

東青梅老壮大学6月講座 「フレイル対応・高齢者の運動」 を開催しました

6月23日(木)、東青梅市民センター体育館において、東京学芸大学陸上競技部アドバイザーの石黒成彬(いしぐろ なりあき)先生をお招きし、「フレイル対応・高齢者の運動」をテーマに講座を開催しました。

初めに「フレイルとは何か」「フレイル防止のために日ごろから意識すること」などについてお話を伺った後、ボールを使ったフレイル予防運動を教えてくださいました。



※ 当日の様子は、「青梅市ホームページ」にも掲載します。ぜひご覧ください。

青少年対策第八支会地区委員会主催事業

問合せ：青少年対策第八支会地区委員会事務局
電話 24-8110

自転車点検会

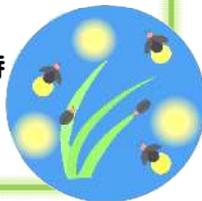
当日参加もOK！普段お使いの自転車をお持ちください。参加賞を用意してお待ちしています。

日 時：7月3日(日)午前9時30分～11時
場 所：早道公園グラウンド

霞川清掃

みんなの力で霞川をきれいにしよう！
小中高校生には参加賞があります。

日 時：7月10日(日)午後1時～3時
受 付：城前公園グラウンド
場 所：霞川(柿沢橋～鳥井戸橋)



第24回第八支会ビーチボール大会結果

6月19日(日)、東青梅市民センター体育館で『第24回第八支会ビーチボール大会』が3年ぶりに開催されました。今年は、7チーム、約40人の選手たちが熱戦を繰り広げ、「師岡町1丁目チーム」が見事優勝しました。

◆当日の様子はYouTube「第八支会チャンネル」でダイジェスト動画にして配信予定です。お楽しみに！

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。7月は、『墨うさぎの会』の作品を展示しています。ぜひご覧ください。



7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
7/2(土)	東青梅市民センター 体育館 10:00～12:00	児童・保護者同伴の乳幼児 ■定員30名(先着順) ※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の提供 ※上履きをご持参ください。 ※マスクを着用して来場してください。 ※会場にて検温を実施します。	申込不要 直接会場へ
7/9(土)				
7/16(土)				
7/23(土)				

7月の休館日は19日(火)です。