

自分の筋肉量が分かります

体組成測定会

筋肉の低下を感じている方や、ふだん運動している方も、健康的な身体づくりに役立てましょう。

会場・日程・時間・定員 下表のとおり

会場	日程(3月)	時間	定員(先着・予約制)
ネットたまぐーセンター	7日(火)	午前9時30分~正午(※1)	20人
新町市民センター	8日(水)		
健康センター	7日(火)	午後2時~4時(※2)	15人
	8日(水)		

内容 血圧測定、体組成測定、結果説明、栄養セミナー、運動実践・指導(※1のみ)、軽体操(※2のみ)

対象 16~64歳の市民

服装・持ち物 運動できる服装、屋外用運動靴(新町市民センターのみ屋内用)、食事記録(2日間)

申し込み 2次元コードまたは電話☎23-2191で健康センターへ



年度末の体力測定会

エンジョイトレーニング

日時 3月17日(金) 午前9時40分~11時40分

会場 東青梅市民センター体育館

対象 64歳以下の市民

内容 筋トレ、ストレッチ、体力測定(3分間歩行、椅子の立ち上がり、握力)など

定員 先着30人(予約制)

服装・持ち物 運動できる服装、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、屋内用運動靴

申し込み 2次元

コードまたは電話

☎23-2191

で健康センターへ



スマートフォン貸出事業あり

高齢者スマートフォン体験会

問 市高齢者支援課地域支援係

日時 2月24日(金) ①午前10時~午後1時②午後2時~5時

会場 福祉センター第5集会室

対象 スマートフォンを利用していない、または通話等の基本機能のみを利用している60歳以上の都民

内容 スマートフォンの基本操作等

定員 各回10人(抽選)

申し込み 15日までに次のいずれかの方法でスマートフォン普及啓発事業事務局へ

▷電話☎03-6845-7883(祝日を除く月~金曜日の午前9時~午後5時)

▷ファックス☎03-6684-6327

※ファックスの場合、希望の時間・会場、氏名、年代、性別、電話番号、お住まいの市区町村、スマートフォン所有の有無、スマートフォン試用希望の有無を記載して送信



子育て・教育

グランパ・グランマのための離乳食講座

日時 2月28日(火) 午前10時~10時50分

対象 離乳食をこれから始めるまたは離乳食期間中のお孫さんを持つ祖父母

内容 以前の離乳食と、現在の離乳食についての違い

モグモグカミカミクラス

日時 3月1日(水) 午前10時~10時50分

対象 6~9か月児の保護者

内容 離乳食の進め方と7か月以降の離乳食の作り方(試食なし)

いずれも

定員 先着10人(予約制)

会場・申し込み 健康センター☎23-2191へ



青梅市親子ふれあい事業

つなげ!バストショット!ポッチャ大会

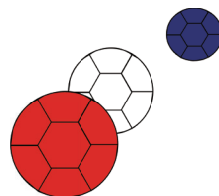
問 子ども家庭支援課青少年担当

東京パラリンピック競技種目で、子どもからお年寄りまで楽しむことができるポッチャの大会を開催します。参加者を応援しましょう。体験もできます(未経験可)。※出場チームの募集は終了しています。

日時 2月5日(日) ポッチャ大会…午前9時15分~午後3時45分、体験会…午後1時30分~2時30分

会場 住友金属鉦山アリーナ青梅

服装 屋内用運動靴(体験する方)



仕事と育児の両立を目指すお母さんへ

お母さんの就職応援セミナー

問 ハローワーク青梅☎20-1854、市子ども家庭支援課ひとり親福祉担当

働きたい気持ちはあってもなかなか一歩が踏み出せない、ブランクがあって就職できるか不安、就職活動って何から始めたらいいかわからないなど、仕事探しの「お悩み解決」の手助けをします。

日時 2月20日(月) 午前9時~正午

会場 市役所2階203会議室

対象 市内在住の子育て中の母親

※託児あり(要予約)

内容 就職準備、応募書類作成、面接対策

定員 先着20人(予約制)

持ち物 筆記用具

申し込み 電話または直接ハローワーク青梅へ

(公財) 青梅佐藤財団共催事業 キッズ☆体験教室

とび出す絵本を作ってみよう!

色々なかたちのまわりに自由に絵を描いたり、紙を貼ったりして、自分だけの「飛び出す絵本」を作りましょう。山の風景や梅など、青梅市ならではのモチーフもご用意します。紙から物語がうまれる「せいほん」を体験してみよう。

日時 2月23日(祝) 午前10時30分~正午

会場 ネットたまぐーセンター研修室A

対象 市内在住・在学の小学生

※小学1~2年生は要保護者同伴

講師 空想製本屋 本間あずさ氏

定員 先着12人(予約制)

費用 500円(材料費)

持ち物 筆記用具、色鉛筆、はさみ、でんぷんのり(お持ちの方のみ)

申し込み 住所、氏名、電話番号、学校、学年を電話で社会教育課へ



毛糸でタペストリーを作ろう!

滑り止めの格子を利用して、毛糸を編み込んでタペストリーを作ります。

日時 2月25日(土) 午後2時~4時

会場 新町市民センター2階会議室

対象 市内在住、在学の小学生

※小学1~2年生は要保護者同伴

講師 吉永志伸氏

定員 先着10人(予約制)

費用 100円(材料費)

持ち物 筆記用具、はさみ、裁縫用はさみ(お持ちの方のみ)、飲み物、ハンカチ、作品持ち帰り用の袋

申し込み 住所、氏名、電話番号、学校、学年を電話で社会教育課へ



(特非) 青梅子ども未来協働事業

あつまれ!0・1・2・3

ちびっこ☆ランド

あらちゃんのふれあいあそび

日時 2月18日(土) 午前10時30分~11時30分

会場 福祉センター2階第1~3集会室

対象 0~3歳児と保護者(兄弟姉妹の参加可)

講師 遊び塾はらっぱ主宰 荒牧光子氏

定員 先着20組(予約制)

申し込み 電話で子ども家庭支援課支援係へ