

高齢者向けパソコン教室

日時

11月9日（土）午後1時～3時30分

会場

福祉センター第5集会室

対象

パソコンの基本操作ができ、Word、Excelを使えるようになりたい60歳以上の市民

内容

Word、Excelの入門、ファイル管理等について

定員

12人（抽選）

持ち物

ご自身のノートパソコン、電源ケーブル、マウス

その他

パソコンがデスクトップ型の場合は、ノートパソコンを貸し出します。（4人まで）

申し込み

10月25日までに氏名、電話番号、年齢、Windows10か11か、パソコン貸し出し希望の有無を電子メール✉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
※メールの件名を「パソコン教室申込み」としてください。



青梅学習サポート事業 追加募集

問

青梅ボランティア・市民活動センター☎23-7163
市地域福祉課地域支援係

市では生活困窮世帯の小学3年生～中学3年生を対象に、基礎学力向上・自立促進のため学習支援サポーターがご自宅に伺い、お子さんの学習支援等を行う事業を実施しています。
現在、支援希望者の追加募集を行っています。事業に関する詳細は、市ホームページ（2次元コード）をご確認ください。
対象 生活困窮世帯の小学3年生～中学3年生
募集人数 若干人



エンジョイトレーニング

美しい姿勢でウォーキング

日時

11月7日（木）
午前9時40分～11時40分
※開始10分前にお越しください。

会場

大門市民センター

対象

当日64歳以下の市民

内容

有酸素運動、ストレッチなど

講師

田中一葉氏

定員

先着30人（予約制）

服装

運動できる服装

持ち物

ヨガマットまたはバスタオル、室内用運動靴、飲み物、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



生活習慣病予防講座

賢く実践！
血管を大切にする食事と生活

日時

11月27日（水）
午前9時30分～正午

会場

市役所2階201議室

対象

市民

講師

管理栄養士 高水秀美氏 ほか

定員

先着30人程度（予約制）

持ち物

筆記用具

申し込み

電話☎23-2191で健康センターまたは2次元コードから



基幹相談支援センターを
開設しました

問

障がい者福祉課相談支援係

障がいのある方やそのご家族、支援関係者の相談窓口として、障がい者福祉課内（市役所1階）に「基幹相談支援センター」を開設しました。
障がい福祉サービスを使いたいがどうすればいいのかわからない、仕事が続かないなど生活の中でお困りなことがありましたら、お気軽にご相談ください。
そのほか成年後見制度の利用に関する支援や虐待に関することに取り組んでいます。



親子食育講座

親子で一緒に考えて、作る講座です。

日時

11月16日（土）午前10時～午後0時30分

会場

河辺市民センター2階料理教室

対象

年長児～小学生と保護者

内容

・「にゅう和食」って何だろう？」（講話）※簡単な実習と試食あり
・手洗いチェッカーによる手洗い実習

定員

先着6組（予約制）

持ち物

エプロン、バンダナ、手ふき、マスク、飲み物

申し込み

電話☎23-2191でこども家庭センターへ



妊婦食教室

赤ちゃんにとってママの栄養は大切。妊娠中や出産後の食事の注意点などお話しします。（調理実習および試食はありません。）

日時

11月21日（木）午後1時30分～2時15分

会場

健康センター3階

対象

妊娠中で安定期の方

定員

先着10人（予約制）

申し込み

電話☎23-2191でこども家庭センターへ



児童虐待防止講演会

子どもの「学校行きたくない！」
に寄り添う
～慌てず、焦らず、急かさず～

問

こども家庭センター☎24-2126

子どもから「学校行きたくない！」と言われてしまったら・・・認定NPO法人育て上げネットの「結」統括である墓田 薫氏が親だからできること、子どもとの上手な接し方をお話します。

日時

11月21日（木）
午後1時30分から（1時開場）

会場

市役所2階201～203会議室

定員

先着50人（予約制）

申し込み

専用フォーム（2次元コード）から



養育家庭（ほっとファミリー）
体験発表会

さまざまな事情で自分の家族と暮らすことのできない子どもたちを家庭に迎え育てるのが「里親」です。その中でも、養子縁組を目的とせず子どもを育てている家庭を「養育家庭」といいます。
養育家庭のことを多くの方に知ってもらうため、養育家庭の方による体験発表会を行います。

日時

11月13日（水）午後2時～4時

会場

市役所2階204～206会議室

定員

先着50人（予約制）

その他

託児を希望の方は30日までに電話でこども家庭センターへ

申し込み

11月6日までに電話☎24-2126または直接こども家庭センターへ

進路学習会2024
～不登校からの進路～

登校拒否・不登校や高校中退者、学校になじめず、違和感や息苦しさを感じて休みがちな子の進路について一緒に考えてみませんか。

日時

10月27日（日）
午後1時30分～4時

会場

青梅織物工業協同組合2階ホール

定員

先着80人（予約制）

費用

500円※18歳以下は無料

申し込み

専用フォーム（2次元コード）、電話☎23-1054、またはメール✉robinson120ome@gmail.comで（特非）フリースペースロビンソンへ

