

催し・イベント

清瀬・東久留米ホスピス
緩和ケア週間2026

講演会、祈りのコンサートを行います。**【演者】**桜町病院医師 三枝好幸氏 **日**10月3日(土)午前10時～正午 **場**信愛の園 信愛ふれあいホール **費**無料 **問**清瀬・東久留米ホスピス緩和ケア週間実行委員事務局 ☎042-491-3211

新体力テストを開催します！

握力測定、上体起こし、20秒シャトルランなどを行います。対象年齢以外の方も参加できますが、年齢により種目が異なるため、正確な判定が出ない場合があります。**対**市内在住・在勤・在学の20～64歳の方 **日**10月25日(日)午後2時～4時 **場**市民体育館 **費**無料 **問**生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係 ☎042-497-1815

清瀬市民ゴルフ大会

対市内在住・在勤、清瀬ゴルフセンター推薦者 **日**11月12日(木)午前7時(O・IN同時開始) **場**美里ロイヤルゴルフクラブ(埼玉県児玉郡美里町)。現地集合・現地解散 **【参加費】**3,500円(賞品代、パーティー費など)。70歳以上の方はプレー費700円引き(証明書の写し持参) **【プレー費】**9,500円(当日精算・セルフ・昼食付) **申**9月18日～10月9日に清瀬ゴルフセンターにて申込用紙にご記入の上、参加費を添えてお申し込みください。**問**清瀬ゴルフセンター ☎042-493-4521 **【後援】**清瀬市・清瀬市体育協会

きよせふれあいまつり

活動紹介の展示や模擬店、バザー、ダンス、コンサートなどを行います。**日**10月3日(土)午前10時～午後2時 **場**コミュニティプラザひまわり **問**清瀬市社会福祉協議会 ☎042-495-5333 **【主催】**きよせふれあいまつり実行委員会

骨髄ドナー登録にご協力を

あなたの行動で助かる命があります。**対**18歳以上54歳以下の方。その他条件あり(詳しくはホームページをご覧ください)。各日先着3人 **日**①10月14日(水)午前10時～11時30分、②10月26日(月)午後1時30分～3時 **場**多摩小平保健所(小平市花小金井一丁目) **内**骨髄ドナー登録に関する説明、採血(採血量は約2ミッドル) **申**9月18日～10月7日に電話で **問**多摩小平保健所地域保健担当 ☎042-450-3111



詳しくはこちら

健康・福祉



和やかボッチャ

ニュースポーツ「ボッチャ」を

楽しみませんか？初心者の方歓迎です。公共交通機関をご利用ください。**対**市内在住の方 **日**9月25日(金)午後2時30分～4時 **場**中清戸地域市民センター **費**100円(保険料) **持**運動できる服装、上履き、飲み物、タオル **問**健康づくり推進員・新井 ☎080-4430-6823

健康づくり推進員運営
いきいきハイキング

西武池袋線高麗駅から、日高市立民俗資料館を經由し、メッツアヴィレッジ(飯能市宮沢)を散策後、西武池袋線飯能駅までご案内します(7時、上りあり)。雨天中止。**対**運動制限がなく、団体での歩行に支障のない方 **日**9月29日(火)受付＝午前9時～9時15分、出発＝午前9時20分、解散＝午後2時ごろ(予定) **場**集合＝清瀬駅北口連絡通路、解散＝宮沢湖 **費**100円(保険料・運営費)、交通費などは別途自己負担 **持**リュックサック、歩きやすい服装と靴、昼食、飲み物、筆記用具、雨具、マイナ保険証・医療資格確認書、マスク、杖(必要な方) **問**健康づくり推進員・水野 ☎090-2647-6297

健康ワンポイント

超音波骨量測定、握力測定など(要予約)。**対**清瀬市国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者。先着20人 **日**10月9日(金)午前9時～正午 **場**しあわせ未来センター **持**健診結果(あれば) **申** **問**申込みフォーム、直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076
※足首を出しやすい服装でお越しください。



申込みフォーム

花みずきの会(ちぎり絵)

手先を動かす簡単な作品づくりを楽しみませんか。**対**市内在住のおおむね65歳以上の方 **日**10月9日(金)午後1時30分～3時 **場**中清戸地域市民センター **費**無料 **持**濡れティッシュ **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

料理の基本を学ぼう
らくうま！料理教室

栄養士が調理のコツや簡単なレシピの紹介をします！**対**市内在住の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**10月21日(水)午前10時～午後0時30分 **場**しあわせ未来センター **費**無料 **講**宮本千華子氏 **持**エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク、筆記用具、飲み物 **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

生活習慣病
予防運動教室(11月)

生活習慣病予防に効果的な運動のポイントや、筋トレ・ストレッチなどを実践します。**対**市内在

住の18歳以上の方で、医師による運動制限のない方。先着30人 **日**11月4日(水)午後2時～3時(受付開始＝30分前) **場**しあわせ未来センター **費**無料 **講**(公財)日本健康スポーツ連盟 健康運動指導士 **持**動きやすい服装、外履き用の靴、飲み物、タオル **問**健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

からだバランス測定と
簡単エクササイズ

◆「正しい姿勢」を意識していますか？

姿勢測定では、カメラから取得した骨格情報で姿勢のゆがみを分析します。足裏バランス測定では、立った姿勢での足裏の圧力のかかり具合をコンピューターで画像解析し、簡単にチェックします。簡単エクササイズでは、姿勢の改善を目指します。**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**11月5日(木)午前の部＝午前9時30分～11時30分、午後の部＝午後1時～3時 **場**しあわせ未来センター **費**無料 **内**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 **問**健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

※ご来場の際は、マスクの着用をお願いします。また、風邪症状がある等、体調不良時の参加はご遠慮ください。



講座・講演会



東京病院第15回市民公開講座

①自分らしく生きるを支える緩和ケア、
②関節リウマチの診断と治療 **日**9月26日(土)午後2時～4時 **場**アミューホール **講**①＝緩和ケア内科医長 池田みき氏、②リウマチ科部長 伊藤健司氏 **問**東京病院経営企画室 ☎042-491-2111
※駐車場はありません。



詳しくはこちら

ベトレハムの園病院
無料健康公開講座

◆すっきり歩こう100歳モ～脳外科Dr.アオキ新開発！全身ストレッチ5分間～

日10月1日(木)午後2時 **費**無料 **講**院長 青木信彦氏 **場** **問**ベトレハムの園病院 ☎042-491-2525
※動きやすい服装でお越しください。

子育て

令和8年6・7月生まれの
新米ママと赤ちゃんの会

子育てのスタートに！4回連続の仲間づくりの講座です。**日**10月6日(火)・13日(火)・20日(火)・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**各回500円(きよせ・チルドレンファーストチケット利用可) **持**バスタオルまたはおくるみ、おむつ、おむつを入れる袋、ミルクなど **申**QRコード内申込みフォームまたはメールで **問**NPO法人ウイズアイ ☎042-452-9765 **mail** aiai@with-ai.net



詳しくはこちら

ペアレント・トレーニング
ミニ講座

～ほめて伸ばす子育てを学びたい方へ～

お子さまを叱らずに、より良いコミュニケーションを取りたいと思っている保護者の方は、ぜひご参加ください。



申込みフォーム

対市内在住、在校の4歳～11歳くらいのお子さまがいる保護者で両日ともに参加できる方。先着10人 **日**10月14日(水)・28日(水)いずれも午前10時～11時30分 **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**9月16日午前9時～申込みフォームまたは電話で **問**教育指導課教育相談室 ☎042-493-4122
※ご希望の方には講座終了後、個別相談(30分)を行います(事前予約制)。託児はありません。

市民伝言板

【市民伝言板利用案内】
●11月1日号掲載希望の「催し物」の原稿は、9月15日午前8時30分から10月1日まで受け付けます。先着25枠。
●利用案内は、市ホームページに掲載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 **mail** 042-491-8600 **mail** kouhou@city.kiyose.lg.jp

清瀬舞踏友の会▶日本舞踏を子供～大人まで。各会派楽しく踊ります。ご覧ください。10月4日(日)11時(開場＝10時30分)、清瀬けやきホール、無料、清瀬舞踏友の会・佐野 ☎042-492-1177

清瀬管弦楽団第56回定期演奏会▶『新世界より』とブラームス2番という交響曲2曲プログラムです。9月20日(日)14時(開場＝13時30分)、清瀬けやきホール、無料、清瀬管弦楽団・香西 **mail** kiyoseor@ yahoo.co.jp

第44回清瀬合唱祭▶合唱6団体と小学生ミントフラワーのコーラスをお楽しみください。9月27日(日)13時～16時30分、清瀬けやきホール、無料、清瀬市合唱連盟・古賀 ☎042-492-2616

第57回 清瀬市民剣道大会▶詳細は清瀬市剣道連盟のHPを参照(メ切10月4日)、11月8日(日)9時30分～17時(予定)、市民体育館、剣道連盟会員＝無料、会員以外＝学生500円、一般1,000円、清瀬市剣道連盟・佐藤 ☎090-8454-0236 **mail** kiyosekennrenn@yahoo.co.jp