

ヘルス・スキャン講座 体を分析して生活習慣を見直す3回コース

あなたは自分の体の現状を知っていますか？
体組成測定で筋肉量の測定を行い、生活習慣の振り返りをします。自分の体や生活習慣の現状を知ること、今後の健康づくりの目安が分かります。

この講座で簡単な目標を立てて、生活習慣の見直しにチャレンジしましょう。

日時・内容等 下記表参照
会場 健康センター
対象 原則①②③のすべてに参加できる69歳以下(9月13日時点)の市民
定員 先着12人程度(予約制)
費用無料
その他 高血圧症や心臓病、骨関節疾患(腰痛・膝痛含む)の方は必ず医師の許可を受けてください。
申し込み 電話☎23・2191で健康センターへ

日程	時間	内容	服装・持ち物
① 9月13日(火) 9月15日(木)	午前9時20分、10時50分から2時間程度 午前9時20分、10時50分、午後1時20分、2時50分の中で2時間程度	体組成測定、結果説明、食生活の個別相談	筆記用具
② 9月28日(水)	午前9時30分～正午	有酸素運動、筋力トレーニング・ストレッチの実践、自分の目標づくり	運動できる服装、運動靴(外履き)、筆記用具、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル
③ 10月12日(水)	午前9時30分～正午	歯周病予防セミナー、栄養の演習	筆記用具

骨粗しょう症予防セミナー

骨粗しょう症が原因の骨折は、治りにくく、骨折を繰り返してしまいます。今回は、医師による骨粗しょう症の病態や検査、治療についてのセミナーを実施します。
日時 8月27日(土) 午後2時～3時30分
会場 市役所2階204会議室
対象 市内在住の方
講師 東青梅整形外科医院 院長 小林 浩氏
定員 先着40人程度(予約制)
費用無料
申し込み 電話☎23・2191で健康センターへ

あなたの筋肉量を測定します ～秋の体組成測定会～

自分の筋肉量を知っていますか。筋肉が落ちてきていると感じている方や、ふだん運動している方も、この機会に自分の筋肉量を知って健康的な身体をつくりましょう。
日時 9月13日(火)、14日(水)、15日(木)
時間 ①午前9時10分から②10時40分から③午後1時10分から④午後2時10分から
講師 保健師、管理栄養士
定員 各回先着5人(予約)

時40分
※各回とも所要時間は70分程度
会場 健康センター3階
※9月14日③④のみ2階研修室
対象 16～64歳の市民(9月13日時点)
内容 体組成測定、結果説明、健康づくりのポイント
申し込み 電話☎23・2191で健康センターへ

親子の絆づくりプログラム ～きょうだいが生まれました～ ベビープログラム2

日時 8月30日～9月27日の火曜日(全5回)
時間 午前10時～正午
会場 子育て支援センターはぐはぐ和室
対象 就学前のお子さんとおおむね2～5か月児(2人目以降)の母親
※上のお子さんを預けて参加可能な方(一時預かり等を紹介しします)
内容 下表参照

講師 BP2ファシリテーター 栗原久美子氏、吉田由美子氏
定員 先着10組(予約制)
費用 1組1千100円(テキスト代)
申し込み 8月26日までに応募フォーム(下記2次元コード参照)または電話☎78・0762(午前10時～午後4時)で(特非)青梅こども未来へ

日程	テーマ
8月30日	新しい出会い
9月6日	子どもとの関わり方
13日	子どもの心の発達と「しつけ」
20日	私のストレス
27日	親として、よりよく生きる



離乳食教室

◆ゴックンクラス
(離乳食教室・初期)
日時 8月18日(木) 午前10時～11時10分
対象 4～5か月児の保護者
講師 管理栄養士、歯科衛生士
内容 離乳食の始め方、この時期の離乳食の作り方(試食なし)、お口の手入れについて

◆モグモグカミカミクラス
(離乳食教室・中後期)
日時 8月30日(火) 午前10時～10時50分
対象 6～9か月児の保護者
講師 管理栄養士、歯科衛生士
内容 離乳食の進め方と7か月以降の離乳食の作り方(試食なし)

家庭教育講演会 子どもの未来につながるお金の教育

成年年齢の引き下げ、社会保険制度の変化、電子マネーやネット決済など見えないお金の多様化、価値観・ライフスタイルの多様化等により、自分でお金を管理し生活設計をしていくことが必要となつていきます。
講師 文部科学省消費者教育アドバイザー あらびるえつこ氏
定員 先着40人(予約制)
費用無料
共催 (特非) 青梅こども未来
申し込み 住所、氏名、電話番号を電話または電子メール☎div7050@city.ome.ty.jpで社会教育課へ
申し込み 住所、氏名、電話番号を電話または電子メール☎div7050@city.ome.ty.jpで社会教育課へ
会場 下長瀬自治会館2階 大広間
対象 未就学児の親子、祖父母、妊娠中の方
講師 フィットネスコーチ 池田美帆氏
定員 先着10組
費用無料
直接会場へ
その他 駐車場あり
問い合わせ 長瀬保育園 ☎22・8102、市子ども家庭支援課支援係

妊婦歯科健診 赤ちゃんのためにお口の中の健康チェック

妊娠中は、体の変化や生活環境の変化などにより、歯周病やむし歯にかかりやすくなります。赤ちゃんに影響を及ぼすこともあります。赤ちゃんと影響を及ぼすこともあります。妊娠中に1度、お口のチェックをしておきましょう。
日時 8月18日(木) 午後1時30分～3時30分
会場 健康センター2階
対象 安定期の妊婦
内容 歯科健診、歯磨き指導
定員 先着10人(予約制)
費用無料
持ち物 母子手帳、歯ブラシ
申し込み 電話☎23・2191で健康センターへ



講師プロフィール
生活経済ジャーナリスト、「子供のお金教育を考える会」代表。新聞社で生活経済記事を担当しながら、日本FP協会認定ファイナンシャルプランナーの資格を取得。出産を機に退社後は、家庭経済の記事を新聞や雑誌に執筆。講演活動も精力的に行う。

子育てひろば

時30分
会場 畑中保育園こよかルーム
対象 未就学児の親子
費用無料
直接会場へ
日時 8月8日(月) 午前11時～11時30分
※子育てひろばは10時～正午、午後1時～3時
会場 下長瀬自治会館2階 大広間
対象 未就学児の親子、祖父母、妊娠中の方
講師 フィットネスコーチ 池田美帆氏
定員 先着10組
費用無料
直接会場へ
日時 8月17日(水) 午前10時30分～11時15分
会場 ネットたまぐーセン ター3階研修室A
対象 未就学児の親子
内容 親子でいろいろな音を楽しみましょう
講師 音楽療法士 吉野良子氏、ピアノ講師 今井りえ子氏
定員 先着10組(予約制)
その他 駐車場あり(有料、台数限りあり)
申し込み 8月16日までに電話☎78・3974または直接子育てひろばに(ここへ) ※午前9時～午後4時
問い合わせ 子育てひろばに(ここへ)、市子ども家庭支援課支援係

学校閉庁日の実施にご協力を

市内小・中学校では、省エネルギー対策と教職員の健康増進を図るため、学校閉庁日を実施します。期間中は、学校内に教職員が不在となります。転出入の手続きや相談等は、期間外にお願いします。
緊急時は、指導室または教育総務課へご連絡ください。また部活動は原則実施しません。
期間 市ホームページ(記事ID:23195)参照
問い合わせ 指導室教職員係