

みんなで楽しく運動しようよ、おうめ!

はぴねす健康体操 問 健康センター ☎23-2191

日時・会場 下表のとおり

10月	時間	会場(体育館)
2日(月)	午後1時30分~2時30分	小曾木市民センター
3日(火)		天ヶ瀬体育館
6日(金)		東青梅市民センター
10日(火)		成木市民センター
12日(木)	午前10時~11時	河辺市民センター
18日(水)	午後1時30分~2時30分	沢井市民センター
20日(金)		今井市民センター
23日(月)		梅郷市民センター
25日(水)		新町市民センター
27日(金)		長淵市民センター
30日(月)		大門市民センター

対象 市民

内容 有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ等

定員 各回先着50人程度

服装 運動のできる服

持ち物 室内用運動靴、バスタオルまたはヨガマット、飲み物

その他 高血圧や心臓病、骨関節疾患(腰痛・ひざ痛含む)等の持病のある方は事前に主治医の許可を得てください。

開始10分前にお越しください! ※予約不要

**はじめてみよう! 65歳からのウォーキング教室**

日時・会場・申し込み 下表のとおり

対象 65歳以上で次の要件をすべて満たす方

▷市内在住の方

▷杖なしで30分間歩き続けることが可能な方

▷自力で階段の昇降ができる方

▷全日程(3日間)参加できる方

※高血圧症、心臓病、膝・腰痛の方は医師に相談してから申し込んでください。

内容 1日目に正しいウォーキング方法を学び、2・3日目に実際に市街を歩きます。雨天時は会場内でのウォーキングとなります。

定員 各先着15人(予約制)

服装・持ち物 動きやすい服装、屋外用運動靴、室内用運動靴、飲み物

時間はいずれも午前10時~11時30分

日程	会場	申し込み
10月4日、11日、18日の水曜日	東青梅市民センター第1会議室、体育館	市地域包括支援センター ☎22-1111
10月19日、26日、11月2日の木曜日	長淵市民センター第1・2会議室、体育館	地域包括支援センターうめぞの ☎24-2882
10月13日、20日、27日の金曜日	新町市民センター第1会議室、体育館	地域包括支援センターすえひろ ☎33-4477

子育て・教育

令和6年度入学児童就学時健康診断の実施

問 学務課学務係

令和6年4月に小学校へ入学するお子さんを対象に健康診断を実施します。対象者へ、9月下旬までに教育委員会から案内を郵送します。

なお、通知が届かない場合や、指定の日時で都合が悪い場合は、ご相談ください。

実施日	就学指定校(実施場所)	実施日	就学指定校(実施場所)
10月5日(木)	河辺小	10月26日(木)	三小
10月10日(火)	吹上小	10月31日(火)	今井小
10月12日(木)	友田小	11月1日(水)	藤橋小
10月17日(火)	五小	11月2日(木)	六小
10月19日(木)	七小	11月10日(金)	四小
10月20日(金)	霞台小	11月14日(火)	成木小
10月24日(火)	若草小	11月16日(木)	一小
10月25日(水)	二小	11月30日(木)	新町小

児童虐待防止講演会

**子どもとの関係をよりよくできるヒント
~CAREプログラムによる、
子育てに役立つ一日5分の工夫~**

家族心理に関するさまざまな論文や著作実績のある白梅学園大学教授の福丸由佳氏を迎えて、CAREプログラムの視点から、幼児期~思春期の親子の関わり方のヒントをお話します。

日時 10月6日(金) 午後1時から(0時30分開場)

会場 市役所2階201~203会議室

定員 先着50人

申し込み

電話 ☎24-2126でこども家庭センターまたは専用フォーム(2次元コード)から



初めて赤ちゃんを育てているお母さんへ

**親子の絆づくりプログラム
~赤ちゃんがきた!~
ベビープログラム1**

親子一緒に参加して育児の楽しさや悩みごとを話しませんか。

日時 10月10日~31日の火曜日(4回)

午後1時30分~3時30分

会場 子育て支援センターはぐはぐ

対象 第1子(おおむね2~5か月児)と母親

持ち物 バスタオル、着替え、オムツ、飲み物

定員 先着10組(予約制)

費用 1,100円(テキスト代)

申し込み 29日までに電話で子育て応援課子育て推進係または専用フォーム(2次元コード)から

10月は所得の見直し月

高校生等医療証の申請

問 こども育成課手当・医療係

新たに申請する方は9月30日までに提出を

所得制限を越えていたため、高校生等医療費助成を受けていなかった方で、前年所得が前々年より下がったなど、新たに受給資格に該当すると思われる方は、9月30日までに申請してください。

医療証は令和5年10月1日より使用可能です。申請が遅れると、申請日からの認定となり、遡っての認定はできませんのでご注意ください。

※申請に必要な要件、提出書類などはお問い合わせください。

**青梅子どもふれあい
フェスタ2023
参加者募集**問 子育て応援課子育て推進係
令和6年2月11日(日)に、S&Dたまぐーセンターで開催する「青梅子どもふれあいフェスタ2023」の出店者・出演者を募集します。

内容は、遊びのコーナー、お店屋さん、子ども達のステージ発表などです。応募方法等の詳細は、子ども関連NPO団体連絡協議会のホームページ(2次元コード)をご覧ください。

応募期限 10月15日(日)