

寄りませんか「うめカフェ」

認知症疾患のあるご本人やその家族、認知症に関心のある方が集い、日頃の悩みや思い、認知症関連の情報を共有する場です。グループに分けてお話しをする前に全体でのお話しを実施する予定です。

日時 3月11日（火）
午後1時30分～3時

会場 市役所2階喫茶コーナー
「カフェだんだん」

対象 認知症疾患のある方、そのご家族、
認知症に関心のある方

費用 250円（飲み物代）

申し込み
3月10日までに電話または直接高齢者
支援課包括支援係へ

脳梗塞予防講演会
「え？不整脈から
脳梗塞になるの？」

脳梗塞などの脳血管疾患は、日本人の主な死因のひとつであるだけでなく、寝たきりの最大の原因です。

脳梗塞を起こす心房細動について、正しい知識を身に付けましょう。

日時 3月17日（月）
午後1時30分～3時

会場 市役所2階204～206会議室

対象 市民

講師 市立青梅総合医療センター院長
大友建一郎氏

定員 先着100人（予約制）

申し込み 申し込みフォーム（2次元コード）
または電話☎23-2191で健
康センターへ

自立センター福祉公開講座
ビーズアクセサリ

問 市自立センター☎32-1631
市障がい者福祉課庶務係

簡単なビーズアクセサ
リを楽しく作ります。

日時 3月19日（水）
午後1時30分～
3時30分

会場 市自立センター

対象 市民

講師 旧ジャパンビーズクラフト協会認定
講師 明田川冬子氏

定員 先着12人（予約制）

※2月19日に参加した方は参加不可

申し込み 電話で自立センターへ
※留守番電話不可

離乳食教室初期
（ゴックンクラス）

日時 4月17日（木）
午前10時～11時30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

※デモンストレーションあり

定員 先着10組（予約制）

その他 ベビーカーでの参加可

申し込み 申し込みフォーム（2次元コード）
または電話☎23-2191でこ
ども家庭センターへ

離乳食教室中後期
（モグモグカミカミクラス）

日時 4月9日（水）
午前10時～11時30分

会場 健康センター3階

対象 6～9か月児の保護者

内容 離乳食の進め方と7か月以降の離乳食
の作り方

※デモンストレーションあり

定員 先着10組（予約制）

その他 ベビーカーでの参加可

申し込み 申し込みフォーム（2次元コード）
または電話☎23-2191でこ
ども家庭センターへ

親子の絆づくりプログラム

ベビープログラム1
～赤ちゃんがきた！～

初めての子育てをしているお母さんと赤
ちゃんのための講座です。参加者中心型の
子育て支援プログラムです。焦らず完璧を
求めない、ゆったり、ほっとな子育てを♪

日時 4月4日～25日の金曜日
午後1時30分～3時30分

会場 福祉センター2階和室

対象 おおむね令和6年10月5日～令和
7年2月4日生まれの赤ちゃんとお
母さん

持ち物 バスタオル、着替え、おむつ、飲
み物

定員 13組程度（抽選）

費用 1,100円（テキスト代）

申し込み 21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

子育てひろば すこやかルーム

オーガンジーリボンの
髪かざりをつくりましょう！

問 畑中保育園すこやかルーム☎21-53
58、市子育て応援課子育て推進係

日時 3月17日（月）～19日（水）
午前10時～午後2時頃

※ご都合のよい時間にお越しください。

会場 畑中保育園すこやかルーム

対象 未就学児の親子

内容 簡単でかわいい髪かざりを作ります。

子育てひろば にこにこ

ボードゲームで遊ぼう！

問 子育てひろばにこにこ☎78-39
74、市子育て応援課子育て推進係

日時 3月27日（木）
午前10時～11時30分

会場 子育てひろばにこにこ

対象 小学生

内容 遊び方を講師に教わりながら、楽し
いボードゲームで遊んで盛り上がろ
う！

持ち物 飲み物

青梅市ファミリー・
サポート・センター
利用希望者入会説明会

日時 3月15日（土）
午前10時30分～11時30分

会場 市ファミリー・サポート・センター（東
青梅センタービル3階）

対象 3か月～小学生の保護者

持ち物 本人確認書類

その他 利用する場合は料金がかかります。
月～金曜日は随時入会受付を行って
います。

申し込み 14日までに電話☎23-388
8、23-9338で同センターへ