログラム」共通回数券＝10回券9,000円) 講プロパフォーマー 根岸裕司氏
③発酵パワー学ば&造る「ベーグル」
先着16人。日9月21日(土)午前10時～午後0時30分 費2,800円(材料費・発酵ランチ付) 講発酵ライフ協会アドバイザー 高田妃出美氏 持エプロン・三角巾・ふきん3枚
④ピククルボールを始めよう！
話題のニュースポーツ！先着12人。日9月27日(金)、10月4日(金)午前10時～正午 費4,000円 講(一社)日本ピククルボール協会認定インストラクター 小川英一郎氏 持運動可能な体育館用シューズ・飲み物・運動できる服装・汗拭きタオル 申問④はホームページ内申込みフォーム、①～③は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



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(Windows11)
※パソコンが未経験または初級の方。各コース先着10人 日9月7日・14日・21日・28日(全4回)、10月5日・12日・19日・26日(全4回) いずれも土曜日午前10時～正午 内基礎、Word、Excel、インターネット
②無料スマホ教室
先着10人。日9月19日(木)、10月17日(木)いずれも午前10時～正午 内基礎、基本操作、アプリ
③倶楽部の無料体験(一人1回のみ)
日月～土曜日(種目により異なります)午前10時～または午後1時～
内ビリヤード、ヨガ、ピンポン、ピラティス、カラオケ、はつらつ体操、健康麻雀、パソコン
申問電話で(一社)きよせ100歳時代 ☎042-494-2800へ

生涯学習センター
の催し物

①秋の創作おりがみ おりがみ絵本作り
※市内在住・在勤の方。先着15人 日10月3日・10日・17日・24日いずれも木曜日午後2時～4時 費500円(4回分) 講桑原妙子氏 持はさみ、スティックのり、筆記用具、消しゴム、作品を入れる袋または空箱 申9月5日午前10時～受付

②ナイトピラティス
※18歳以上の方。先着15人 日10月3日、11月7日、12月5日、令和7年1月23日、2月13日、3月13日いずれも木曜日午後7時30分～午後8時30分 費800円(1回) 講ピラティスインストラクター 植松美也子氏 持ヨガマットもしくはバスタオル、フェイスタオル(汗拭き用)、飲料水(水分補給用)。ヨガマットは貸し出しもあります(要予約)。申9月14日午前10時～受付
③かんたんスマートフォン体験会
※都内在住・在勤の60歳以上のスマートフォン操作に不慣れな方、お持ちでない方(貸し出しもあります)。先着20人 日10月9日(水)午前10時～午後1時 費無料 講東京都委託専門講師 申9月11日午前10時～受付
④秋を彩る生きものたち観察ウォーキング
清瀬市内の緑地保全地域を歩き、自然を観察します。
※市内在住・在勤の方。先着12人 日①10月10日(木)②10月17日(木)③10月24日(木)、いずれも午前9時50分～正午(雨天中止) 場①中里緑地保全地域②金山緑地公園③松山緑地保全地域 費200円(資料代、3回分) 講森田善朗氏 持履き慣れた靴、動きやすい服装、飲み物、筆記用具
申9月12日午前10時～受付 申問申込みフォーム(②・④)または直接窓口、電話で生涯学習センター ☎042-495-7001へ



コミュニティ
プラザひまわり
ホームページ



各地域市民センター
の催し物

◆下宿地域市民センター
①硬筆教室
※小学生。先着15人 日9月3日(火)・17日(火)いずれも午後4時～6時 費1,500円 持鉛筆(2B以上)、下敷き、国語ノート(B5サイズ8マス推奨)
②ウォーキング教室
※18歳以上の方。先着15人 日9月5日(木)・19日(木)いずれも午前9時30分～10時30分 費月額1,500円(2回分、1回1,000円) 持動きやすい服装、飲み物、タオル
③はじめてのヨガ教室
※18歳以上の方。先着15人 日9月12日(木)・26日(木)午後0時45分～1時30分 費月額1,500円(2回分、1回1,000円) 持動きやすい服装、飲み物
申問ホームページ内申込みフォーム(①～③)または電話で下宿地域市民センター ☎042-493-4033へ



下宿地域市民
センターホー
ムページ

寄付・寄贈

◆市【一般等寄附金(受動喫煙対策に充当)】へ
大森正子様(5,000円)
◆市【一般等寄附金(教育に関する事業に充当)】へ
株式会社共成様(4,000,000円)
◆市(緑地保全基金)へ
学校法人 明治薬科大学様(200,000円)
ありがとうございました。

◆中清戸地域市民センター
ポール＆ノルディックウォーキング教室 in 中清戸
※50歳以上でいつまでも自分の足で歩きたい方。先着3人 日9月20日～10月25日の毎週金曜日午前10時～正午 費500円(ポール貸し出し可) 講大島一晃氏
申問直接窓口または電話で中清戸地域市民センター ☎042-494-7211へ

◆中里地域市民センター
シニア元気体操教室 in 中里 2024年度 秋期 講座～シニアの健康と笑顔をサポートする、室内体操教室へ
先着24人。日9月17日～12月3日の毎週火曜日午後2時～3時30分 費5,500円(1期12回) 講石橋和江氏 申問直接窓口または電話で中里地域市民センター ☎042-494-7511へ

◆松山地域市民センター
①はじめての手話体験教室
手話で挨拶・自己紹介をしよう。先着15人。 松山・野塩地域市民センター申込みフォーム
日10月5日(土)午前10時～11時 費小学生500円、中学生以上1,000円 講ろう講師 トム氏
②健康アロマ
身の回りのものをアロマでクラフトしていきます。先着5人。日10月11日(金)午前10時～11時 費1500円 講原嶋優佳氏、横山倫図氏
③家庭菜園講座
野菜のお土産あり！先着20人。日10月12日(土)午前10時～11時 費1,000円 講松村園芸 前田健太郎氏 申問申込みフォームまたは直接窓口、電話で松山地域市民センター ☎042-491-5153へ



松山・野塩地域
市民センター
申込みフォー
ム

◆野塩地域市民センター
①パバママCanva講座
Canvaを使って家族の思い出と暮らしをオシャレにデザインしよう！先着10人。日10月4日(金)午前10時～11時30分 費1,000円 講鈴木あゆみ氏
②身近な草花で作るドライフラワーアレンジ(全3回講座 1回目)
単発参加可。先着10人。日10月6日(日)午後1時30分～3時30分 費2,500円 講稲田正江氏 持エプロン、作品を持ち帰る袋
③清瀬学(秋)
秋の動植物の解説、秋の花観察。先着12人。日10月12日(土)午前10時～正午 費500円 講森田善朗氏 申問申込みフォームまたは直接窓口、電話で野塩地域市民センター ☎042-493-4014へ

コミュニティプラザひまわり
の催し物

①美姿勢&骨盤ストレッチ
先着15人。日9月6日(金)以降毎週金曜日午前9時45分～11時 費1回1,000円(「スポーツプログラム」共通回数券＝10回券9,000円) 講植松美也子氏 持動きや