

年末年始のアンテナ欄
締め切りが早まります!

★12月15日号…11月17日(火)★1月1日号…新年号のためお休み★1月15日号…12月8日(火)

ご注意ください
一広報係

ボランティア
市民活動センターから

申し込み・問い合わせ
☎23・7163

〒23-198-0042 青梅
市東青梅1-17-3

電子メール: vcome@hot
mail.com

●0・1・2・3の会
11月12日(木) 午前10時〜11
時30分▽梅郷市民センター

▽0〜3歳児と親▽遊びと
おしゃべり▽費用無料▽直
接会場へ

●おもちゃの病院おうめ
11月14日(土)、28日(土)
午後1時〜4時▽福祉セン
ター▽おもちゃの修理(1
人2個まで)▽部品代実費

※治らない場合あり
●パンポラ・カフェ 11月
14日(土) 午後1時〜3時

なんでも情報局
アンテナ

☆催し

●青峰フェスタ 11月6日
(金) 午前9時10分〜正
午、7日(土) 午前9時10
分〜午後3時20分▽都立青
峰学園▽体育授業の発表
ピアノ・バンド・合唱の発表
など▽同園☎32・3811

●秋の山野草展示会 11月
7日(土)、8日(日) 午
前9時〜午後5時※8日は
午後4時30分まで▽あおし
本店ギャラリー▽会員募
集中▽かすみ山草会 青木
☎31・0959

●手作りネクタイとパッチ
ワーク 11月7日(土) 午
前10時〜正午▽市民会館▽
30人▽2千500円▽洋裁用具

●かすみフードフェスティ
バル&フリーマーケット
11月8日(日) 午前10時〜

一式持参▽細谷☎22・85
75へ申し込み

●ノルディックウォーキン
グ体験会 11月7日、21
日、12月5日、19日の土曜
日 午前9時〜11時30分▽
永山グラウンド▽ポールを
使ったウォーキング▽各
先着20人▽1回400円(レン
タルポール代等)▽歩ける
服装、飲み物持参▽N・W・
C 青梅 石黒☎22・5
014 (午後7時〜9時)
へ申し込み

●バザー 11月7日(土)
午前11時〜午後1時▽日本
基督教団青梅教会▽クリス
マス手づくり品、雑貨等▽
同教会☎22・0590

30分▽福祉センター▽60歳
以上の方、障害のある方、
ボランティア活動中の方▽
パソコン相談、インターネット
体験▽パソコンボランティア
▽3千円(5回分)▽エプ
ロン、ふきん、筆記用具持
参▽市社会福祉協議会☎22・
1111内線599へ申し込み

●CAPS事業 ☆CAP
Sサロン: 11月14日(土)
午前10時〜午後零時30分▽
就労・生きがい支援(パソ
コン指導等) ☆手作りサロ
ン: 11月29日(日) 午後1
時30分〜4時▽生きがい支
援(木彫・折り紙・ビーズ
工作等) ☆いざいも: 福祉
センター▽障害のある
方、高齢者▽初参加者無
料・2回目以降会員制(年
会費2千円) 材料代別途

●高齢者の料理教室 11月
17日(火)、19日(木)、21
日(土)、25日(水)、28日
(土) 午前10時〜午後1時
15分(5回) 午前10時〜午
後2時▽今寺4丁目運動
広場▽弁当、焼きそば、フ
リーマーケットなど▽なか
ま亭☎32・8825

●新宿く青梅43kmかち歩き
大会 11月8日(日) 午前
8時新宿駅西口中央公園水
の広場集合▽10歳以下は保
護者同伴▽飲み食い・食べ
ないで歩く▽大人1千800
円、中学生以下1千円▽4
日(消印)までに現金書留で
〒171-0014 豊島区池袋
3-30-8 三井ビル館305
(社) 青少年交友会☎03・
5391-1901へ申し込み
み▽当日受付可(2千300円)

●ピアス無料講習 ☆河辺
市民センター: 11月9日、
12月4日 午前9時〜10時
☆東青梅市民センター: 11
月24日、12月22日 午前9
時30分〜11時30分▽初心者
から経験者まで▽費用無
料 材料費1千円前後▽鹿
島☎32・7716へ申し込み
●青梅佐藤財団から ☆渡
邊學而「名曲へのお誘い」
①劇音楽「ベルギユント」
: 11月11日(水) ②レクイ
エム 二短調 KV626: 12
月9日(水)▽午後7時開
演▽りそな銀行青梅プラザ
▽各50人▽各1千円☆神津
善行「音楽・文化講座」①
ロシア マリンスキー歌
劇団所属歌手を招いて: 11
月19日(木) ②菅原洋一さ
んを招いて: 12月16日(水)
▽午後2時開演▽羽村市ゆ
とろぎ▽各2千円☆いざい
も: NPO法人青梅の青少
年を育てる会☎090・5119
5・3030へ申し込み

●裏宿町文化祭 11月14日
(土) 午前9時30分〜午後
5時、15日(日) 午前10時
〜午後4時▽裏宿町公会堂
▽絵画・写真・彫刻などの展
示、企画展「裏宿町の夜具地
産業」▽内田☎22・0555
●家事家計講習会1日の
おかず代はいくらですか
11月19日(木) 午前10時
〜正午▽市民会館▽450円(資料
代)▽託児あり(要予約: 200
円)▽直接会場へ▽多摩友の
会 樋口☎24・5193

●墨文字サロン・年賀状を書
こう 11月20日(金) 午前
10時〜正午▽新町市民セン
ター▽1千円▽書道用具一
式持参▽直接会場へ▽中込
☎090・7810・4123

●みんなで飛ばそう! 手づ
くり風教室 11月22日(日)
午前9時〜正午▽大門市民
センター▽小学3年生以上
▽中村 朗氏講師▽先着20
人▽300円(材料費)▽河内
☎31・7279へ申し
込み(フックスは住所・
氏名・電話番号を記載)▽
霞川くらしの楽校主催

●シナイナー人形劇 11月
23日(祝) 午後3時〜4時
30分▽福祉センター▽乳児
〜大人(乳児は保護者同伴)
▽角口さかえ氏講師▽大人
予約800円・当日1千円、子ど
も200円▽たまり母の会 笹
本☎24・1284へ申し込み

●来年の干支を編もう 11
月25日、12月9日・16日の
水曜日 午後1時30分〜4
時▽梅郷市民センター▽1
千850円(材料費)▽かぎ針
5号・6号・7号、はさみ、メ
ジャー持参▽手編みグルー
プ 小澤☎76・1478
(午後5時以降)へ申し込み
22・9170

●親と子の簡単おやつ作り
11月26日(木) 午前10時30
分〜11時30分▽ねむのき幼
稚園▽就園前の2〜3歳児
▽20組▽費用無料▽2日の
午前10時からねむのき幼稚
園☎31・5400へ申し込み

●ミニ青梅マラソン大会
12月5日(土) 午前9時永
山公園グラウンド集合※荒
天中止▽小学1〜4年生:
1千500円、小学5年生〜一
般: 1千800円▽永山丘陵ハ
イキングコース往復▽防寒
着等持参▽11月9日(必着
までに申込用紙(市民会館で
配布)で直接または八ガキに
住所・氏名・電話番号、学校
名、学年、保護者住所の場合
は氏名を記入し、〒198-0
081 青梅市上町374 青梅市
民会館内「ミニ青梅マラソ
ン大会係」へ申し込み▽青年
対策青梅地区委員会主催▽
市民会館☎22・1131

●都立羽村特別支援学校文
化祭 12月11日(金)、12日
(土) 午前9時35分〜正午
※12日は午後3時まで▽舞
台発表、作品展示など▽同
校☎042・554・0829

●ソフトエアロピクス&ス
トレッチ 火曜日 午前10
時〜11時▽東青梅市民セン
ター▽女性▽田野倉明美氏
講師▽入会金200円、月額1
千円▽ひまわり 築地☎
22・7443

●クラシックギター 土曜
日(3回) 午後1時45分〜
5時▽市民会館ほか▽小学
生以上▽親子歓迎▽入会金
1千円、月額3千500円▽青
梅ギターサークル 山田☎
22・9170

●再就職支援セミナーと就
職面接会 11月26日(木)
▽福祉センター▽セミナー
: 午前10時からおむね45
歳以上の就職活動中の方先
着50人、面接会: 午後1時
から年齢不問▽直接または
電話でハローワーク青梅☎
24・9163へ申し込み

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●英会話 木曜日 午後7
時30分〜9時30分▽河辺市
民センター▽初・中級▽レ
クセン・アシュレー氏講師▽
月額3千500円▽英会話サー
クルN 井上☎22・3562

●話し方勉強会 水曜日
午後8時〜9時30分▽福祉
センター▽月額500円▽小曾
木塾 河相☎090・4228・
0763(夜)

●老人ホーム等で本を読ん
でみませんか? 月曜日:
午前10時〜正午、水・金曜日:
午後1時〜4時▽自分
合った時間帯で活動するボラ
ンティア▽音訳グループた
んぼ 川杉☎23・2211

●地域活動支援センターか
ら ☆精神保健講演会: 11
月17日(火) 午後1時30分
〜3時30分▽福祉センター
▽統合失調症の理解と対応
について学びましょう!▽
東京青梅病院医師講師▽費
用無料▽要申し込み☆若草
バザー: 11月29日(日) 午
前10時30分〜午後2時▽若
草会館(わかさ公園内)▽
バザー提供品募集中☆いざ
いも: 同センター☎24・6
373

●再就職支援セミナーと就
職面接会 11月26日(木)
▽福祉センター▽セミナー
: 午前10時からおむね45
歳以上の就職活動中の方先
着50人、面接会: 午後1時
から年齢不問▽直接または
電話でハローワーク青梅☎
24・9163へ申し込み

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂

●お口の健康セミナー▽健
口体操・笑顔が輝く口元に
!! 11月28日(土) 午後
2時〜4時▽総合病院講堂