

発達障害者支援講演会

日時 2月9日(土) 午後2時~4時(1時30分開場)
会場 市役所2階204会議室
対象 市内在住・在勤者
演題 ADHDってよくわかんない〜2次障害の困難さ〜

糖尿病・脂質異常症予防調理実習

血液さらさらセミナー
バランスのとれたランチを作って食べて「血液さらさら」を目指しましょう。
日時 1月18日(金) 午前9時50分~午後1時

自立センター福祉公開講座 折り紙教室

日時 1月16日(水) 午後1時30分~3時30分
講師 加藤和子氏
費用無料
申し込み 4日から電話 ☎32-1631

家族介護教室・認知症予防講座 健康でいきいき暮らしを続けるために

認知症は、生活習慣の改善で予防したり、進行を遅らせたりできることが分かっています。
講師 多摩リハビリテーション学院言語聴覚士 山崎 暁氏
定員 先着20人(予約制)
申し込み 4日から電話 ☎24-2882

青梅市医師会健康コラム48 災害に備えれば憂いなし

皆さんは地震や風水害など大災害が起こった時に自分の身を守ることはできますか?
「自分は大丈夫」と思っていますか?
災害は時と場所を選ぶことなく突然皆さんに襲いかかってきます。

子育てひろば・すこやか「ゆるやかストレッチ」

臨月を迎える妊婦さんでもできるストレッチをしましょう。
日時 1月10日(木) 午前10時30分~11時30分
会場 畑中保育園すこやかルーム
対象 未就学児の親子、関園へ

子どもサロン・すきっぷ「マジックスクリーンを作ろう」

日時 1月12日(土) 午前10時~午後1時
会場 青梅市民センター キッズルーム
対象 小学生、未就学児の親子

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 1月19日(土) 午前10時30分~11時30分
会場 福祉センター集会室
対象 3か月~小学生の保護者

子育てひろば・「ことこ」勇気づけ講座

子育て中の「イラッ!」は見方や感じ方を変えるだけで「ホッ」とすることもあります。
日時 1月21日(月) 午前11時15分~11時45分

妊婦健康診査を受けましょう

妊婦健康診査(妊婦健診)は、妊婦にとって大切な健診です。市では、妊婦健診費用の一部を助成しています。
助産所や都外の医療機関での妊婦健診では、妊婦健診受診票を利用できません。



助産所や都外の医療機関での妊婦健診では、妊婦健診受診票を利用できません。
助成金額 次の金額を上限とする受診・検査の実費
▽妊婦健診
☆受診日が平成30年3月31日以前:1回目・9千680円、2~14回目・各回5千160円