

発行：清瀬市 編集：経営政策部シティプロモーション課 〒204-8511 清瀬市中里五丁目842 ☎ 042-492-5111 (代表) FAX 042-492-2415 メール：kouhou@city.kiyose.lg.jp

きよせ

健幸大学

自分の健康は自身で守る

令和6年度「きよせ健幸大学」 受講生募集！

市では、市民の皆さんがいつまでも健康で楽しく過ごせるよう、学習と出会いの場を提供し、学んだことを日々の生活に生かしていただくため、平成13年度より「清瀬市健康大学」を開講し、昨年度から名称を「きよせ健幸大学」としました。実技編では運動教室や調理実習も体験できます。この大学は、原則として講義編を4回以上受講できる方に「きよせ健幸大学生」としてお申込みいただき、条件を満たす

と修了証が授与されます。ぜひこの機会に、ご自分の健康を見つめ直し、ご自身と身近な人の健康づくりに役立ててみませんか？詳しくは市ホームページをご覧ください。
対市内在住、在勤、在学の18歳以上の方。先着60人
申込10月15日～10月31日に申込みフォームまたは直接窓口、電話で健康推進課成人保健係☎042-497-2076へ



詳しくはこちら

<講義編>

内容	日時	場所	受講方法	講師
①自分を守るメンタルヘルス	12月9日(月) 午前10時30分～11時45分	しあわせ未来センター	来場または後日市公式YouTubeチャンネルで配信	杏林大学名誉教授 古賀良彦氏
②がんを予防する生活習慣	12月24日(火) 午前10時30分～11時45分			国立国際医療研究センター 臨床研究センター疫学・予防研究部長 溝上哲也氏
③健口の秘訣	令和7年1月9日(木) 午後2時～3時15分			倉田歯科クリニック院長 倉田琢哉氏
④かかりつけ薬局・薬剤師を持つメリット！	令和7年1月15日(水) 午後2時～3時15分			明治薬科大学 薬学教育研究センター 教授 山崎紀子氏
⑤スパイス&ハーブでおいしい適塩	令和7年2月3日(月) 午後2時～3時15分			エスビー食品㈱ スパイス&ハーブマスター 磯部友美氏
⑥地域に広めよう健幸の輪 市内活動団体の紹介	令和7年2月19日(火) 午後2時～5時	市役所本庁舎	来場	東京都健康長寿医療センター研究所 研究副部長 村山洋史氏 日本健康スポーツ連盟健康運動指導士 加藤有里氏 管理栄養士 土屋由紀子氏

<実技編>

内容	日時	場所	受講方法	講師
①筋力アップ講座	令和7年1月14日(火)午前10時～11時・午後1時30分～2時30分 2月7日(金)午後2時～3時	しあわせ未来センター	来場	健康運動指導士 八木香氏
②「生活習慣病予防教室」ヘルシー食材でおいしいランチ(調理実習)費自己負担600円	12月19日(木)午前10時～午後1時 令和7年1月16日(木)午前10時～午後1時			栄養士 松村信子氏

君の笑顔に逢える
せせらぎのまち 清瀬

2024

きよせ市民

まつり

10月27日(日)午前10時～午後4時
会場 けやき通り(雨天決行・荒天中止)



詳しくはこちら

午前7時～午後7時まで交通規制を行います

ご来場の際は、バス、電車などの公共交通機関をご利用ください。自転車でお越しの場合は、臨時駐輪場または近隣の有料駐輪場をご利用ください。お車でお越しの場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。当日は周辺の混雑が予想されます。近隣にお住まいの皆さんにおかれましては、ご理解・ご協力をお願いします。



清瀬市観光協会 市民まつりに出店します！

今年4月に設立した観光協会が新たに開発した商品、その名は「清瀬まん」。
市民まつりでは、食べ歩き用にふかしたものと、お持ち帰り用に化粧箱入り冷凍の2タイプを数量限定で販売します。

その他、清瀬のお酒「純米酒きよせ」も併せてお召し上がりください。

問清瀬市観光協会☎042-497-1842



清瀬まん
～清瀬産コーン入りキーマカレー味～

きよせ市民まつり2024の最新の情報及び出店者など詳しくは市ホームページをご覧ください。問きよせ市民まつり実行委員会事務局(市民協働課内)☎042-497-1803

路上ステージ ※10月10日時点での情報

開始時間	団体	催し
午前10時～	(開会式)	きよせ親善大使任命式
午前10時30分～	清瀬ラジオ体操連盟	清瀬ラジオ体操1・2
午前10時45分～	カントリーラインダンス 清瀬T・Kステップ	カントリーラインダンス
午前11時15分～	勇士會館	空手演武
午前11時45分～	BEAT NUTS	ヒップホップ・ジャズダンス
午後0時15分～	清瀬市	PRタイム
午後0時45分～	清瀬商工会青年部	ライブイベント
午後1時15分～	中国健康法普及協会	モーニングストレッチ 練功十八法前段
午後1時45分～	ファイ・フラ・オ・ホオマイカイ	フラダンス
午後2時15分～	清瀬カントリーステップ	カントリーダンス
午後3時～	民謡踊り	民謡踊り
午後3時45分～	(閉会式)	