



## 第53回梅郷地区市民運動会

3年ぶりに従来の各丁目対抗戦から畑中、和田町、下郷、中郷、上郷、柚木町の連合6自治会のチーム編成により、規模を縮小して半日の予定で梅郷地区体育振興会主催の市民運動会が、つぎのとおり開催されます。

日時 10月9日(日) 午前8時20分 (予備日なし)

場所 青梅市立第五小学校 校庭

種目 ドリブルリレー、小学生リレー、梅郷七種、紅白玉入れ、幼児競走、ミニマラソン、チーム縄跳び、年齢別リレー、民舞の踊り



- ◇ プログラムを事前に各家庭に配布します。
- ◇ お楽しみ抽選会の投函締め切りは、午前11時です。 **豪華賞品を用意してます!**
- ◇ 運動会の開催に際しては、主催者および協力団体等が講じる対策(ガイドライン)をお示しますので、ご理解とご協力をお願いします。
- ※ 新型コロナウイルス感染拡大の状況、熱中症警戒アラートの発令等により、やむをえず大会の中止や競技内容の変更が生じる場合があります。

### やさしい「ヨガ教室」

日時 10月2日(日) 午後2時～3時30分頃まで  
場所 梅郷市民センター多目的室  
対象 市内在住の18歳以上の方  
内容 初心者向けのヨガ体験  
講師 原嶋 裕美 氏  
定員 先着10人(予約制) ☆費用無料  
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル  
申込み 9月15日(木)から25日(日)までに、  
電話で梅郷市民センター(☎76-0404)へ  
※ 新型コロナウイルス感染拡大状況により、定員の縮小または中止をする場合があります。



### はぴねす健康体操

日時 10月3日(月)、11月14日(月)  
いずれも 午後1時30分～2時30分  
場所 梅郷市民センター体育館  
対象 どなたでも(市内在住)  
内容 有酸素運動、ストレッチ、健康情報の提供等  
講師 運動指導員 ☆費用無料  
定員 各回先着30人程度(申込不要、直接会場へ)  
服装・持ち物 運動のできる服装、運動靴(室内用)  
飲み物、バスタオルまたはヨガマット  
お願い ・託児の用意はありません。  
・持病のある方は主治医の許可を得てください。  
問い合わせ 健康センター☎23-2191

### うめっこ 梅郷子ふれあい塾

### 《木工体験でホワイトボードを作ってみよう》

\*\*\* ポッチャ大会も同時開催! \*\*\*

日時 10月15日(土) 午後1時30分～4時30分  
場所 梅郷市民センター体育館および会議室  
対象 梅郷地区にお住まいの小学校4～6年生  
内容 ポッチャ大会と木工体験でホワイトボードを作ります。ホワイトボードは持ち帰れます。

定員 先着30人  
参加費 100円(保険代等)  
申込み 9月22日(木)までに梅郷市民センター窓口へ ※申込書はセンターにあります。  
受付…毎日、午前8時30分～午後5時



※ コロナの感染拡大状況により、中止する場合があります。 ◇ 詳細は、自治会回覧等をご覧ください。