

回…日時、場…会場、対…対象、内…内容、定…定員、費…費用、申…申し込み、問…問い合わせ ※対象・費用・申し込みの記載のないものはどなたでも・無料・直接会場へ

なんでも情報局 アンテナ

☆催し (子ども向け)

○離乳食教室

回5月14日(火) 午前10時~11時30分
場二俣尾保育園
対生後1歳程度までのお子さんと保護者、妊娠中の方、その家族
内離乳食のレシピや食材について。試食あり。保育園の見学可
定先着10人
申同園 鈴木 278-9466

☆催し

○家計レッスン~暮らしが変わる家計簿~

回4月18日(木)、5月16日(木) 午後1時30分~2時30分
場S&Dたまぐーセンター
内持ち物…筆記用具、電卓
定先着5人
費500円(資料代)
申多摩友の会青梅方面 吉岡 231-7728(午後5時~7時)

○自立生活体操クラブ キケ瀬

回4月25日(木) 午前10時~11時
場千ヶ瀬連合自治会館
対65歳以上

内腰や膝が痛い、高血圧でも医師の勧めがあれば体操できます。持ち物…飲み物
申同クラブキケ瀬 井上 223-5257

○奥多摩青梅の秘境を歩く 江戸小屋尾根鞘口山

回4月27日(土) 奥多摩駅午前8時25分集合~午後4時40分
※雨天の場合は28日(日)に延期
対市民(山を8時間歩ける方)
内奥多摩駅~九竜山~江戸小屋山~鞘口山~大ダワ~奥多摩駅
定先着10人
費1,000円
申森林インストラクター青梅会 小太刀 222-7571(午後6時~10時)、
申kodachi@t-net.ne.jp

○青梅女声合唱団&省友会混声合唱団 独唱および合唱

回4月28日(日) 午後0時45分開

演(0時30分開場)
場福生市民会館
内川の流れるように、Tonight、風が、雪の日
申同合唱団 中村 224-3635(午前)

○うたごえ喫茶「ねがい」
回4月29日(祝) 午後1時~4時
場新町市民センター
内皆さんと楽しく歌いましょう。
定先着50人
費700円
申青梅音楽を愛する9条の会 たいら 2090-1123-1934

○彩炎 絵画作品展
回5月3日(祝)~8日(水) 午後2時~3時
場中央図書館
内油・水彩等の絵画展
申彩炎 三好 2070-1526-4605

○能 見学会
回5月16日(木) 午前10時~11時
場東青梅4丁目自治会館
内発声、足腰の健康に役立つ。
定先着10人
申木花会 津村 2070-6612-1067、
申satoko324@dj.pdx.ne.jp

☆会員募集

○【現代英語】米週刊誌を教材にした英語教室
回月曜日(第3月曜日を除く) 午後7時30分~9時
場河辺市民センター

内海外の話題を英語で知りたい方
内アメリカ人講師によりTIME記事内容を英語を通して読み解き話し合う。
費1回1,200円~1,500円
申現代英語 加勢川 2090-3213-1532、
申saki@animonet.org

○自立生活体操クラブ 長淵
回火曜日 午前9時30分~10時30分
場長淵市民センター
対65歳以上の方
内健康寿命や介護予防の運動を取り入れた体操。持ち物…飲料水
定先着5人
費月額1,650円
申同クラブ長淵 渡邊 2090-93

63-0448
○囲碁 点数制
回火曜日 午後1時~5時
場長淵市民センター
内点数制で年4回リーグ戦を実施
費月額500円
申火曜会 岩田 223-3056

○フラダンス
回火曜日(月3回) 午前10時~11時15分
場S&Dたまぐーセンター
対50代~70代の初心者
内5月7日・21日無料体験会。基礎をしっかりと学びます。
定10人
申アネラレイ 山口 2090-6487-1237、
申anelaleihula@gmail.com

○軽体操
回第1・3水曜日 午後1時~3時
場東青梅市民センター
対55歳以上の女性
内体をほぐすことで軽く楽に動くように。
費月額4,000円
申仲よし体操教室 笹本 231-3082

○写真作品作り
回第3土曜日(月1回) 午後1時~5時
場新町市民センター
内年2回の展示会作品作りを目指してクリエイティブライフを。
費月額750円
申青梅フォトクラブ 石井 2090-8800-4159、
申jn1xrr\_1215@yahoo.co.jp

○初心者弓道教室
回5月11日~6月22日の土曜日 午前9時30分~11時
場永山弓道場
対15歳以上
内初心者を対象とした教室。
定10人(抽選)
費18歳まで2,000円、19歳以上3,500円
申電話またはメール 20metaikyo@t-net.

☆スポーツ協会 22-0827
水曜を除く月~木曜日…午前10時~午後4時、金曜日…午後1時~4時、土曜日…午前10時~正午(水・日曜日、祝日定休)

ne.jpで市スポーツ協会事務局へ
○夏季ソフトテニス教室
回6月2日(日)、6日(木)、9日(日)、13日(木)、20日(木) 午後7時~9時(6時45分受付開始)

場住友金属鉾山アリーナ青梅
対市内在住・在勤・在学のソフトテニス愛好者および初心者
費小学生…500円、中学・高校生…1,000円、一般…1,500円
定各先着15人

申5月13日までに市スポーツ協会事務局または市ソフトテニス連盟ホームページから
申市ソフトテニス連盟 渡邊 2090-2435-4852、
申smile.msdm.2525.smile.w@softbank.ne.jp

☆その他

○都内商店街での店舗開業助成金(東京都中小企業振興公社)

都内商店街での新規の店舗開業や事業承継に対し、店舗工事費や設備備品費等、開業等にかかる経費の一部を助成します。

申(公財)東京都中小企業振興公社 203-3251-7926



ボランティア・市民活動センター 223-7163 FAX23-7165
郵送…〒198-0042 東青梅1-177-3
○おもちゃの病院おうめ/おもちゃの修理

回4月20日~5月25日の土曜日 午後1時~4時(5月4日を除く)
場福祉センター
内お預かりして修理。直らない場合あり

申ボランティア・市民活動センター
○視覚障がい者のためのスマホ、パソコン教室

回5月11日(土)、15日(水) 午後1時30分~3時30分
場福祉センター
内視覚に障がいのある方
内JR東青梅駅に迎え可。見学可
定先着2人
申ボランティア・市民活動センター

ぐるぐるアドベンチャーロゲイニング大会 in 沢井・御岳

問 アドベンチャーロゲイニング大会事務局
申info@adventure-rogaining.com
申市シティプロモーション課観光係

家族や友人とゲーム感覚で地域をめぐるませんか?
日時 5月19日(日)
集合場所 御岳交流センター
※競技エリア沢井・御岳周辺
費用 19歳以上…6,000円(6時間)、5,000円(4時間)、13~18歳…3,000円、12歳以下無料

御岳新緑散策教室

日時 5月11日(土) 午前10時~正午
会場 御岳交流センター交流室、御岳溪谷
内容 御岳溪谷を新緑を感じながら散策
定員 先着10人(予約制)
費用 100円
服装・持ち物 歩きやすい服装、飲み物、トレッキングシューズ(スニーカー)
申し込み 4月16日~5月6日の午後4時までに電話 2079-0720、メール 20mitake@shinko-sports.comまたは直接同センターへ

男女シングルス・壮年シングルの部50歳以上

市民スポーツ大会参加者募集 テニス

問 市テニス協会 若林 2090-2173-9267
日時 5月26日(日) 午前9時競技開始(8時30分受付開始) ※6月9日(日)
会場 河辺市民球技場、青梅スタジアム
対象 市内在住・在勤・在学者、市テニス協会員
費用 1人500円(ボール代) ※当日集金
定員 先着10人(予約制)
持ち物 ラケット
申し込み 4月30日までに市テニス協会ホームページ(2次元コード)から