



第66回市民スポーツ大会参加者募集

	ソフトテニス	カヌー・スラローム	テニス (男女ダブルス・壮年ダブルスの部)
日程	9月7日(日) 予備日…9月21日(日)	9月7日(日)	9月14日(日) 予備日…9月28日(日)
時間	午前9時15分競技開始 (8時45分受付開始)	午後1時30分競技開始 (9時30分～午後1時受付)	午前9時競技開始 (8時30分受付開始)
会場	市民球技場テニスコート	東原公園水泳場	市民球技場・青梅スタジアム
対象	市内在住・在勤・在学者 市ソフトテニス連盟会員	小学3年生以上で多少泳げる方	市内在住・在勤・在学者 市テニス協会会員
内容	一般男子、一般女子、シニア男子50、シニア女子50	午前中に市民大会とは別にカヌー体験会を行います。詳細は、下記の記事「カヌー体験教室」をご覧ください。持ち物…着替え、タオル等	壮年ダブルスの部は、2人とも50歳以上大会上位入賞者は青梅市代表として対外試合に派遣される選考対象となります。種目詳細は市テニス協会ホームページ(2次元コード)参照
費用			1ペア500円(ボール代) ※当日徴収
申し込み	8月15日までに市ソフトテニス連盟ホームページから	8月22日までに専用フォームまたはメール div7540@city.ome.lg.jp でスポーツ推進課へ	8月15日までに市テニス協会ホームページから
問い合わせ	市ソフトテニス連盟 渡邊 ☎090-5564-4144	市カヌー協会 笹本 ☎090-1113-4723	市テニス協会 若林 ☎090-2173-9267

カヌー体験教室2025

問 住友金属鉱山アリーナ青梅 ☎24-7721

市カヌー協会の指導のもと、流れるプールを使用し、昨年も大好評だったカヌー体験教室を実施します。2つのコースがありますので、レベルに合わせてお申し込みください。

会場 東原公園水泳場

対象 市内在住・在勤・在学の小学3年生以上

※障がいの有無に関わらず、どなたでも参加できます。

(特別な配慮が必要な場合は、申込時にお伝えください)

持ち物 水着、濡れてもよい服装、タオル、着替え、日焼け対策、ウォーターシューズ(マリンシューズ)、飲み物

※チャレンジコースの方は昼食

申し込み 専用フォーム(右記2次元コード)から

	エンジョイコース	チャレンジコース
日時	・9月6日(土) ①午前10時～正午 ②午後1時～3時 ・9月7日(日) ③午前10時～正午 ※いずれか1回	・9月6日(土) 午前10時～午後3時 ・9月7日(日) 午前10時～午後3時 ※両日参加できる方
内容	水辺の安全講習、乗り方や漕ぎ方等の説明、プールでのカヌー体験	水辺の安全講習、カヌーの基礎確認、コース体験、ゲート練習
費用	大人500円 子ども300円	大人1,500円 子ども1,000円
定員	各回先着30人	先着12人

団体・サークルの情報をお寄せください

「生涯学習だより」原稿募集

学習活動を支援するために「生涯学習だより」を年4回(4・7・10・1月)発行し、社会教育課(市役所3階)、市役所総合案内、中央図書館、各市民センター等で配布しています(市ホームページからも閲覧可)。

10月発行の「生涯学習だより」に、団体やサークルの情報を掲載できますので、希望する方は社会教育課へ情報をお寄せください。

掲載条件・掲載内容等の詳細は、市ホームページ(2次元コード)でご確認ください。

提出期限 8月15日(金)

申し込み 原稿を市ホームページからダウンロードし、メール div7510@city.ome.lg.jp または直接社会教育課へ



第3回住友金属鉱山カップ ボッチャ大会

問 住友金属鉱山アリーナ青梅 ☎24-7721

日時 10月19日(日) 午前9時10分開会(8時45分受付開始)

会場 住友金属鉱山アリーナ青梅第1スポーツホール

対象 市内・近隣地域の在住・在勤・在学者が1チーム3～5人で編成したチーム
※ボッチャの大まかな規則を理解している方が対象

※選手の年齢や障がいの有無は問わない。

※1チームに対し、1人、専属の競技補助者の配置可

競技方法 1ゲーム、4エンド制(参加チーム数により変更あり)

定員 40チーム(1チーム3～6人)

持ち物 室内用運動靴

費用 1チーム500円(傷害保険料代)※当日徴収

競技規則 日本ボッチャ協会競技規則および本大会規則による。

申し込み 9月5日までに2次元コードから住友金属鉱山アリーナ青梅へ

ヨガ&ピラティス講習会

問 市スポーツ協会 ☎22-0827、市スポーツ推進課

日時 9月19日(金) 午後7時～8時30分

会場 住友金属鉱山アリーナ青梅第1スポーツホール

内容 9月の講習会ではピラティスを開催。身体の深層部にある体幹に意識を向け、呼吸と共にトレーニングを行います。11月の講習会ではヨガを開催。エクササイズを用いて身体の柔軟性を高めると共に筋力を向上させます。

定員 先着100人(予約制)

費用 1回1,000円(小・中学生は500円)※前日までに支払い

持ち物 ヨガマットかバスタオル、フェイスタオル、飲み物

※マットの貸し出しはありません。

申し込み 市スポーツ協会ホームページ(2次元コード)から

講師 三和由香利氏

2007年から5年連続ヨガの世界大会に日本代表として出場、2011年日本人初のワールドチャンピオンとなる。ヨガコーディネーター、ピラティス講師。

お詫びと訂正

問 シティプロモーション課観光係

広報おうめ7月15日号12面「青いスイーツ&ドリンクを召し上がれ!」の記事の市内協力事業者名に誤りがありました。「DOG CAFE CAINS」としましたが、正しくは「DOG CAFE CANIS」です。お詫びして訂正します。