

高齢者の方へ

おいでください地域サロン

問 高齢者支援課いきいき高齢者係



5月22日（月）から富岡1丁目に地域サロンを新たに開設します。

日程・会場 下記表参照

時間 午前10時～午後3時

対象 市内在住のおおむね60歳以上の方

| 会場 | 開催曜日 | イベント開催日・内容（5月） |
|-------------|---------|--------------------------------|
| 下長洲第二第四自治会館 | 第1・3火曜日 | |
| 二俣尾4丁目自治会館 | 毎週水曜日 | |
| 河辺6丁目自治会館 | 毎週木曜日 | |
| 富岡1丁目自治会館 | 第2・4月曜日 | 22日（月）午前10時30分～11時30分・落語 藤井 隆氏 |

健康相談・栄養相談

あなたの健康づくりをオーダーメイドで応援します



自分の食生活をできるところから改善してみませんか

日時 5月26日（金）、6月9日（金） 午後2時～3時45分

会場 中央図書館多目的室

対象 市民

内容 ①保健師による健康相談や血圧・体脂肪・体重測定②管理栄養士による栄養相談

定員 ②のみ先着4人（予約制）

持ち物 ①健診結果②食事記録

申し込み ①直接会場へ②2次元コードまたは電話☎23-2191で健康センターへ



Eトレ（エンジョイトレーニング）

～夏を乗り越える体づくりをしましょう～



日時・会場・講師 下記表参照

対象 参加日当日64歳以下の市民

内容 有酸素運動、筋トレ、ストレッチなど

定員 各回先着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、室内用運動靴、健康手帳（お持ちの方）

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

| 日時 (午前9時40分～11時40分) | 会場 | 講師 |
|------------------------|--------------|-----------------------|
| 6月14日（水） | 長洲市民センター | 健康運動指導士 佐藤イク子氏 |
| 6月29日（木） | | フィットネスインストラクター 尾澤由香里氏 |
| 7月4日（火） | 住友金属鉦山アリーナ青梅 | 健康運動指導士 田中一葉氏 |
| 7月19日（水） | | 健康運動指導士 森田ひろみ氏 |

予約不要！直接会場へ

はぴねす健康体操

問 健康センター☎23-2191

対象 市民

内容 ウォーキング、リズム体操、ストレッチ等

定員 各回先着50人

服装・持ち物 運動のできる服、室内用運動靴、バスタオルまたはヨガマット、飲み物

その他 高血圧や心臓病、骨関節疾患（腰痛・ひざ痛含む）等の持病のある方は事前に主治医の許可を得てください。

日時・会場

| 会場（体育館） | 5月 | 6月 |
|-----------|---------|---------|
| 天ヶ瀬体育館 | 実施済み | 14日（水）★ |
| 長洲市民センター | 22日（月）☆ | 21日（水）☆ |
| 大門市民センター | 23日（火）☆ | 5日（月）☆ |
| 梅郷市民センター | 29日（月）☆ | 2日（金）☆ |
| 沢井市民センター | 実施済み | 6日（火）☆ |
| 小曾木市民センター | 実施済み | 1日（木）★ |
| 成木市民センター | 16日（火）☆ | 20日（火）☆ |
| 東青梅市民センター | 実施済み | 12日（月）☆ |
| 新町市民センター | 実施済み | 15日（木）★ |
| 河辺市民センター | 19日（金）☆ | 29日（木）★ |
| 今井市民センター | 17日（水）☆ | 22日（木）★ |

★…午前10時～11時、☆…午後1時30分～2時30分

市民活動団体協働事業

高齢者スマートフォン教室

日時 6月3日（土） 午後1時～3時

定員 10人（抽選）

会場 福祉センター第4集会室

申し込み 5月26日までに氏名、電話番号を記入して電子メール✉div1518@city.ome.lg.jpまたは電話で高齢者支援課いきいき高齢者係へ

対象 スマートフォン（アンドロイドのみ）を持っているが使い方や操作方法がよく分からない60歳以上の方

※件名を【申し込み】高齢者スマホ教室としてください。

内容 高齢者に向けたスマートフォンの操作やアプリケーションの使い方など

子育て・教育

西東京農業協同組合の食農教育応援事業

親子農業体験会～田植えと稲刈りを体験しよう～

日程・内容 ①6月17日（土）・田植え②10月14日（土）・稲刈り

※小雨決行、天候等の都合により中止の場合あり

※田植えのみ6月18日（日）を予備日として設定

時間 午前9時～正午

会場 藤橋2丁目の水田

対象 市内在住の小学生以上の親子

※両日参加できる方優先

定員 25組（抽選）

その他 詳細は当選通知とともにお知らせします▷お子さんには田植え用の足袋を配付します。

申し込み 5月31日（必着）までに、ハガキに住所、親子の氏名、年齢、お子さんの足袋のサイズ、電話番号を記入し、郵送〒198-8701 青梅市農業委員会事務局「親子農業体験会」へ

※足袋サイズは大…25～25.5cm、中…23.5～24.5cm、小…21.5cm～23cmから選択してください。



ベビープログラム2

親子の絆づくりプログラム

～きょうだいが生まれた～

日時 6月6日～7月4日の火曜日（5回） 午前10時～正午

会場 子育て支援センターはぐはぐ

対象 就学前のお子さんとおおむね2～8か月児（2人目以降）の母親 ※上のお子さんを預けて参加可能な方（一時預かり等紹介可）

講師 BP2ファシリテーター 栗原久美子氏、吉田由美子氏

定員 先着10組（予約制）

費用 1組1,100円（テキスト代）

申し込み 5月28日までに電話で子育て応援課子育て推進係へ

離乳食教室初期 ゴックンクラス

日時 6月15日（木） 午前10時～11時10分

対象 4～5か月児の保護者

会場 健康センター

内容 離乳食の始め方・作り方、お口の手入れ

定員 先着10組（予約制）

申し込み こども家庭センター☎23-2191

