



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)

○ジュニア卓球教室

回7月5日～27日の金・土曜日 午後5時～7時30分
場東青梅市民センター
対小学生
内早い年代から卓球を始めませんか。たくさんボールを打って早い上達を！
定先着10人
申プラムジュニア卓球クラブ 久保 22-5583

○子ども絵画体験教室

回7月9日(火)、23日(火) 午後4時～5時
場今井市民センター
対年長～小学生
内アートにチャレンジ！好きな絵本を参考にして自分の世界を描いてみよう。
定先着3人
費1回500円
申かすみ草アート子ども絵画教室 佐藤 080-6112-0885
☒kasumin.0885@docomo.ne.jp

○ベビーマッサージ

回7月11日(木) 午前9時45分～11時
場かすみ台第一保育園
対0～1歳児
内保育園でお子さんとベビーマッサージの体験をしてみませんか？
申同園 白井 31-5760

○手作りおもちゃを作ろう！プールも入れるよ

回7月18日(木) 午前10時～11時
場三田保育園
対未就園児の親子
内園でも人気の手作りおもちゃを作ります！プールも開放しています！
定先着3組
申同園 山崎 78-8022

☆催し

○初心者向けストレッチ&フラダンス

回7月2日～16日の火曜日 ①午前9時30分～10時②10時10分～50分
場住友金属鉱山アリーナ青梅
対①65歳以上の女性②64歳以下の女性
内運動不足解消に初心者向けストレッチ&フラダンスのレッスン。単発参加可
費1回1,000円
申プアエナOme 秋元 090-6491-5262

○シェイプアップヨガ講座

回7月3日～24日の水曜日 午前10時30分～11時30分
場S&Dたまぐーセンター
対女性
内ヨガの呼吸で太りにくい体を作る。持ち物…ヨガマットまたはバスタオル。
定先着10人
費初回500円、2回目以降1,000円
申健康ヨガ道場 半田 090-6127-2429

○ひだまりサロン「スリーA脳活性化教室」

回7月10日(水)、24日(水) 午前10時～正午
場福祉センター
内認知症予防に関心がある方
内軽い運動と楽しい認知症予防プログラム
費1回700円
場いきいきひだまりサロンの会 大西 090-8519-4370

○認知症家族の会 情報交換

回7月12日(金) 正午～午後3時
場福祉センター
内認知症の方を介護する家族
定先着45人
費400円
申同会青梅ネット 河村 22-2745

○第33回いきいきふれあいフェスティバル

回7月15日(祝) 午後1時～5時30分(0時30分開場)
場S&Dたまぐーセンター
内多様性の中で歌、ダンス、和太鼓等、習得した成果を発表します。
定先着200人(立ち見も可)
申同フェスティバル実行委員会 たいら 090-1123-1934

○家族会による精神保健福祉相談会

回7月18日(木) 午後1時～4時
場福祉センター
内精神障がいや心の問題で悩んでいる方の相談に応じます。
定先着3人
申青梅精神保健福祉家族会ほっとスマイル 遠藤 080-5192-2270

○BLUE BEE Summer Live

回7月20日(土) 午後3時～5時
場S&Dたまぐーセンター
内歌、演奏、ダンスのバンド。洋楽セレクションで華やかなステージです。
定先着150人
費1,500円(中学生以下は無料)
申BLUE BEE事務局 辻 090-9820-9219

○大暑の養生薬膳料理

回7月26日(金) 午前10時～午後1時
場河辺市民センター
対18歳以上
内身近な食材で薬膳料理を作りませんか。
定先着8人
費2,000円
申7月19日までに枸杞の実くらぶ 山崎 080-6505-6577

○青梅陶芸教室

回7月26日(金) 午後1時30分～4時
場河辺市民センター
内体験、見学可。
費1回2,000円(別途材料費・焼成代)
申同教室 福田 090-4011-5065

○夏休みの宿題おたすけ塾

回8月6日(火)～9日(金) 午前9時30分～11時30分
場8月6～7日…新町市民センター
8月8～9日…大門市民センター
対小・中学生(初日は保護者同伴)
内元先生たちが宿題のおたすけをします。
定先着20人

費300円

申7月20日までに新日本婦人の会青梅支部 松野 24-7181

○ザ☆のどじまん出場者募集！

回9月28日(土) 午後6時から
場S&Dたまぐーセンター
内市内在住・在勤・在学・出身・団体の方
内生バンドをバックに熱い想いを歌おう！
定10人※8月18日に選考会あり
費出演料5,000円
申2次元コードから
場UME LOCK FESTIVAL
実行委員会 英 090-2157-1810、☒umelockfestival@gmail.com

☆会員募集

○リコーダー演奏

回第1・2・4火曜日 午後1時～3時
場梅郷(第1週のみ新町)市民センター
内初心者歓迎。貸出しリコーダーあり。
費年額2,000円
申カノン 齋藤 76-0629

○プレバトに学ぶ楽しい俳句教室

回第1土曜日 午後1時～3時30分
場住友金属鉱山アリーナ青梅
内提出した俳句を合評しながら学ぶ。
費年額1,000円
申同教室 矢田部 080-1012-5559

○青梅・横田の文化交流クラブ

回イベント毎に決定
場S&Dたまぐーセンター ほか
対18歳以上
内横田基地アメリカ人と各種イベントを通しての親善・文化交流活動。
費年額3,000円
申同クラブ 高橋 080-6553-3393
(午後6時以降)、☒shigeo7896@gmail.com

☆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)

○ジュニアゴルフ教室

回8月3日(土)、4日(日)、11日(日)、17日(土)、18日(日) 午後1時～2時
場オソキゴルフセンター
内市内在住の小学生～高校生
定各日先着6人
申同センター 74-6370

☆その他

○自彊術(日本最古の体操)

回月4回①火曜日 午後1時～2時30分②金曜日 午前10時～11時30分③金曜日 午後1時30分～3時
場①②S&Dたまぐーセンター③小曾木市民センター
内体操で一緒に体を動かしましょう！
費月額2,000円、年会費3,000円
申(公社)自彊術普及会 市川 090-3142-1950

○夏の小さな青梅オリック祭 vol.5

回7月13日(土)、14日(日) ①午前11時～午後7時(14日は6時まで)②午前10時～午後6時③午前11時～午後4時
場①ギャラリー繭蔵②シネマネコ③工房ひまわり
内青梅の織物文化を伝える糸・織・布に関わる作品展示・体験・販売。
申同祭実行委員会 佐々木 090-4370-7393

○ポラリス創立10周年記念ライブ

回7月17日(水) 午後2時～3時
場S&Dたまぐーセンター
内ヴァイオリニスト増田太郎氏のライブ演奏
費500円
申(特非)多摩川流域生活支援ネットワークポラリス後援会 野原 27-1734、☒polaris@t-net.ne.jp

○西多摩がんサロン ハローライフカフェ

回7月20日(土) 午後2時～4時30分
場福祉センター
内がん患者とその家族
内がん患者さん同士の交流サロンです。サバイバー体験のミニ講座あり。
定先着20人
申ハローライフ 細野 090-8846-2817

ボランティア・市民活動センター

☎23-7163 ☒23-7165
郵送…〒198-0042 東青梅1-177-3

○一緒に日本語を勉強しませんか

回7月3日～31日の水曜日 午後7時30分～9時
場福祉センター
内日本語が初心者から上級者の外国人
申ボランティア・市民活動センターへ
○パソコン・スマホカフェ
回7月8日(月) 午後1時～3時30分
場福祉センター
内中高年で初心者の方
内パソコン・スマホ何でも相談、インターネット使い方等。
定先着6人
申ボランティア・市民活動センターへ

○子ども向けプログラミング

回7月14日(日) 午前9時50分～午後0時10分
場福祉センター
対小・中学生
内プログラミングを遊びながら学ぶ活動です。初心者・未経験者大歓迎。
定先着34人
申CoderDojo青梅ホームページ(2次元コードから)

サマージャンボ7億円
サマージャンボミニ5,000万円
7月8日 2種類同時発売!
公益財団法人東京都区市町村振興協会

野上交差点
NIJIYA
にじゃ質店
Since 1998
0120-985-191 P6台