



# 第35回河辺市民センター文化祭

市民センターで活動されている団体や、河辺地域にお住いの方による作品の展示、踊りや演技の発表が行われます。ご家族そろってお出かけください。

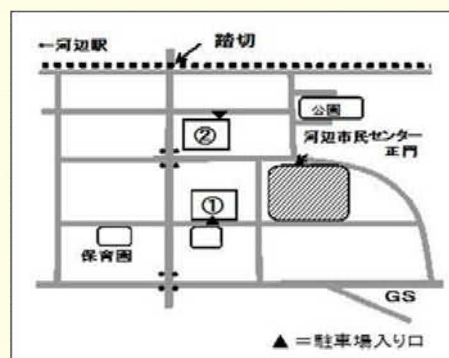
日時 10月22日(土) 午後1時～午後4時

10月23日(日) 午前10時～午後3時

会場 河辺市民センター体育館・中庭

※ 駐車場には限りがあります。できるだけ徒歩か自転車などでご来場ください。

- ① 河辺市民センター第2駐車場
- ② 臨時駐車場(6丁目運動広場)



# 第10支会ビーチボール大会

開催日 11月27日(日)

時間 開会式 午前9時15分

試合開始 午前9時45分

会場 住友金属鉦山アリーナ青梅



※申込みについては別途回覧します。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止になる場合があります。

# 運動会プログラムの挿絵を展示します

期間 9月17日(土)～10月23日(日)まで

場所 河辺市民センターホール

※10月23日(日)午後2時40分から体育館で表彰式があります。

管内の世帯と人口

	世帯数	男	女	合計
4(2022)年9月現在	8,109	7,521人	7,550人	15,071人
前年比較	93	△51	△28	△79

今月の市民センター休館日は  
10月17日(月)です。

# チョークアート教室

～クリスマスの絵を描こう！～

- 日時 11月20日(日)午後2時～4時30分  
(午後1時45分受付開始)
- 会場 河辺市民センター2階会議室
- 対象 河辺地区内の小学生(子ども会単位での募集となります)
- 持ち物 飲み物、マスク(家で体温を測ってきてください)
- 参加費 500円(材料費)



## はぴねす健康体操

月に一度「はぴねす健康体操教室」が開催されます。  
ストレス発散や体力アップをめざしてみませんか。

- 日時 10月27日(木) 午前10時～11時  
11月29日(火) 午後1時30分～2時30分  
(12月以降の予定は広報おうめ、市ホームページ等でお知らせします)
- 会場 河辺市民センター体育館
- 対象 青梅市民
- 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 各回先着30人程度(申込不要)
- 費用 無料
- 服装・持ち物 運動のできる服装、運動靴(室内用)、  
飲み物、バスタオルまたはヨガマット

※他の市民センターでも開催されます。詳しくは広報おうめ9月15日号をご覧ください。

問い合わせ 健康センター0428-23-2191

10月9日(日)に予定していた市民運動会は中止となりました