

青梅市国民健康保険加入の40歳以上の方で、特定健診以外の健診を受けた方へお願い

市の特定健診を受けずに他の健診を受けた方も、次の書類を提出することで市の特定健診を受けたことになり...

ピーを健康センターへ ※問診票は健康センターで配布(連絡を受けて郵送も可)...

毎年約200人の方に提出していただいておりますが、さらなる受診率向上のため、対象となる方は、ご協力ください。

※市の人間ドック受診料助成制度を利用して人間ドックを受診した方は、いずれも提出不要です。

ちよこトレ(ちよこつとーどトレーニング) かっこよく、美しい体をつくるエアロビクス

音楽に合わせて体を動かす楽しい運動教室です。かっこよく、しなやかな体を目指しましょう。

対象 3月12日現在64歳以下 の市民 ※男性歓迎

日時 3月12日(木) 午前9時40分〜11時40分

会場 住友金属鉱山アリーナ 青梅(総合体育館)

青梅市ウォーキングマップのコースを歩こう 1日ウォーキング教室

青梅市ウォーキングマップのコース・JR青梅駅、釜の淵公園(約3.8km)を歩きます。

対象 3月17日現在69歳以下 の市民

日時 3月17日(火) 午前9時20分〜午後零時30分

会場 ネットたまごーせ

普通救命講習会 救命処置と自動体外式除細動器(AED) 操作法

日時 3月23日(月) 午後1時30分〜4時30分

服装、筆記用具 ※スカート不可

スギ花粉が飛散する季節です

花粉症にならないように気をつけましょう。

鼻や目の症状が重い場合 耳鼻咽喉科、眼科の受診をお勧めします。

青梅市青少年健全育成団体 登録更新手続き

新規団体・継続団体とも登録が必要で、青梅市青少年健全育成団体登録制度は...

受付期間 3月1日〜15日

代表者は成人であること

提出書類 ①青梅市青少年健全育成団体登録申請書

市立総合病院 おうめ健康塾 骨粗しょう症のおはなし

骨粗しょう症は、骨がもろくなり、骨折の危険性が増加する疾患です。

日時 3月24日(火) 午後3時〜4時

ひきこもりの問題を抱えているご家族のための相談会

さまざまな要因により、社会的な参加や自立が困難となり、自宅以外の生活の場が長期にわたり失われ、ひきこもりの状態。

日時 3月10日(火) ① 午前9時から②10時30分から③午後1時10分から

ゴックンクラス(離乳食教室・初期)

日時 3月10日(火) 午前10時〜11時30分

持ち物 バスタオル、ミルク(お湯も含む)、おむつなど

子育てひろば・すこやか 味の伝承隊「ずりだしのどん」

日時 2月27日(木) 午前10時45分〜11時45分

費用無料 直接会場へ

子育てひろば・すこやか 出産を迎える方の保育所体験

保育園を見学し、給食を試食します。

費用無料 申し込み 26日までに電話



登録できる団体 次のすべての条件を満たす団体

①青少年の健全育成を目的とする団体

②役員等が市内に在住、在勤または在学者で、活動の拠点が市内にあること

③代表者は成人であること

④代表者、指導者、世話人等を除く構成員は、すべて中学生以下であり、同一種目の他団体に所属していない者が10人以上であること

⑤構成員の過半数が市内に在住、在勤または在学者で、活動の拠点が市内にあること