



河辺市民センターだより
(第10支会自治会)
令和6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6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19回) 午後1時～3時
 - ◆ 会場 河辺市民センター体育館
 - ◆ 対象 市内在住で軽運動ができる60歳以上の方 50人
 - ◆ 指導 (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)石黒成彬氏
 - ◆ 費用 無料
 - ◆ 服装・持ち物 運動ができる服装、タオル、体育館履き、飲み物
 - ◆ 申し込み 3月15日(必着)までに往復はがきで
 <往信裏>住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、電話番号
 <往信表>〒198-0036 青梅市河辺町6-18-1
 河辺市民センター「のびのび健康体操教室」宛
 <返信表>住所、氏名
- ※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。



「河辺老壮大学」新年度学生募集

河辺地区内にお住いの60歳以上の方、「河辺老壮大学」で楽しく学んでみませんか。

- ◆ 会場 河辺市民センター
- ◆ 入学金 2,000円(年額、学費含む)
- ◆ 内容 毎月1回程度講座、日帰り研修旅行および修学旅行など(旅行代は別途)
- ◆ 申し込み 3月19日(火)までに河辺市民センターに設置の申込書に記入し、入学金を添えて窓口へ提出



管内の世帯と人口

	世帯数	男	女	合計
6(2024)年1月現在	8,163	7,449人	7,450人	14,899人
前年比較	34	△68	△95	△163

今月の市民センター休館日は
2月19日(月)です

☆裏面もご覧ください☆

施設利用の一部休止について

照明器具のLED化工事に伴い、市民センターの利用を一部休止させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、御理解、御協力をお願いします。

体育館	2/15(木)～2/23(金)
窓口業務、子育てひろば	2/19(月)～2/22(木)
会議室、和室、料理教室	2/19(月)～2/23(金)



歩こう会



3月24日(日)に「歩こう会」を実施します。さわやかな春の風を感じながら、ご家族で、ご近所同士で歩いてみませんか。

3月上旬に募集要項と申し込み用紙を
回覧します。ふるってご参加ください。



令和6年度 第10支会年間予定

令和6年度の「第10支会年間予定」の一部です。変更になることもありますが、参考にしてみてください。

6月22日(土)	ファミリーゴルフ大会
9月1日(日)	河辺地区防災訓練
10月13日(日)	市民運動会
10月19日(土)～20日(日)	河辺市民センター文化祭
12月8日(日)	ビーチボール大会
3月23日(日)	歩こう会

