

認知症の方への支援を

認知症サポーターステップアップ講座

問 高齢者支援課包括支援係

認知症の方への支援について、より実践的な内容を学ぶ講座です。認知症の方や、そのご家族を支えていくボランティア活動に興味がある方、認知症についてもっと勉強をしたいという方、お気軽にご参加ください。

対象 認知症サポーター養成講座を受けたことのある市内在住・在勤の方

定員 各回30人程度（予約制） 持ち物 筆記用具、飲み物

	第1回	第2回
日時	3月15日（土） 午前10時～11時30分	3月21日（金） 午後1時30分～3時
会場	新町市民センター2階会議室	福祉センター 第1～3集会室
講師	医療法人社団仁成会高木病院 認知症認定看護師 西尾のみ子氏	青梅成木台病院 地域拠点型認知症疾患医療 センター 細野 健氏
申し込み	3月14日までに電話で 地域包括支援センターすえひろへ	3月14日までに電話で 地域包括支援センターすみえへ
問い合わせ	地域包括支援センターすえひろ ☎33-4477（月～土曜日）	地域包括支援センターすみえ ☎78-3442（月～土曜日）

接種の機会を逃さないようにご注意ください

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

問 健康センター☎23-2191

対象 65歳の方（66歳の誕生日の前日まで）

※過去に、23価の肺炎球菌ワクチンを接種している方は対象外

自己負担額 各医療機関が定める接種料金から6,500円の公費助成分を差し引いた額



高齢者向けパソコン教室、スマートフォン相談会

パソコン教室

日時 3月1日（土） 午後1時～3時30分

会場 福祉センター第4集会室

対象 パソコンの基本操作ができ、Word、Excelを使えるようになりたい60歳以上の市民

内容 Word、Excelの入門、ファイル管理等について

講師 パソコンボランティア青梅 定員 12人（抽選）

持ち物 ご自身のノートパソコン、電源ケーブル、マウス

その他 パソコンがデスクトップ型の場合は、ノートパソコンを貸し出します。（4人まで）

申し込み 2月21日までに氏名、電話番号、年齢、Windows10か11か、パソコン貸し出し希望の有無をメール✉div1518@city.ome.lg.jpまたは電話で高齢者支援課いきいき高齢者係へ

※メールの件名を「パソコン教室申込み」としてください。

スマートフォン相談会

～アドバイザーに1対1で使い方を相談できます～

日時・定員 3月4日（火） ①午前10時～午後1時・先着24人

②午後1時～2時・先着6人※相談枠は30分ごと

会場 市役所2階204会議室

対象 スマートフォンの使用について疑問や不安のある60歳以上の都民

※相談内容（個人情報や契約内容に関すること等）によっては対応不可

※お持ちのスマートフォンについて相談したい場合は、持参してください。（デモ機の用意あり）

※本相談会は、都デジタルサービス局と共同で実施します。

申し込み 3月3日までに電話で高齢者支援課いきいき高齢者係へ

女性の更年期を一緒に考える

女性のヘルスセミナー

日時 3月12日（水）

午前9時30分～正午

会場 市役所2階204会議室

対象 当日64歳以下の市民

内容 3月の女性の健康づくり週間に併せて、更年期について学びます。少しでも楽に過ごせるように、一緒に食事や運動などの生活習慣を見直しましょう。

講師 管理栄養士 高水秀美氏

健康運動指導士 佐藤イク子氏

定員 先着30人（予約制）

持ち物 筆記用具、運動のできる服装、運動靴（室外用）、飲み物

申し込み 2次元コードまたは電話☎23-2191で健康センターへ



期間限定企画

うめPONユーザーのためのウォーキングイベント

問 健康センター☎23-2191

チェックポイント機能を利用したイベントを開催します。

1 チェックポイントを巡る月間イベント

日程 3月1日（土）～31日（月）

内容 市内の20か所に配置したチェックポイントを実際に巡って景品をもらおう！

2 ユーザー集合型のウォーキングイベント

日時 3月2日（日） 午前9時～正午

内容 月間イベントのスタート地点から5か所のチェックポイントを実際に巡ります。参加者全員にオリジナルグッズをプレゼント。

定員 先着50人（予約制）

参加条件 うめPONをダウンロードしている方

申し込み 2次元コードから



地域密着型サービス事業所の整備に関する説明会

問 介護保険課介護保険管理係

市では、令和8年度までに、地域密着型サービスにおいて、小規模多機能型居宅介護1事業所、認知症対応型共同生活介護（グループホーム）1事業所の整備を予定しており、整備に関する説明会を実施します。

日時 2月28日（金） 午後2時から

開催方法 オンライン開催

対象 地域密着型サービス事業所の整備を検討している方

申し込み 2次元コードから



あそぼうよ！青梅 市民協働事業

外遊び型子育てひろば・はらっぱ（2月）

問 市子ども関連NPO団体連絡協議会☎050-3390-0613
市子育て応援課子育て推進係

親子で季節を感じながら、外遊びしませんか。地域の子育ての仲間作りに、のんびり遊びに来てください♪

日時 2月25日（火） 午前10時30分～正午

※雨天決行、荒天中止

会場 わかぐさ公園芝生の広場

対象 妊娠中の方、0歳～未就学児の親子



離乳食教室初期 ゴックンクラス



日時 3月7日（金） 午前10時～11時10分

会場 健康センター3階

対象 4～5か月児の保護者

内容 離乳食の始め方とこの時期の離乳食の作り方、お口の手入れについて

定員 先着10組（予約制）

申し込み 上記2次元コードまたは電話☎23-2191でこども家庭センターへ