回覧

東青梅市民センターだより

令和8年11月1日発行

編集・発行　東青梅市民センター
TEL(24)8110　FAX(24)3842

東青梅市民センターコミュニティ文化祭

１０月３日（土）、４日（日）の２日間、東青梅市民センターの体育館にて開催しました。市民センター利用団体や地域の方々の作品展示のほか、腹話術、舞踊、ファッションショーの披露がありました。
数多くの作品により、華やかな会場となりました。

展示作品：
絵画（パソコン絵画・水彩画・水墨画・日本画）・絵手紙・書道・写真・俳句・短歌・川柳・冠句・陶芸・ステンドグラス作品・手工芸・能面・パッチワーク・タペストリー・手芸品・着物リメイク作品・生け花など





第八支会ささえあいフェスティバル

１０月３日（土）は東青梅市民センター体育館にて小中学生、保育園児、自治会員有志などの作品展示がありました。
４日（日）は作品展示に加え、地域団体による模擬店の開催、介護予防教室、フラダンス、演舞、囃子の披露も行われました。







★ 多くの地域の方々にご来場いただき、にぎやかで楽しい２日間となりました。開催にご協力いただいた皆様ならびにご来場いただいた皆様に感謝申し上げます。

11月のわいわいサタデー

日にち	会場・時間	対　　象	内容・持ち物等	申込み
11／７（土）	東青梅市民センター体育館 10:00～12:00	小学生・保護者同伴の乳幼児 ※体調不良の方は利用をお控えください。	自由遊びおよび交流の場 ※上履きをご持参ください。	申込不要 直接会場へ
11／14（土）				
11／21（土）				
11／28（土）				

１１月の休館日は１６日（月）です。

裏面もご覧ください。

回覧

東青梅市民センターだより

令和8年11月1日発行

編集・発行　東青梅市民センター
TEL(24)8110　FAX(24)3842

東青梅老壮大学9月講座

「～身体の調子を調べましょう～」を開催しました

９月１７日（木）、東青梅市民センター体育館において、今年度も日本体育大学名誉教授の高橋一衛先生をお招きし、「身体の調子を調べましょう」と題した講座を行いました。

握力、ステッピング、骨密度、血管年齢、体脂肪率、開眼片足立ちなど全９項目を測定し、学生は測定後にホワイトボードに掲示されている記録基準値表を見て自身の判定を真剣に確認していました。

また、全員測定後、高橋先生よりフレイル予防や体に関する様々なお話もしていただきました。

※「青梅市ホームページ」で当日の詳しい様子を掲載しています。



高橋一衛先生



測定の様子

インフルエンザ等の感染症にご注意ください

昨年同時期と比べ早い段階での増加が見られています。

インフルエンザの予防、拡大防止のために、こまめな手洗い、手指消毒、咳エチケット等の基本的な感染予防策を一人ひとりが心がけましょう。

また、体調管理に十分に気をつけ、感染が疑われる場合には早めに医療機関を受診しましょう。



今月のミニギャラリー

市民センター正面玄関には、地域団体の作品を展示できるミニギャラリーが設置されています。

１１月は、**『つまみ細工教室　咲来』**の作品を展示しています。ぜひご覧ください！



１１月の休館日は１６日（月）です。

裏面もご覧ください。