

東青梅市民センターコミュニティ文化祭

10月5日（土）、6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、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・パッチワーク・パソコン絵画・水彩画・着物リメイク・生け花・冠句・絵手紙・写真・籐工芸・彫刻・書道・絵画・華道・陶芸・児童絵画・工作・染色ほか



第八支会ささえあいフェスティバル

10月5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、自治会会員有志などの作品展示がありました。

6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（認知症予防）、フラダンス、演舞、囃子の披露も行われました。



★ 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
11/2（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。 ※会場にて検温を実施します。	申込不要 直接会場へ
11/9（土）				
11/16（土）				
11/23（土）				

11月の休館日は18日（月）です。

裏面もご覧ください。

東青梅老壮大学9月講座

「身体の調子を調べてみましょう！」を開催しました

9月26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。

握力、ステッピング、骨密度、体脂肪率、開眼片足立ちなど全9項目を測定し、学生は測定後にホワイトボードに掲示されている記録基準値表を見て自身の判定を真剣に確認していました。

また、全員測定後、高橋先生よりフレイル予防に関するお話もしていただきました。

※「青梅市ホームページ」で当日の様子を掲載予定です。



高橋一衛先生



測定の様子

【消火器の訓練をしてみませんか？】

11月9日（土）から15日（金）まで“秋の火災予防運動”期間です。
青梅女性防火防災の会第8支部の会員と一緒に、いざ！という時のために
消火器の取扱い方を訓練してみませんか。

日 時：令和6年11月14日（木） 14時30分から15時30分まで
※ 雨天中止

場 所：東青梅市民センター 駐車場付近

内 容：模擬消火器を使用した初期消火訓練

その他：地震・火災などの災害時にはまずは小さな火のうちに消火する初期
消火が重要です。

ぜひこの機会に消火器の使い方を知ってください。

クリアファイル等消防グッズを準備してお待ちしています。

問合せ：青梅消防署 警防課 22-0119



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、『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！



11月の休館日は18日（月）です。

裏面もご覧ください。