

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 ネットたまごーセ

※雨天中止(小雨決行) 定員 先着30人(予約制) 費用無料



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。

▽花粉が強い晴天の日は、窓を開けっ放しにしない。

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、青少年の健全育成に資するため、継続して青少年健全育成活動を行う子ども会等文化系団体、野球等体育系団体等の情報を登録し、広く市民に提供するとともに、その活動を支援するためのものです。

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代表者は成人であること

③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

④事業計画書(書式任意)

⑤規約、会則等(書式任意)

⑥令和3年度決算書および令和4年度決算書(書式任意)

⑦令和3年3月31日現在、活動内容等によって登録できる団体

⑧令和3年3月31日現在、活動内容等によって登録できない場合があります。

市立総合病院 おつめ健康塾 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、軽微な外傷から背骨やももの骨を骨折し、歩行困難から寝たきりや要介護へ、健康寿命を損なう「骨卒中」を引き起こす要因となります。

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ていくひきこもりの状態。

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

④2時40分から ※1家族80分以内

会場 市役所内相談室

対象 15歳〜おむね39歳の若年者の家族

定員 先着4家族(予約制)

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

会場 健康センター2階

対象 4〜5か月児と保護者

費用 1組100円

子育てひろば・すこやか 味の伝承隊「ずりだしごっこ」

日時 2月27日(木) 午前10時45分〜11時45分

会場 下長瀬自治会館2階 大広間

対象 就学前の親子、妊娠中の方、地域の高齢者

費用無料 直接会場へ 問い合わせ 長瀬保育園 富樫 22-8102、市子ども家庭支援課支援係

子育てひろば・すこやか 出産を迎える方の保育所体験

日時 2月27日(木) 午前10時30分〜正午

会場 畑中保育園