

東青梅市民センターコミュニティ文化祭

10月14日(土)、15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、ファッションショー、腹話術、舞踊、体操デモ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：

ステンドグラス・ペン習字・パッチワーク・墨彩画・パソコン絵画・水彩画・短詩・着物リメイク・生け花・児童絵画工作・冠句・写真・模型ほか



第八支会ささえあいフェスティバル

10月14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。15日(日)は作品展示に加え、地域団体による模擬店の開催、鼓笛演奏や介護予防教室(音楽療法)、フラダンスの披露も行われました。昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響により実施ができなかった飲食の模擬店も今年から復活しました!



★ 15日(日)の午前中はあいにくの雨となり一部催し物が中止となってしまいましたが、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
11/4(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てください。	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
11/11(土)				
11/18(土)				
11/25(土)				

11月の休館日は20日(月)です。

裏面もご覧ください。

東青梅老壮大学9月講座(心身の調和講座)

「身体の調子を調べてみましょう！」 を開催しました



高橋一衛先生



骨密度測定の様子

9月21日(木)、東青梅市民センター体育館において、日本体育大学名誉教授の高橋一衛先生をお招きし、「身体の調子を調べてみましょう！」と題した講座を行いました。

今後の生活を考えるきっかけとして、血圧、握力、体脂肪率、骨密度などを計測し、先生から自宅でする簡単な運動についてもお話しいただきました。

※ 「青梅市ホームページ」で当日の様子を掲載予定です。

「はびねす健康体操」

～みんなで楽しく運動しようよ、おうめ！～

運動不足の方や運動が続かない方、家でも簡単にできる運動と一緒に始めませんか。市民の方ならどなたでも無料で参加いただけます。開始10分前に直接会場にお越しください。

日時：11月13日(月) 午後1時30分～2時30分

会場：東青梅市民センター 第1会議室

内容：有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ、健康情報の提供など

定員：50人程度

持ち物：運動のできる服装、飲み物、バスタオルまたはヨガマット、運動靴(室内用)

問合せ：健康センター

電話 23-2191

※他の市民センターでも開催予定です。

詳細は広報おうめ10月1日号をご覧ください。



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、『ゆきっこクラブ』の作品を展示しています。ぜひご覧ください！



⚠ 東青梅市民センター本館・体育館の照明器具LED化工事のお知らせ

市民センター本館・体育館は、照明器具のLED化工事を実施します。一部休館および全館休館(窓口、子育てひろばも含む)を次のとおり予定していますので、御不便をおかけしますが御協力をお願いいたします。

期間：令和6年2月7日(水)～14日(水)

※休館の対象範囲など詳細が決まりましたら改めてお知らせします。



11月の休館日は20日(月)です。

裏面もご覧ください。