

青梅市生涯学習推進市民会議企画講座

作業療法学生による認知症予防講座



**日時・内容** 下表のとおり  
**会場** S&Dたまぐーセンター研修室B  
**対象** 認知症予防に関心がある方  
**講師** 多摩リハビリテーション学院専門学校作業療法学科教員・学生  
**定員** 各回先着25人(予約制)  
**服装・持ち物** 動きやすい服装、飲み物、筆記用具  
**申し込み** 申し込みフォーム(2次元コード)または電話で社会教育課へ



日時 (土曜日・午後1時30分~3時)	内容
9月7日	予防に効果的な食事と運動を日常に取り入れよう!
9月14日	転倒予防は認知症予防&目標づくりは健康づくり
9月21日	いろいろな脳トレを体験しよう!
10月5日	グループでオリジナル体操とゲームを楽しもう!
10月12日	認知症予防レシピ&お楽しみレクリエーション!

体組成測定会

カラダ分析セミナーで自分のカラダを知ろう



自分の筋肉・脂肪量を知っていますか?インボディという体組成測定機を使って自分の筋肉量を知り、健康な「カラダ」づくりをしましょう。  
**日時** 9月5日(木)~7日(土)  
 ①午前9時30分~正午②午後2時~4時  
 ※7日は①のみ  
**会場** 市役所2階204~206会議室  
**対象** 16~64歳の市民  
 ※ペースメーカーを使用している方、1人で立位が保てない方、妊娠している方は対象外  
**内容** 体組成測定、食事指導、運動実践・指導など  
**定員** 各回先着20人程度  
**持ち物** 食事記録(2日間)、運動できる服装、運動靴、飲み物、着替え  
**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

管理栄養士、健康運動指導士、保健師が指導します

ちいき・いきいき・げんきパネル展

問 高齢者支援課包括支援係

元気にいきいきと、年を重ねても住み慣れた地域で生活できるように、介護予防リーダーの活動や「あったらいいね、こんな助け合い」を考える、地域の支え合い活動を紹介します。

**日程** 8月19日(月)~30日(金)  
**会場** 市役所1階ロビー



介護予防講演会

介護予防のスパイス~ちょこっと足してながーく元気に~



**日時** 9月10日(火) 午前10時~正午  
**会場** 市役所2階204~206会議室  
**対象** 市民  
**内容** フレイル予防の基本的知識、ふだんの運動などに少し工夫を入れた「ちょい足し」について等  
**講師** 東京都健康長寿医療センター研究所東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター 植田拓也氏  
**定員** 先着60人(予約制) **持ち物** 飲み物、筆記用具  
**申し込み** 電話、申し込みフォーム(2次元コード)または直接高齢者支援課包括支援係へ

子育て世帯の方へ

児童手当の制度が変わります

問 こども育成課手当・医療係



児童手当は、10月分(12月支給分)から、次のとおり制度が変わります。  
 ・所得の制限が撤廃され、支給対象者に一律「児童手当」を支給  
 ・支給期間が高校生年代(18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間)まで延長  
 ・第3子以降の多子加算額が、1万5,000円(現行小学6年生まで)から3万円(高

校生年代まで)へ拡充  
 ・多子加算の対象が、大学生年代(22歳に達する日以後の最初の3月31日までの間)にある者)まで拡充  
 ・手当の支給が、年6回(4・6・8・10・12・2月)  
**その他** 6月30日時点で、同じ世帯に18歳以下の児童がいる方には通知を送付していますので、ご確認ください。

グランパ・グランマのための離乳食講座

**日時** 9月17日(火)  
 午前10時~10時50分  
**会場** 健康センター3階  
**対象** 離乳期のお孫さんをお持ちの祖父母  
**内容** 離乳期の特徴・進め方など  
**定員** 先着10組(予約制)  
**申し込み** 電話☎23-2191でこども家庭センターへ



子育てひろば

とことこ・レッツエクササイズ

問 長淵保育園☎22-8102 市子育て応援課子育て推進係

お子さんを遊ばせながら、ストレッチやダンスで体を動かします。  
**日時** 9月2日(月)  
 午前11時~11時30分  
 ※子育てひろばは10時~午後3時開館  
**会場** 下長淵自治会館2階大広間  
**対象** 未就学児の親子、祖父母、妊娠中の方  
**講師** オールネイションズアートコミュニティ フレミング容子氏

すこやかルーム・お月見かざりをつくりましょう

問 畑中保育園子育てひろば ☎21-5358

画用紙やフェルト、デコレーションボールなどお好みの素材を貼ってかわいい壁掛けをつくりまします。  
**日時** 9月3日(火)~5日(木)  
 午前10時~午後2時  
**会場** 畑中保育園すこやかルーム  
**対象** 未就学児の親子



おひさま広場・パパママ東京ぼうさい出前教室

災害から子どもを守るための防災知識や備えについて、お子さんと一緒に学びます。  
**日時** 9月8日(日)  
 午前10時~11時  
**会場** 東青梅市民センターおひさま広場  
**対象** 乳幼児~小学生の親子  
**定員** 先着20組程度  
**申し込み** 電話☎78-4725または直接子育てひろば「おひさま広場」へ