

はびねす健康体操

- 日時** 3月12日(火)
午後1時30分～2時30分
- 会場** 成木市民センター体育館
- 対象** 市民
- 定員** 50人程度(先着順)
- 内容** 有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ等
- 持ち物** 運動のできる服、室内用運動靴、バスタオルまたはヨガマット、飲み物
- 申込み** 予約不要。開始10分前にお越しください。
- 注意** 高血圧や心臓病、骨関節疾患(腰痛・ひざ痛含む)等の持病のある方は事前に主治医の許可を得てください。
- 問合せ** 健康センター ☎23-2191

交通安全講習会

交通安全講習会では、交通ルールや交通安全について分かりやすく説明をしたり、交通安全の映画を上映します。車を運転しない方も、ぜひ会場へお出かけください

- 日時** 3月8日(金) 午後7時～
- 会場** 成木市民センター第1研修室
- その他** 受講されたことがある方は講習カードをお持ちください。
- 問合せ** 交通政策課管理係 ☎22-1111



消防団第7分団 春の火災予防運動

3月1日(金)から7日(木)まで春の火災予防運動が実施されます。消防団第7分団では消防車両での巡回広報のほか、非常招集訓練の実施を予定しています。巡回広報と非常招集訓練の内容は以下のとおりです。

【車両巡回広報】

- 期間** 3月1日(金)～7日(木)
- 時間** 午後8時～9時

【非常招集訓練】

- 期間** 3月3日(日)
- 時間** 午前8時～正午頃
- 場所** 常盤林道

訓練当日は、消防車がサイレンを鳴らして走る場合があります。また、上記の時間は前後する可能性があります。地区の皆様には御迷惑をおかけいたしますが、御理解、御協力をお願いいたします。



ちょこっと共済

令和6年度のちょこっと共済の受付を、3月1日(金)から開始します。成木市民センターでは平日午前8時30分～午後5時に受付します(土日祝祭日は除きます)。万一の交通事故に備えて、ぜひ継続・新規加入をお願いします。

問合せ 交通政策課管理係 ☎22-1111

2月1日	人口	男	女	世帯数
人口と世帯	1,490	754	736	825
前月と比較	-8	-3	-5	±0

★青梅市自治会連合会ホームページアドレス
<http://www.ome-rengou.jp/>