

河辺市民センターだより
(第10支会自治会)
令和2年2月1日発行

発行 河辺市民センター

電話・FAX 0428(22)4885



令和2年度「のびのび健康体操教室」受講者募集

- ◆ 日 時 原則、第2・4火曜日(全21回) 午後1時～3時
- ◆ 会 場 河辺市民センター体育館
- ◆ 対象者 市内在住で軽運動ができる60歳以上の方 80人
- ◆ 指導者 石黒成彬氏(日本ノルディックウォーキング協会公認インストラクター)
- ◆ 費 用 無料
- ◆ 持ち物 運動ができる服装、タオル・体育館履き・水筒



* 申込み方法など詳細は、“広報おうめ3月1日号”に掲載します。募集案内をよく読んで応募してください。応募多数の場合は抽選となります。なお、沢井市民センター「らくらく健康体操教室」と重複しての受講はできません。



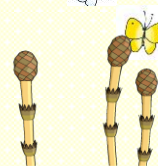
歩こう会



3月29日(日)歩こう会の開催を予定しています。毎年さわやかな春の風を感じながら楽しく歩きます。

例年、豚汁の配布を行っています。お楽しみ抽選会は大変盛り上がります。

募集の案内と申込用紙は3月に回覧予定です。ご家族・ご近所を誘って参加してください。



令和2年春の火災予防運動

～もう一度 確認 安心 火の用心～



3月1日(日)から7日(土)まで「春の火災予防運動」!! 令和元年中、住宅火災の原因で多いのが「こんろ」「たばこ」「放火」でした。

管内の世帯と人口

	世帯数	男	女	合計
令和2年1月現在	7,921	7,697人	7,733人	15,430人
前年比較	78	△61	△19	△80

今月の市民センター休館日は
2月17日(月)です。

第54回



青梅マラソン大会

2月16日(日)に青梅マラソン大会が開催されます。

第10支会からは今年も96人の方が役員ボランティアとして大会に協力します。

沿道でランナーを応援して、大会を盛り上げましょう。今年のスペシャルスターターはサッカー界のレジェンド・澤穂希さんです。

10km・・・ 9時30分スタート

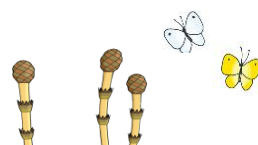
30km・・・ 11時30分スタート

青梅市親子ふれあい綱引き大会



2月2日(日)午前9時45分から、住友金属鉦山アリーナ青梅(総合体育館)において「第18回青梅市親子ふれあい綱引き大会」が行われます。

皆さんの熱い声援をお願いします！



「青梅市自治会連合会」のホームページから

【第10支会】のイベントやお知らせがご覧になれます。

- ①インターネット検索で「青梅市自治会連合会」または下記のアドレスを入力・検索
- ②「第10支会 河辺市民センター」のバナーをクリック
- ③「イベント・行事」または、「回覧」をクリックすると・・・



運動会



ジャガイモ掘り



ビーチボール大会



防災訓練



親子ふれあい綱引き大会



見逃してしまった情報や過去のイベントなどがご覧になれます。
ぜひ、ご活用ください。