

1dayトレーニング

思いっきり汗をかこう！エアロビクス！

日時 5月15日（木） 午前9時40分～11時40分
会場 大門市民センター（体育館）
対象 当日64歳以下の市民
内容 有酸素運動、エアロビクス、ストレッチなど
講師 運動指導員 尾澤由香里氏
定員 先着30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、屋外用運動靴、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



迅速な救命処置が命を救います

普通救命講習会

日時 5月22日（木） 午後1時30分～4時30分
会場 健康センター3階 **対象** 市内在住者
内容 成人の心肺蘇生法、AEDの安全な操作法、気道異物除去法
定員 先着15人（予約制）
費用 1,600円（テキスト代）※後日払い
※前回認定より3年以内の救命技能認定証持参で200円割引
服装・持ち物 動きやすい服装（スカート不可）、筆記用具
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



カラダと向き合う「腰痛・膝痛予防教室」

日時 5月27日（火） 午前9時40分～11時40分
会場 市役所2階201・202会議室
対象 64歳以下の市民
内容 腰痛・膝痛の予防をするための運動や動作を学ぶ（座学・運動実践）
講師 医療法人社団仁成会高木病院リハビリテーション科・理学療法士 大石健太氏
定員 先着25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、屋外用運動靴
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



令和9年3月31日まで

麻しんおよび風しんの定期予防接種期間が延長されました

問 健康センター☎23-2191

麻しん・風しん混合ワクチン（MRワクチン）の供給不足により、令和6年度中に接種できなかった方を対象に、定期接種の期間（無料で接種できる期間）を2年間延長します。

予防接種の種類	接種期間延長の対象者
MR1期	令和4年4月2日～5年4月1日生まれの方
MR2期	平成30年4月2日～31年4月1日生まれの方
風しん第5期（※）	以下のすべてを満たす方 1. 昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性 2. 令和7年3月31日までに抗体検査を実施した結果、風しんの抗体が不十分 3. 風しんの第5期予防接種を1度も受けていない

※抗体検査は対象期間延長の対象外です。ご注意ください。



＜MR1・2期

風しん第5期＞



寄りませんか「うめカフェ」

認知症に関する日頃の悩みや思い、関係する情報を共有する場です。ミニ講座もあります。
日時 5月13日（火） 午後1時30分～3時
会場 市役所2階喫茶スペース※飲み物持参
対象 認知症疾患のある方、そのご家族、認知症に関心のある方
申し込み 12日までに電話または直接高齢者支援課包括支援係へ

広がっています 地域子育ての輪！

青梅市ファミリー・サポート・センター

東青梅1-2-5東青梅センタービル3階
☎&📠23-3888、23-9338



ファミリー・サポート・センターとは「子育ての援助を行う人（提供会員）」と「子育ての援助を受ける人（利用会員）」が会員になり、地域の中で助け合いながら子育てをする有償のボランティア活動です。保育園などの送迎や開始前・終了後のこどもの預かり、冠婚葬祭や行事参加、買い物などの外出時のこどもの預かり、習い事への送迎などの一時的な支援を行います。

◆利用会員募集◆

利用時間 午前7時～午後9時 **対象** 市内在住の3か月～小学生の保護者
利用料金 1時間700～900円
※登録料・年会費無料、要本人確認書類

◆利用希望者入会説明会◆

日時 5月17日（土） 午前10時30分～11時30分
対象 3か月～小学生の保護者で子育てのお手伝いをしてほしい方
会場 青梅市ファミリー・サポート・センター
申し込み 16日までに電話で

◆提供会員養成講座◆

日程・時間・内容 下表参照 **会場** 福祉センター2階第1・2集会室
対象 市内在住の18歳以上 **費用** 3,200円（テキスト代）
申し込み 30日までに住所、氏名、電話番号、生年月日を電話またはファックスで

日程	時間	内容
6月6日（金）	午前9時30分～午後3時	保育サービスを提供するためにこどもの遊び
9日（月）	午前10時～午後3時	心の発達とその問題
13日（金）		身体の発育と病気① 小児看護の基礎知識
20日（金）		安全・事故 こどもの応急救護
23日（月）		こどもの世話 身体の発育と病気②
27日（金）		保育の心 円滑な活動を進めるために

※全課程修了者に修了証を交付します。
※1時間程度の昼休みがあります。
※今回修了できなかった場合は、次回以降の講座で補うことが可能です。

幼児食教室

～暑い夏に負けないからだを作る食事～

日時 5月29日（木） 午前10時～11時30分
会場 新町市民センター2階料理教室
対象 2～5歳児の保護者
定員 先着10組（予約制）※託児あり
持ち物 エプロン、バンダナ、手ふき、飲み物
申し込み 申込フォーム（2次元コード）、または電話☎23-2191でこども家庭センター（健康センター内）へ



親子食育講座

混ぜて・こねて・簡単うどん作り

親子で協力して調理したり、クイズに挑戦しながら「食」をもっと身近に感じてもらう講座です。
日時 6月14日（土） 午前10時～午後0時30分
会場 東青梅市民センター2階料理教室
対象 市内在住の年長児～小学生と保護者
定員 先着8組（予約制）
持ち物 エプロン、バンダナ、手ふき、マスク、飲み物※全て親子分
申し込み 申込フォーム（2次元コード）、または電話☎23-2191でこども家庭センター（健康センター内）へ



ジュニアスポーツ教室

バスケットボール教室

問 市スポーツ協会☎22-0827
市スポーツ推進課

日程 6月7日～28日の土曜日
会場 住友金属鉾山アリーナ青梅 第1スポーツホール
対象 市内在住・在学の小学生
定員 60人（抽選）
服装・持ち物 運動のできる服、室内用運動靴、タオル、飲み物
申し込み 市スポーツ協会ホームページ（2次元コード）から

