日(日) 午後1時15分~

|洋ラン栽培相談 4月8

着30人▽30円▽運動のでき

健康運動指導士 ほか▽先 いすに座っての軽い体操▽ ▽認知症に関心のある方▽

る服装、飲み物持参▽直接

会場へ▽三多摩健康友の会

を大切にする学校・教育▽

ター▽「わかった、できた」

30分~3時30分▽福祉セン 4月22日(日) 午後1時 子どもの願いに応える~

糀谷陽子氏▽30円▽保育室

あり※要申し込み▽直接会

青梅・奥多摩支部

▽展示、植え替え、株分け 4時▽東青梅市民センター

10日(火)~14日(土)

●花と緑の水彩画展 4月

場へ▽青梅子ども子育て懇

島田 74・5

2 回

午後2時~4時▽釜 ほか▽尹

●ハングル会話 土曜日

4·2588

の淵市民館

淑

杉山四76・1331

井市民センター▽各回先着

~3時30分▽福祉センター

●どんな学校が良いの?~ 鈴木器32・6007 4月9日(月) 午後2時

●認知症予防「げんき教室」

16人▽各回10円▽直接会場

09·2218·6055 ヘ▽ナチュラル 三浦☎ 時~正午・午後1時~4時

·初心者、午後5時~9時 -20歳~60歳の初心者▽今

日(日)、18日(水)、19日 8日 (日)、12日 (木)、15 4月1日(日)、3日(火)

●麻雀入門教室と体験会

リーA方式認知症予防イン ター▽脳活と足もみ▽ス

催

(木)、26日(木) 午前9

りサロンの会 大西 200 会場へ▽いきいきひだま 1千円▽飲み物持参▽直接 ストラクター▽先着20人▽

8519.4370

5月1日号…4月5日

市民活動センターから ボランティア

ボッコ~馬引沢峠~二ツ塚 谷峠入り口~天狗岩~赤 田駅集合〜梅の公園〜梅ケ 午前9時5分」R日向和 ハイク ☆4月7日(土) 市東青梅1-17-3 方▽パソコン・タブレット 高年で初心者、障害のある

で初心者、

天時は14日(土)に延期☆ 4月2日(土)…午前9時 15分JR沢井駅集合~東側 分ごろJR青梅駅解散※雨 峠〜長淵ハイキングコース 登山道~惣岳山~岩茸石山 ~郷土博物館~午後3時30 午後1時30分~4時▽生き サロン…4月20日(金) 何でも相談、インターネッ がい支援(木で作るブロー 卜体験等▽費用無料▽直接 ■CAPS事業 ☆手作り

きがい支援(パソコン指 午後1時~4時▽就労·生 4月21日(土)、27日(金) 制作)☆CAPSサロン… チや壁掛け・折り紙等の 発表☆いずれも…福祉セン 導)、 農業サロンの日程を < し込み

日(土)に延期☆いずれ

なんでも情報局

アンテ

ナ

●ひだまり「若返り教室」

午前10時~正午▽福祉セン

の里自然の会 久保 76・ 時30分▽福祉センター▽中 接集合場所へ▽多摩・梅 も…30円▽弁当持参▽直 14日(土) 午後1時~3 ●パソボラ・カフェ 4月 者▽初参加者無料、2回目 体験教室 以降会員制(年度会費2千 ・パソコンとタブレットの 円※材料代別途)▽直接会 ター▽障害のある方、高齢 4月25日(水)、 ンフレット等をお持ちいた 方▽お好きな本、雑誌、

▽費用無料▽タブレット受 28日(土) 午後1時~3 講希望者は申し込み時にお ランティア青梅▽先着5人 ネット体験等▽パソコンボ 文字入力、電子メール、テ 時▽福祉センター▽中高年 ア・市民活動センターへ申 伝えください▽ボランティ レビ電話の実演、インター 障害のある方▽ 市民活動センターで配布の 内(2団体)▽4月2日(必 団体▽内容…器具・機材の を行っているボランティア 助成金 対象…市内で活動 申請書(同センターホー・ 着)までにボランティア (12団体)、1団体10万円以 成金…1団体5万円以内 教育・啓発活動の実施▽助 ●青梅ボランティア活動等 研修会の開催、福祉

●視覚障害者のための対面 ▽選考後6月中旬に助成 え、同センターへ申し込み 可)に必要事項を記入のう ージからダウンロード

場へ▽アトリエR3 杉井 目的室▽入場無料▽直接会 後4時まで▽中央図書館多 は午後1時から、14日は午 音訳 水曜日※第4週を除 午前10時~午後5時※10日 センター▽視覚障害のある 午後1時~4時▽福祉 ●奥多摩、青梅の秘境を歩

場へ▽小曽木塾

6時~8時▽東青梅市民セ 会 4月2日(土) 午後 ▽直接会場へ▽青梅連絡会 皆で考える▽30円(資料代) ンター▽講師の話を聞き、 ●核兵器をなくしたい学習 太刀(22・7571へ申し ▽先着10人▽50円▽森林イ 摩駅解散※雨天時は29日 く峰) ~午後4時JR奥多 合~天地山(イワウチワ咲 午前8時50分JR白丸駅集 込み(午後6時~10時) (祝) に延期▽健脚者向け ンストラクター青梅会 小

会 員 募 集

〜午後1時▽羽村市スイミ ティンカーベル 小川口 ▽月額2千円▽見学歓迎▽ ングセンター▽宮崎京子氏 第1·2·4月曜日 午前10 090 4 1 7 9 7 6 6 4 ●ストレッチとリズム体操 ンター▽女性▽池畠里美氏 ?~11時30分▽大門市民セ 水泳 火曜日 午前11時 手編み教室 午前10時~正午▽梅郷市民 センター▽月額2千50円▽

活動センターへ申し込み 無料▽ボランティア・市民 す▽青梅市音訳ボランティ アグループたんぽぽ▽費用 整体運動で改善▽谷 鉄太 午前10時~正午▽河辺市 躰道健康体操青梅教室 夛 郎氏▽10人▽月額1千円▽ 痛、膝痛を武道を応用した 民センター▽60歳以上▽腰 ●躰道健康体操 水曜日 験1回50円▽シニア英語 矢代☎21・0779

4月28日(土) 午後7時30分~9時30分▽ ンター▽英語をしゃべりた 時~4時30分▽新町市民セ 070 2 1 7 6 4 4 4 3 Ome English cafe 森谷香 い方▽10人▽1回50円▽ 24 6 4 5 9 ●ドイツ語講座 木曜日 ●英会話 木曜日 午後3

●手編み 4月12日(木)の午後7時 0 9 8 7 会 田村四80・5383・ 30分から説明会あり▽同協 ト友好協会員は割引あり▽ 額2万円※青梅・ボッパル

ス・グロース氏▽30人▽年 福祉センター▽アンドレア 第1・3木曜日 ラブ 波田野野90・103 わせ▽若草フットボールク

午前9時3分~11時▽東青 佐々木四80・9049・1 ▽10人▽月額1千50円▽体 ▽あいさつ、簡単な英会話 梅市民センター▽80歳以上 円▽初心者歓迎▽体験コー スあり▽ワイワイシールT ▽入会金1千円、月額3千 ●英会話 第2·4火曜日 090 6 4 8 7 1 2 3 7

手な方▽月額50円▽直接会 後8時~9時30分▽福祉セ ンター▽人前で話すのが苦 田 990・3595・6839 ●話し方教室 水曜日 午 宇部 無料体験あり☆いずれも… 21日(土)、28日(土)に

日曜日、祝日 午前9時~ 青梅ジュニアダンスクラブ 学あり。日時等は要問い合 歳以上▽今門美智子氏▽20 曜日 午前10時30分~11時 円、月額2千円▽体験・見 正午▽霞台小 ほか▽年長 マカニ 小島の21・7366 人▽月額1千50円▽フラ・パ 30分▽長淵市民センター▽60 斉藤☎76・0966(午前中) ●少年・少女サッカー フラダンス 第1~3金 小学5年生▽入会金1千

り▽アネラレイ 山口☎ 後7時~8時に無料体験あ 日(金)、18日(金)の午 時30分~11時30分、5月11 ▽各回10人▽月額3千円 ▽初心者歓迎▽4月20日 (金)、27日(金)の午前10 後8時〜9時▽青梅市民セ ンタ−▽成人▽佐野秀子氏 ●フラダンス 金曜日 10時30分~11時30分、

千円、小学生3千円▽4月 ター▽月額3千20円▽4月 6年生▽永山ふれあいセン 曜日 午後4時~5時・年 少~小学生▽月額…幼児2 ~6時▽釜の淵市民館▽年 料体験あり☆こども日舞… 20日(金)、27日(金)に無 10分~6時10分・小学3~ 少~小学2年生、午後5時 日舞 ☆キッズバレエ…金 ●キッズバレエ&こども 第2·4土曜日 午後5時

日~7月26日の木曜日

ントラルフィットネスクラ 験可▽市水泳協会主催▽往 ブ西東京▽市水泳協会指導 後8時30分~9時30分▽セ ●初心者水泳教室 5月10 員▽7千円(3か月)▽体

▽花ふうせん 高橋

高橋

31 田野070・5575・3386 ▽青梅ハングル勉強会 澤 ▽1回1千円 (花代含む) 市民センター▽小学生以上 午前10時~11時30分▽大門 10時から・青梅市民センター ンター、21日(土)の午前 日(土)開講・青梅市民セ 4 8 8 2 子氏▽年額5千円▽4月7 ●生け花 土曜日(月1回)

そ の 他

の部・120歳未

以上の部(ペー

フトテニス愛好者▽80歳未満

▽市内在住・在勤・在学のソ

代別途)▽青梅市陸上競技 ▽費用無料(スポーツ保険 学生▽有資格者による指導

●ふれんどりーフェスティ

☆体協だより 場無料▽直接会場ヘ▽同作 作業所▽アトラクションゲー ム、手品、模擬店など▽入 11時~午後2時▽青梅福祉 バル 4月15日 (日) 午前 樋口☎23・3612 7461 (平日は午後7時以 ▽1ペア1千 務局へ申し込み▽成澤☎23・ 金>4月20日 ··· 5 月 27 日

22 • 0 8 2 7 ▽総合体育館▽市内在住・ 6月3日(日)・7日(木)・ の体験参加可 好者と初心者>小学生※親 降)☆夏季ソフトテニス教室 各先着20人▽ 在勤・在学の ~9時※6時 10日(日)(5回) 午後7時 当日集金▽5月15日までに体 (日)・31 (木)、 大人2千20円※ ソフトテニス愛 45分受付開始 小学生1千60 中学生、大人

要問い合わせ▽市民球技場 ※雨天等での実施の有無等は 午前8時30分 雨間 478 — 5中 197 0 8 2 合開始※予備 ミックス大会・ 復ハガキに住 ●ソフトテニス ☆青梅 558 8 6 9 5 院、 氏名、 日5月20日(日) 号を記入し、 :5月13日(日) 5あきる野市 (集合、9時試 へ申し込み 条久夫吞042 年

第1日曜日 午前10時~正

11月~3月・永山公園▽小 午▽10月まで・秋留台公園、 テニス連盟主催

●陸上教室

第3土曜日、

教育委員会後援▽市ソフト

78・7241

☆いずれも…市 協事務局へ申し込み▽野口☎

、満の部・120歳 500円※当日集 までに体協事 アの合計年齢) 平日…午前10時~午後4時 土曜日…午前10時~正午 ○体協事務局の受付時間○ 申し込み (水・日曜日、祝日は休み) 官

一公署だ ょ ら

yo.jp を参照▽同財団人材 ukushihoken.metro.tok 養成部福祉人材養成室子育 祉保健局Ⅲ http://www.f 健財団₩ http://www.fuk 細は(公財)東京都福祉保 て支援員担当20・334 ushizaidan.jp または都福 研修 地域保育コース▽詳

「なんでも情報局アンテ 語提出期限が変わ

広報おうめ5月1日号以降の「なんでも情 の原稿提出期限が次のとおり変更 りますので、ご注意ください。

▶毎月 1日号…前月10日⇒前月 5日 ▶毎月15日号···前月25日⇒前月20日 ※締切日が土・日曜日、祝日の場合はその直前の 平日

例…平成30年6月1日号の締切日は通常5月 5日ですが、5月3日~5日が祝日のため、 直前の平日である2日(水)が締め切り日

問い合わせ 秘書広報課広報係

