

スポーツ栄養学セミナー

肥満を予防し、健康な身体づくりのためのスポーツ栄養学を学びます。講義後の昼食会では、約600キロカロリーの調整した野菜たっぷりヘルシーランチ（お弁当）を用意しています。管理栄養士監修の献立の一例も紹介しますので、普段の

食事の見直し等にお役立てください。

日時 12月7日（木）午前10時～午後零時30分

会場 総合体育館第1会議室

対象 スポーツ愛好者

内容 講義：肥満の予防と健康

な身体づくりについて

▽昼食会・献立紹介
講師 管理栄養士

定員 先着30人（予約制）

費用 1千500円（ランチ代含む）

申し込み 11月16日の午前8時30分から電話☎24・7721または直接総合体育館へ

多摩川流域魅力体験！

多摩川流域の魅力を体験するために、釜の淵公園から多摩川緑地くじら運動公園までの4つの堰をつなぐ「カヌー大会」をはじめ、羽村取水堰からの多摩川沿いを歩く「ウォークラリー」などさまざまなイベントを開催します。ぜひお越しください。

日程 11月25日（土）

お問い合わせ スポーツ推進課

ウォークラリー

集合時間・場所

▼9.3kmコース：午前9時30分～10時30分・羽村取水堰玉川兄弟像前（羽村市）

▼3.3kmコース：午前10時30分～午後零時30分・昭和用水堰（羽村市）

コース 下表参照

※制限時間内にスタンプを集め、ゴールすると抽選会に参加できます。

※受付時間を過ぎた場合、そのチェックポイントのスタンプを押印することはできません。

参加費無料

直接集合場所へ

ウォークラリーコース

チェックポイント	コース		受付時間
	9.3km	3.3km	
羽村取水堰玉川兄弟像前	スタンプ①	-	9:30～10:30
昭和用水堰	スタンプ②	スタンプ①	10:30～12:30
日野用水堰	スタンプ③	スタンプ②	11:00～13:25
多摩川緑地くじら運動公園	スタンプ④	スタンプ③	13:30まで

ウォークラリー抽選会

制限時間内（午後1時30分まで）にゴール地点のスタンプ以外に一つスタンプが押印されていると地域のステキな賞品が当たる抽選会に参加できます！

▼ゴール地点で台紙に押印されたスタンプを確認します。

※ご自身の体調に十分ご注意ください。途中棄権等は自己判断となり主催者への報告は不要です。

▼番号等が記載された抽選券をお渡しします。

▼午後1時30分からのカヌー大会発表式終了後に当選者を発表します。

▼景品は会場で引き換えとなります。

▼発表時に会場にいない方の当選は無効です。

※後日の引き換えは一切行いません。

多摩川カヌー体験教室
参加者募集！

多摩川の魅力なスポーツを体験しませんか？

開催時間 午後1時～3時

会場 多摩川緑地くじら運動公園（昭島市）

対象 小学3年生以上で身長120cm以上の方

※小学生は保護者同伴

定員 先着20人（予約制）

青梅マラソンの走り方教室

大会前に講師のアドバイスを受けながら、青梅マラソンのコースを一緒に走ってみませんか。

日時 12月17日（日）午前9時総合体育館正面玄関前集合

※準備体操後、実際のコースを走ります。

対象 高校生以上で制限時間内に走ることができの方

※青梅マラソンにエントリーしていない方も参加可

種目・制限時間 30kmの部：4時間以内（8分/kmペース）
10kmの部：1時間20分以内（8分/kmペース）

※制限時間内の完走が難しい場合は、リタイアとなります。

講師 市陸上競技協会

定員 各部先着20人（予約制）

費用 500円

服装・持ち物 走るのに適した服装、着替え、タオル等

※貴重品を持って走れるように準備してください。

申し込み 郵便番号、住所、氏名、性別、年齢、電話番号、種目、30kmの部に参加を希望する場合は目標タイム（①4時間（8分/km）②3時間30分（7分/km）③3時間（6分/km）を電話でスポーツ推進課へ



観戦しよう！

釜の淵公園から多摩川緑地くじら運動公園までの4つの堰をつなぐカヌー大会を実施しています。

皆さんの熱い声援をお願いします。

多摩川緑地
くじら運動公園に
お越しください

カヌー大会、ウォークラリーのゴール地点では、キッチンカーの出店や物産販売、抽選で賞品が当たるパネルクイズを実施します。

開催時間 午後3時まで

第52回青梅マラソン大会

ボランティア募集

〜カ走るランナーにあなたの笑顔を〜

日時 平成30年2月18日（日）午前6時30分～午後4時ごろ（活動場所によって異なります）

対象 健康な方

業務内容 タイム計測用のリグ回収、会場内の清掃、給水など

※行っていたら業務内容は大会事務局が決定します。ご希望に添えない場合もありますので、ご了承のうえ、お申し込みください。

その他 集合時刻、業務内容等の詳細は後日通知します。ボランティアアコート、帽子、記念品、昼食は支給します。

※ボランティアアコート

日時 30年1月14日（日）午前9時～正午（予定）

会場 市役所2階201・203会議室

費用無料

申し込み 12月21日まで
電話☎24・6311
で青梅マラソン大会事務局へ

申し込み 11月30日の午後5時までに電話☎24・6311で住所、氏名、年齢、性別、電話番号を青梅マラソン大会事務局へ

12月3日（日）

第79回奥多摩溪谷駅伝競走大会

開催に伴う交通規制にご協力ください

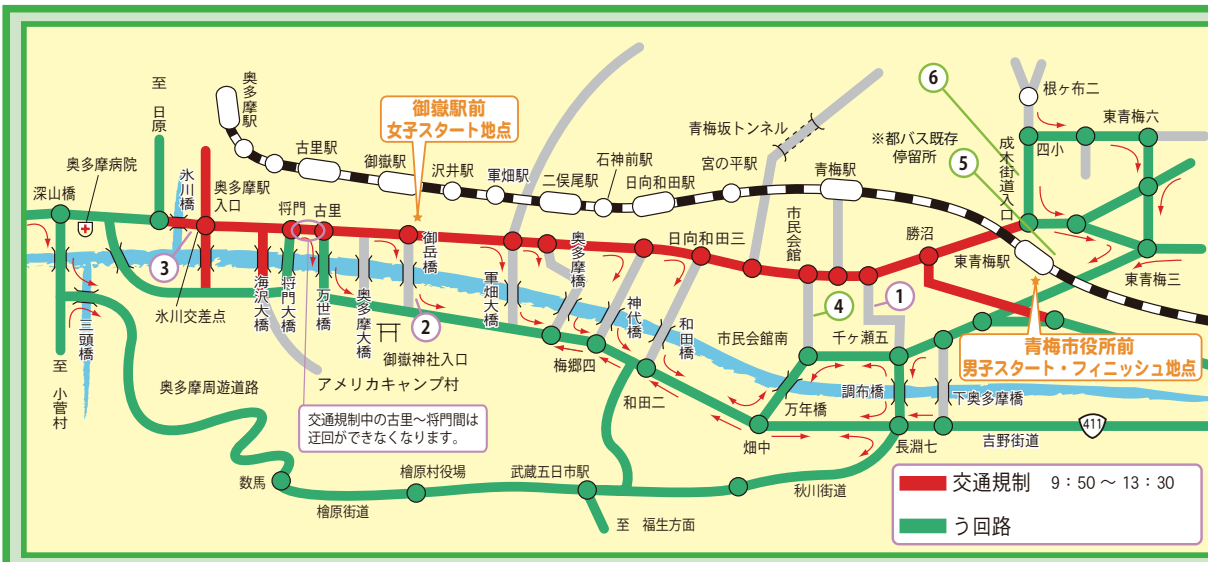
▽交通規制・う回路については現場警察官、役員、係員の指示に従ってください。

▽交通規制区域を通る定期バスやタクシーは、運行に制限がありますのでご注意ください。

▽ロードバイク、マウンテンバイク等の自転車も規制の対象となります。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ 駅伝大会事務局（スポーツ推進課内）



交通規制中、バスは次の経路について変更があります。

◎西東京バス

経路	停留所	移動先
青梅駅⇨河辺駅南口	青梅駅 住吉神社	①
御岳駅⇨ケーブル下	御岳駅	②
奥多摩駅⇨奥多摩湖方面	奥多摩駅	③
河辺駅南口⇨市民斎場	東青梅駅 青梅市役所	区間運休

◎都営バス

系統（主な経由地）	停留所	移動先	経路変更後
梅01（玉堂美術館循環）	青梅駅	④	青梅市民会館下⇨吉野（その先運休）
梅70（東大和駅経由）	青梅駅	⑤	東青梅駅北口⇨花小金井駅
梅76丙（万年橋経由）	青梅駅	④	青梅市民会館下⇨吉野
梅77乙（駒木町循環）	青梅駅	⑥	青梅市民会館下⇨駒木町循環
梅77甲（青梅駅経由）	裏宿町		東青梅駅北口⇨河辺駅北口
梅77丁（東青梅駅経由）	青梅駅		区間運休
梅77丙（駒木町）			

