

### 家族介護教室

介護負担を軽減する「要介護者との良好な関係の築き方」を学びます。

また、「アドラー心理学 勇気づけ」で心の緊張を和らげ、チェアストレッチで体のコリをほぐし、心身をリセットしましょう。

日時 9月25日(月) 午後1時30分～3時30分

会場 榎木2丁目自治会館

対象 市内在住で、高齢者を介護している家族、介護者、介護の勉強をしたい方

講師 アドラー心理学勇気づけリーダー 池田美帆氏

定員 先着20人(予約制)

費用無料

申し込み 電話☎24・2882で青梅市地域包括支援センターうめぞのへ

※土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時

問い合わせ 青梅市地域包括支援センターうめぞの、市高齢介護課包括支援係

### 運動機能向上教室

運動機能の向上を目的として、専門スタッフの指導のもと、いすに座ってできるストレッチ、筋トレ、バランストレーニングを集団で行います。健康維持のためのミニ講話もあります。

からだを動かして、元気に楽しく、3か月間しっかりと学びましょう。

日時 10月5日～26日・11月2日～16日の木曜日、11月22日(水)、11月30日

※同教室(6月～8月開催)に参加した方、「歩き方」

講座(9月開催)、「健康寿命のびくろ教室」(10月開催)にお申し込みの方は参加できません。

講師(株)ジェイレック 調布支店 運動指導員 ほか

定員 先着20人程度(予約制)

費用無料

申し込み 電話または直接高齢介護課包括支援係(市役所1階)へ

### 健康寿命のびくろ教室

健康寿命という言葉をご存じですか?健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。

この教室では、運動機能の維持・向上のためのストレッチなどの運動、歯科衛生士による口腔機能向上の講義、管理栄養士による高齢者の食事のアドバイスなどを学びます。

しっかりと学んで健康寿命をのびましょう。

機能向上教室(10月開催)にお申し込みの方は参加できません。

講師 健康運動指導士 市川千明氏、歯科衛生士 管理栄養士

定員 先着20人程度(予約制)

費用無料

服装・持ち物 運動のできる服装(10月6日・27日)、飲み物

申し込み 電話または直接高齢介護課包括支援係(市役所1階)へ

## 青梅サタデースクール 参加者を募集しています



市では、登録制により、毎月第2・3土曜日の午前9時30分から11時30分まで、下表の実施会場で、市内在住の小学4年生から中学3年生までの子どもたちが算数・数学・国語の勉強に取り組む事業を行っています。

会場には複数のドリルがあり、自分に合った問題が選べ、元教員や大学生など地域の方が学習をお手伝いします。都合のよい日に無料で参加できますので、ぜひご登録ください。

詳細は市教育委員会ホームページをご覧ください。

申込書の配布・提出 在籍している小・中学校、市指導室(市役所3階)

問い合わせ 指導室

青梅市民センター	大門市民センター	梅郷市民センター	沢井市民センター
小曾木市民センター	成木二丁目自治会館	新町市民センター※	今井市民センター
上長淵自治会館	友田町自治会館	霞共益会館	東青梅センタービル
河辺町四丁目自治会館	※新町市民センターは定員に達したため受付を終了しました。		



## 青梅市芸術文化奨励賞 候補者募集

市では、青梅市の芸術文化の振興と豊かな情操の育成のため、芸術文化活動に優秀な業績をあげた市民を表彰しています。

平成29年度の青梅市芸術文化奨励表彰の候補者を募集します。

募集期限 9月15日

対象 平成28年9月2日から29年9月1日までの間に各種公募展、発表会等において優秀な成績をおさめた個人・団体(通常に自己研鑽に励み進歩が著しいと認められる個人・団体)

※生計活動として芸術文化活動に携わっている方を除く

推薦方法 所定の推薦書に活躍内容、推薦内容を証明する資料などを添付し、社会教育課(市役所3階)へ提出(原則として他薦です。学校長、青梅市文化団体連盟各団体の長等から推薦を受けてください。)

表彰式 11月22日(水) 予定

問い合わせ 社会教育課

## 平成30年度幼稚園・幼児園新入園児募集

市内の各幼稚園等では、新入園児を募集します。

願書配布 10月15日から

願書受付 11月1日から

詳細は、直接各幼稚園等へお問い合わせください。

問い合わせ 子育て推進課保育・幼稚園係

幼稚園・幼児園名	公開保育・見学会	運動会	入園説明会
青梅幼稚園 ☎31-0373	9月26日(火)	10月7日(土)	10月18日(水)
四恩幼稚園 ☎21-2121	9月9日(土)(体験) 10月16日(月)	10月1日(日)	10月16日(月)
福島学園幼稚園 ☎21-3806	9月9日(土) 10月14日(土)	10月8日(日)	9月9日(土) 10月14日(土)
聖母幼稚園 ☎22-4896	随時(予約制)	10月8日(日)	10月16日(月)
青梅あけぼの幼稚園 ☎76-1577	10月3日(火) 10月16日(月) ※他日程も対応可 ※特別支援学級見学は個別対応	9月23日(祝)	10月11日(水)
ねむのき幼稚園 ☎31-5400	9月7日(木)	10月8日(日)	9月30日(土)
もみの木幼児園 ☎22-0020	9月12日(火) 9月21日(木)〈英語体験〉 9月28日(木)〈フラダンス体験〉	10月7日(土)	公開保育と同時開催 ※個別対応可(予約制)

※市では、私立幼稚園に通園する園児の保護者に対し、就園奨励費補助金、保護者補助金、入園料補助金の3種類の補助金を交付しています。保護者の所得状況に応じて補助金額が変わりますので、詳細は、市ホームページをご覧ください。

## 子どもサロン・すきっぷサイエンス・トイ「浮沈子」

ハンドパワーで金魚が浮いたり沈んだり!

日時 9月9日(日) 午前10時～午後1時

※5分程度で作れます。

会場 青梅市民センターキッズルーム

対象 小学生、未就学児の親子

費用無料 直接会場へ

その他 混雑時には入場を制限します。

問い合わせ 子ども家庭支援課支援係



## 子育てひろば・すこやかルーム 動くおもちゃを作っちゃおう!

紙コップを使って動くおもちゃを作っちゃおう。

日時 9月14日(木) 午前10時～10時30分

会場 畑中保育園すこやかルーム

対象 未就学児の親子

申し込み 電話☎21-5358で畑中保育園子育てひろばへ



## 子育てひろば・とことこ ママキラキラひろば おひざでだっこの音楽会

日時 9月14日(木) 午前11時～正午

※子育てひろばは10時～午後3時

会場 下長淵自治会館2階大広間

出演 田川奈穂子氏

その他 ママキラキラひろばでは、得意なことを発揮、発表できるママを募集しています。

費用無料 直接会場へ

問い合わせ 長淵保育園 富樫☎22-8102、市子ども家庭支援課支援係

## 永山キッズぱ～く くるみボタンでバッジ作り

くるみボタンのキットを使い、バッジを作ります。楽しくお話ししながら作ってみませんか。

日時 9月21日(木) 午前11時～11時40分(10時45分受付開始)

会場 永山ふれあいセンター

対象 市内在住の未就学児の保護者 ※未就学児の同伴可

定員 先着8組(予約制)

費用無料

申し込み 電話で子ども家庭支援課支援係へ