

## ☆運動教室（要予約）

### 【共通内容】

体調チェック（血圧測定等）、健康教育、健康情報の提供等  
運動実践・指導（有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、ウォーキング、リラクセス法など）

【持ち物】ヨガマット又はバスタオル、飲み物、タオル、  
運動靴（体育館は室内用）  
健康手帳（お持ちの方）、筆記用具など

### ①ヘルスアップ教室

「8日間コース」～運動初心者 50歳～60歳代向け～

【対象】初日64歳以下（定員15名）

【時間】9:30～11:30

【会場】健康センター

春コース		秋コース	
4月	6日(水)・20日(水)	11月	9日(水)・16日(水)
5月	19日(木)・26日(木)	12月	14日(水)・21日(水)
6月	8日(水)・15日(水)	1月	18日(水)・25日(水)
7月	6日(水)・14日(木)	2月	1日(水)・8日(水)

### ②E・トレ（エンジョイ・トレーニング）

「単発の運動教室」～楽しく、気軽に、マイペースで～

【対象】当日64歳以下

【時間】9:40～11:40

日 程	会 場	定員
4月 13日(水)・26日(火)	河辺市民センター 体育館	30
5月 12日(木)・31日(火)	新町市民センター 体育館	
6月 2日(木)・22日(水)	長淵市民センター 体育館	
7月 21日(木)・27日(水)	ネッツたまぐー 1階ホール	20
8月 31日(水)	ネッツたまぐー 1階ホール	
9月 7日(水)・22日(木)	河辺市民センター 体育館	30
10月 5日(水)・20日(木)	大門市民センター 体育館	
11月 10日(木)・29日(火)	ネッツたまぐー 4階	20
12月 7日(水)・15日(木)	今井市民センター 2階	
1月 19日(木)・31日(火)	健康センター 3階	15
2月 16日(木)・22日(水)	ネッツたまぐー 4階	20
3月 17日(金)	東青梅市民センター 体育館	30

## ☆健康講座（要予約）

【会場】市役所2階 会議室

講 座 名	日 程	時 間
骨粗しょう症予防	7月23日(土)	13:30～15:30
	【運動・栄養】 7月30日(土) 対象:64歳以下	9:30～正午
脂質異常症予防	10月27日(木)	10:00～正午
糖尿病予防	11月25日(金)	10:00～正午
高血圧予防	1月26日(木)	10:00～正午
女性の健康	3月4日(土) 【運動・栄養含む】	9:30～正午
薬の講座	詳細は お問い合わせ下さい	
ゲートキーパー 養成講座(自殺対策)		

## ☆健康・栄養相談

【会場】中央図書館多目的室

【受付時間】14:00～15:45

日 程
4月22日(金)
5月27日(金)
6月10日(金)
7月28日(木)
8月24日(水)
9月30日(金)
10月31日(月)
11月30日(水)
12月8日(木)
1月11日(水)
2月10日(金)
3月16日(木)

【健康相談】（予約不要）

血圧・体重・体脂肪測定等  
担当 保健師等

【栄養相談】（要予約・定員4名）

担当 管理栄養士

【電話相談】

担当 保健師  
詳細はお問い合わせ下さい

## 【その他の事業】

### ☆こころの体温計

スマートフォンやパソコン等で気軽にできる、こころの健康状態をチェックするシステムです。

利用方法
スマートフォンやパソコン等から下記にアクセスしてください。 <a href="https://fishbowlindex.jp/ome/">https://fishbowlindex.jp/ome/</a> スマートフォンからは、右記QRコード もご利用いただけます。



### ☆骨髄移植ドナー支援事業

骨髄または末梢血幹細胞の提供者（ドナー）となった市民と、ドナーの勤務する事業所を対象に、奨励金を支給します。

対 象 者	奨励金の額	申請方法
提供を完了した日に市内に住所を有する方	1日につき2万円 (7日を上限)	提供完了後90日以内に健康センター窓口まで提出してください。
提供者が勤務する事業所	1日につき1万円 (7日を上限)	詳細は、市ホームページをご覧ください。

### ☆献血事業

病気やけが等で輸血を必要としている方を救うため、市内各所で献血を行っています。

日程および会場等の詳細は、「広報おうめ」または市ホームページおよび東京都赤十字血液センターのホームページをご覧ください。

### ☆医療費助成・医療給付申請

大気汚染医療費助成、小児慢性特定疾病医療費助成、未熟児の養育医療給付について、受付および申請の手続きを行います。

### ☆普通救命講習会（要予約）

普通救命と自動体外式除細動器(AED)の操作方法を習得するための講習会です。

実施予定日	時間	会場	申込み開始予定日	申込み方法	定員(先着)
5月24日(火)	13:30～16:30	健康センター	5月2日(月)	月～金曜日の8:30～17:15に 電話で健康センターへ	各10名
9月8日(木)			8月1日(月)		
12月14日(水)			11月15日(火)		
3月22日(水)			2月15日(水)		