

みんなでタスキをつなごう
参加チーム募集!



第85回奥多摩溪谷駅伝競走大会

問 駅伝大会事務局(市役所3階スポーツ推進課内)

日程 12月3日(日)

- 対象
- ▷一般…区市町村、会社、工場、クラブを単位とするチーム編成(男女混合チーム可)
 - ▷大学…大学を単位とする学生によるチーム編成(合同チーム可)
 - ▷高校…高校を単位とするチーム編成(合同チーム可)
 - ▷女子…高校生以上によるチーム編成
 - ▷支会・自治会…青梅市・奥多摩町内の支会・自治会を単位とする18歳以上のチーム編成(高校生不可、支会合同・男女混合チーム可)

※小学生、中学生の部についても昨年度同様実施予定

申し込み 10月27日までに市ホームページ(右記2次元コード)から



部門	一般	大学	高校	女子	支会・自治会
スタート場所	青梅市役所前			JR御嶽駅前	
スタート時間	午前10時			午前11時30分	午前11時32分
コース・距離	青梅市役所前⇄JR奥多摩駅前 <折り返し> 44.8km			JR御嶽駅前⇄青梅市役所前 11.1km	
チーム編成 ※監督除き重複登録不可	競技者6人 補欠2人 監督1人			競技者3人 補欠1人 監督1人	
募集チーム数	先着220組(各部門合計)			先着50組	先着50組
参加費(1チーム)	15,000円	13,000円	10,000円	8,000円	

住友金属鉾山アリーナ青梅

令和5年度第3期パートナーズスクール

問 住友金属鉾山アリーナ青梅 ☎24-7721



日程 10月1日(日)~12月29日(金)

申し込み 9月16日の午前9時(混雑状況により受付時間を早める可能性あり)から所定の申込用紙に記入し、費用を添えて直接住友金属鉾山アリーナ青梅へ ※代理人の申し込みは2人まで可▷電話での申し込み不可▷駐車場あり・有料

曜日	教室名	時間	費用
月	ママのための親子ヨガ	10:00~11:00	9,600円
	ママピラティス	11:15~12:15	
	太極拳	13:00~14:00	6,600円
	バドミントン	13:00~14:30	4,200円
	Jr.フットサル(年中・年長)	16:30~17:20	6,400円
	Jr.フットサル(1~3年生)	17:30~18:30	8,000円
火	JAZZリズム	13:00~14:00	7,200円
	骨盤コンディショニング	14:15~15:15	
	パワーヨガ	19:00~20:00	7,800円
	骨盤調整ヨガ	20:15~21:15	
水	ポディバランスストレッチ	10:00~11:00	6,000円
	コンディショニングバレエ	11:15~12:15	
木	チアダンス	16:50~17:50	11,000円

曜日	教室名	時間	費用
金	リラックスヨガ	10:00~11:00	7,200円
	アクティブヨガ	11:15~12:15	
	体幹エクササイズ(初級)	14:00~15:00	
	体幹エクササイズ(中級)	15:15~16:15	
	ZUMBA GOLD	19:00~20:00	
	ZUMBA	20:15~21:15	
土	幼児体育	15:30~16:20	9,000円
	児童体育	16:30~17:30	
土	HIPHOP	11:15~12:15	6,600円
	手話(入門)	10:00~11:00	5,400円
	手話(初級)	11:15~12:15	
	運動知育(すくすくクラス)	10:00~11:00	8,400円
	運動知育(わくわくクラス)	11:15~12:15	
土	KID'S HIPHOP	10:00~11:00	7,700円

第56回青梅産業観光まつりイベント

スタンプラリー&スイーツフェスタ

問 青梅産業観光まつり実行委員会(青梅商工会議所内) ☎23-0111

★スタンプラリー「まるごと青梅を楽しもう!」

市内参加店で買い物をすると期間限定の特典が受けられ、スタンプを集めると抽選で豪華商品がもらえます!

日時 10月1日(日)~31日(火)

★スイーツフェスタ

日時 10月7日(土)~8日(日)

午前10時~午後3時

会場 カインズ青梅インター店
2階駐車場スペース

内容 各種スイーツの販売

※10月29日(日)市役所駐車場で集合型イベントを行います。順次ホームページ(2次元コード)等でご案内します。



スポーツDAY青梅2023文化レガシー事業



絵の具とたわむれよう!
~アクションペインティングの
手法を使って表現~



絵の具をたらしたり、息を吹きかけてみたり。偶然の動きから、思いがけない絵が生まれるよ!

日時 10月9日(祝)

①午前11時~正午②午後1時30分~2時30分

会場 住友金属鉾山アリーナ青梅第1会議室

対象 小学生以上

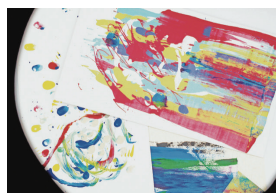
定員 各回先着12人(予約制)

服装 汚れてもよい服

持ち物 着替え、タオル

申し込み

氏名、電話番号、年齢、希望回を電子メール ☎div7510@city.ome.lg.jp で社会教育課へ(2次元コードより可)
※件名を「絵の具とたわむれよう申し込み」としてください。
※スポーツDAY青梅2023内で実施(詳細は10面へ)



「リラックスヨガ」教室

日時 10月5日~26日の木曜日

①午前10時30分~11時

45分②午後2時~3時15分

会場 御岳交流センター交流室

対象 初心者の方

定員 各回先着15人

費用 1回500円

服装 運動しやすい服装

持ち物 飲み物、汗拭きタオル、
ヨガマット(貸出あり)

申し込み 電話 ☎79-0720ま

または直接御岳交流センターへ

