

初めての方優先～65歳からはじめる生活習慣づくり～

健康寿命のび～る教室 参加者募集

自宅で手軽にできる運動や食事のアドバイス、お口の健康に関する教室です。教室で出会った仲間と一緒に楽しく身体を動かし、健康寿命をのばしましょう。

日時 6月11日、18日、25日、7月2日、16日、30日の水曜日（全6回）
午後2時～3時30分

会場 成木市民センター第1研修室

対象 全日程参加できる市内在住の65歳以上で次のすべてを満たす方…▷要介護・要支援認定を受けていない▷医師から運動制限を受けていない。

定員 先着20人程度（予約制）

内容 健康運動指導士による運動機能向上トレーニングの知識習得と実践、栄養や口腔ケアに関する講話等

服装・持ち物 動きやすい服装、筆記用具、飲み物

申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係（市役所1階）へ



第15回障がい者サポートセンター交流祭
問 障がい者サポートセンター☎30-0152

障がい者サポートセンター利用者、地域の方、関係者に対し、日頃の取り組みに対する感謝の気持ちを伝えるため、交流祭を開催します。

日時 6月7日（土） 午前9時～午後1時
※小雨決行、荒天中止（中止時延期なし）

会場 障がい者サポートセンター

内容 各種模擬店、舞台発表など

その他 駐車場は、大門市民センター（体育館西側）とJA西東京（本店北側）をご利用ください。

乳がん自己検診法を学ぶ
「女性のセルフケア教室」



日時 6月3日（火）
午前9時40分～11時40分

会場 健康センター

対象 64歳以下の市民（女性）

内容 乳ケア（乳がん自己検診法）・自宅でできる運動方法を学ぶ。

講師 ヨガインストラクター 川口貴枝氏、保健師

定員 先着20人程度（予約制）

服装 運動できる服装

持ち物 飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、室外用運動靴

申し込み 申し込みフォーム（2次元コード）または電話☎23-2191で健康センターへ

休日トレーニング

コンディショニングで
身体を整えよう
問 健康センター☎23-2191



日時 6月14日（土）
午前9時40分～11時40分
※開始時間10分前にお越しください。

会場 住友金属鉱山アリーナ青梅

対象 当日64歳以下の市民

内容 コンディショニング、ストレッチなど

講師 健康運動指導士 佐藤イク子氏

定員 先着40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、飲み物、室内用運動靴、健康手帳（お持ちの方）

申し込み 申し込みフォーム（2次元コード）から



1dayトレーニング

美しい姿勢でウォーキング
問 健康センター☎23-2191



日時 6月18日（水）
午前9時40分～11時40分
※開始時間10分前にお越しください。

会場 S&Dたまぐーセンター

対象 当日64歳以下の市民

内容 ウォーキング、ストレッチなど

講師 健康運動指導士 田中一葉氏

定員 先着20人程度（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、飲み物、室外用運動靴、健康手帳（お持ちの方）

申し込み 申し込みフォーム（2次元コード）から



健康・栄養相談

健康づくりをオーダーメイド

健診結果や健康づくりで気になることを気軽に相談してみませんか。気持ちが楽になるように、ご自身に合った健康づくりを一緒に考えていきます。

日時 6月6日（金）
午後2時～3時45分

会場 中央図書館多目的室

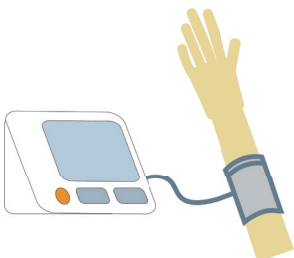
対象 市民

内容 ①保健師による健康相談や血圧・体脂肪・体重測定等
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）

※②のみ要申込…電話☎23-2191で健康センターへ

持ち物 ①②健診結果（お持ちの方）②数日の食事記録



高齢者向けスマートフォン教室

日時 6月7日（土）
午後1時～3時30分

会場 福祉センター第4集会室

対象 当日60歳以上の市民で、スマートフォンを持っている方（機種はアンドロイドに限る）

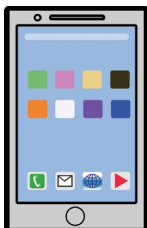
内容 音声入力やカメラ、地図アプリ、LINEの使い方

講師 パソコンボランティア青梅

定員 12人（抽選）

持ち物 ご自身のスマートフォン

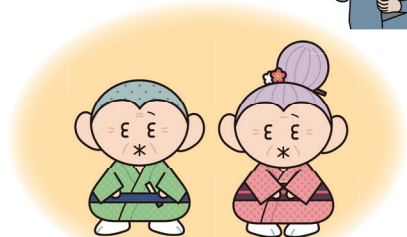
申し込み 26日までに氏名、年齢、電話番号、スマートフォンがアンドロイドであるか、LINEを使用しているかをメール☎div1518@city.ome.lg.jp または電話で高齢者支援課いきいき高齢者係へ
※件名は「スマートフォン教室申し込み」としてください。



高齢者実態調査を実施しています
問 高齢者支援課包括支援係
市社会福祉協議会☎22-1233

見守りや支援を必要としている方を早期に発見し、適切な支援につなげるため、市内在住の70歳以上でひとり暮らしの方、高齢者のみの世帯の方等を対象に、市、市社会福祉協議会および市民生児童委員合同協議会による高齢者実態調査を実施しています。

地域の民生児童委員がご自宅を訪問する場合がありますので、ご協力をお願いします。



市高齢者施策PRキャラクター
うめ爺、たね婆