

作品  
大募集

## 第42回東青梅市民センター コミュニティ文化祭

東青梅市民センターでは、10月14日（土）、15日（日）の日程で、コミュニティ文化祭を開催します。日ごろの成果を発表してみませんか。多くの方のご応募をお待ちしています。

- 募集作品 書道、絵画、写真、生け花、手芸、その他文化を表現する創作品
- 募集期間 8月1日（火）～ 9月15日（金）
- 対象 第八支会管内に在住・在勤し、文化活動をしている団体、個人
- 申込方法 申込書にて東青梅市民センターへ。  
（申込書はセンターにあります）
- 問合せ 東青梅市民センター  
電話 24-8110



令和4年度の様子

## 第八支会ささえあい フェスティバル

今年も  
開催します！

10月15日(日) 会場:東青梅市民センター

第八支会では、今年も文化祭と同時開催で「ささえあいフェスティバル」を開催します。地元団体の演技披露や模擬店など、楽しい催しが盛りだくさん！

詳細は、今後の市民センターだより、回覧などでお知らせします。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。8月は、『ステンドグラスティファニー』の作品を展示しています。ぜひご覧ください！



## 8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
8/5 (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。 ※会場にて検温を実施します。	申込不要 直接会場へ
8/12 (土)				
8/19 (土)				
8/26 (土)				

8月の休館日は21日（月）です。

裏面もご覧ください。

## 令和5年度第八支会防災訓練

### 「安否確認訓練」を行います



令和5年度の第八支会防災訓練は、昨年までと同様、災害発生時の安否確認訓練を行います。

「無事旗」を掲出することで、周りの人に自分たちの無事を知らせる訓練です。自治会から配付された「無事旗」を使用してください。紛失した方はタオルなどを代用してご参加ください。



- ▶ 日にち：令和5年8月27日（日）  
（雨天でも実施します）
- ▶ 内容：午前8時30分までに、通りから見える玄関先に「無事旗」をぶら下げてください。マンションなど集合住宅の場合は、通路に面した玄関先に「無事旗」をぶら下げてください。自治会役員が「無事旗」掲出の確認に行きますので、片付けは午前11時以降にお願いします。
- ▶ その他：午前8時10分に防災行政無線が流れます。
- ▶ 問合せ：第八支会地区防災対策委員会事務局（東青梅市民センター内）  
電話 24-8110

災害はいつ起こるかわかりません。日頃の訓練がとても重要になりますので、多くの方の参加をお願いします。

## 東青梅老壮大学6月講座

### 「フレイル対応・高齢者の運動」とミニ・小(笑)運動会 を開催しました

6月22日（木）、東青梅市民センター体育館にて、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」とミニ・小（笑）運動会と題して、前半は「歩く」、後半は「ボール運動」をテーマに講座を行っていただきました。皆さん、とても楽しそうに身体を動かしていました。



#### ・・・フレイルとは？

「フレイル」とは、「加齢とともに心身の機能が低下、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能低下が見られる状態のこと」を指します。フレイルを予防することが健康寿命を伸ばすこととなります。

※ 当日の様子は、「青梅市ホームページ」にも掲載しています。



YouTube



第八支会チャンネル

### 第八支会のキャッチフレーズ「明るく 楽しく 元気よく」

第八支会の活動を動画で配信しています。ぜひご覧ください！

第八支会チャンネル

検索

※青梅市自治会連合会のホームページからもご覧いただけます。

8月の休館日は21日（月）です。

裏面もご覧ください。