

日…日時、場…会場、対…対象、内…内容、定…定員、費…費用、用…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

日 11月3日～26日の金・土曜日、  
祝日 午後5時～7時30分

場 東青梅市民センター

対 小学生

用 持ち物…室内用運動靴、タオル、  
水筒(貸しラケットあり)

定 先着5人

費 1回1,000円、4回3,000円、  
6回4,000円、9回5,000円

用 プラムジュニア卓球クラブ 久保  
☎22-5583

##### ○モンテッソーリであそぼう(お散歩)

日 11月17日(木) 午前10時  
～11時

場 三田保育園

対 未就園児の親子

定 先着3組

用 三田保育園 井出 ☎78-80  
22(給食体験希望の方は14日ま  
でに要連絡)

#### ☆催し

##### ○「認知症予防」ひだまりサロン

日 11月2日(水)、12日(土)、  
30日(水) 午前10時～正午

場 福祉センター

対 認知症予防に関心のある方

用 軽い運動と楽しいゲームで認知症  
予防。持ち物…飲み物

定 先着20人

費 1回700円

用 いきいきひだまりサロンの会 大  
西 ☎090-8519-4370、  
✉iki2hidamari@gmail.com

##### ○青梅フォトクラブ作品展

日 11月11日(金)～16日(水)  
午前10時～午後6時

場 西友河辺店ポッパルトホール

用 同クラブ 石井 ☎090-8800-  
4159、✉jn1xrr\_1215@yahoo.co.jp

##### ○認知症家族の会

日 11月11日(金) 正午～午後3時

場 福祉センター

対 認知症の方を介護する家族

定 先着45人

費 400円

用 認知症家族の会青梅ネット 河村  
☎22-2745

##### ○認知症予防「げんき教室」

日 11月14日(月) 午後2時～  
3時30分

場 福祉センター

対 認知症に関心のある方

用 服装・持ち物…軽い運動のできる  
服、飲み物

定 先着20人

費 300円

用 三多摩健康友の会青梅奥多摩支部  
荒尾 ☎31-7529

##### ○教育こん談会「青梅っ子今の学校 生活は？」

日 11月13日(日) 午前10時～正午

場 福祉センター

対 先生方と自由に話し合い、子ども  
たちのためにできることを考える。

定 先着30人

用 青梅子ども子育て懇談会 杉山 ☎  
090-1546-8587

##### ○家族会による精神保健福祉相談会

日 11月17日(木) 午後1時～4時

場 福祉センター

定 先着5人

用 精神障害や心の問題で悩んでいる  
方の相談に応じます。

用 青梅精神保健福祉家族会ほっとスマ  
イル 遠藤 ☎080-5192-2270

##### ○飼い主のいない猫のための「合同里 親会」

日 11月19日(土) 午後1時～3時

場 市役所西側玄関前

用 おうめ猫の会 影山 ☎31-5600

##### ○健康太極拳体験会

日 11月19日、26日、12月17日  
の土曜日 午後1時～5時

場 福祉センター

対 20歳以上の市民

用 青梅市健康太極拳協会 須田 ☎  
31-5773、✉ysams1601@polka.  
ocn.ne.jp

##### ○愛犬の生活環境の見直し

日 11月23日(祝) 午前10時～11時

場 東青梅市民センター

用 持ち物…筆記用具

費 500円

用 ぽーわん! 茅野 ☎080-5196-  
5216

##### ○24日は講談の日

日 11月24日(木)  
午後3時～3時30分

場 ネットたまぐーセン  
ター

用 宮本武蔵四「風の巻」

京都にて三度に渡る吉岡一門との  
死闘

用 菊地玉雲講談の会 菊地 ☎21-  
2850

#### ☆会員募集

##### ○幼・小・中学生の絵や工作・手工 芸教室

日 第1・2・4月曜日 午後5時～7時

場 東青梅市民センター

対 4～15歳くらい

用 無料体験・クリスマス会等あり。  
苦手な人もOK♪講師指導あり。

費 1回1,200円(材料代込み)  
用 生き活き絵画手仕事 井上 ☎090-  
4533-8426、✉tak.i93@ozzio.jp

##### ○水泳

日 火曜日 午前11時～午後1時

場 羽村市スイミングセンター

対 18歳以上

用 初心者歓迎

費 月額3,000円、入会金1,000円

用 ワイワイシールT 田中 ☎31-  
5563

##### ○水泳

日 火曜日 午後7時～9時

場 羽村市スイミングセンター

対 18歳以上

用 初心者・経験者歓迎

費 月額4,000円、入会金1,000円

用 ワイワイナイタークラブ 梅沢 ☎  
090-4700-2488

##### ○パッチワーク

日 第2・4水曜日 午前9時～正午

場 ネットたまぐーセン  
ター

対 18歳以上の女性

用 初心者歓迎

定 10人

費 月額2,300円

用 キルトの集いK 増田 ☎090-  
7945-2353(月～金曜日  
の午後7時～9時)

##### ○空手

日 水・土曜日 午後7時30分～9時

場 長洲市民センター

対 幼児～中学生

費 月額3,000円

用 長洲空手教室 岡野 ☎090-  
8512-4667

##### ○健康マージャン

日 日曜日 午後1時30分～6時20分

場 ネットたまぐーセン  
ター

費 1日1,500円

用 青梅健康マージャンクラブ 三宅  
☎090-6485-1726

##### ○健康ヨガ体操

日 月曜日(月3回) 午前10時～11時

場 梅郷市民センター

用 服装・持ち物  
…動きやすい  
服、ヨガマット  
またはバスタ  
オル

定 20人

費 月額2,500円

用 健康ヨガ・元気プロ 半田 ☎090  
-6127-2429

#### ☆その他

##### ○西多摩がんサロンハローライフカフェ

日 11月19日(土) 午後2時～  
4時30分

場 福祉センター

対 がん患者・家族

定 先着20人

用 (特非)ハローライフ 細野 ☎090  
-8846-2817、2次元コード

##### ○フリマ出店者募集@青梅宿アート フェスティバル「戸板市」

日 11月19日(土)～20日(日)  
午前10時～午後4時

場 青梅宿エリア

定 先着12組

用 11日までに2次元コードから  
用 青梅宿アートフェスティバル実行  
委員会 ✉enjoy@omegocoti.com

##### ボランティア・市民活動センター

☎23-7163 ☎23-7165

用 郵送…〒198-0042 東青梅1-177-3

##### ○一緒に日本語を勉強しませんか

日 11月2日～30日の水曜日 午  
後7時30分～9時(祝日を除く)

場 福祉センター

対 外国人

用 ボランティア・市民活動センターへ

##### ○パソポラカフェ

日 11月12日(土) 午後1時～  
3時30分

場 福祉センター

対 中高年で初心者

定 先着6人

用 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

日 11月13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

定 先着6人

用 Coder Dojo 青梅 鳥居塚 ☎090  
-4178-1352、2次元コード

##### ○樹木伐採体験とお茶会

日 11月27日(日) 午前9時～正午

場 青梅の森北谷津、羅随庵

対 市内在住の18歳以上の方

用 青梅・ひさかきの会 佐藤 ☎090  
-5440-7838

##### ○料理の基本さしすせそ～お砂糖を 知ろう～

日 12月15日(木) 午後2時～  
4時

場 ネットたまぐーセン  
ター

用 市内在住の65歳以上の方  
用 砂糖の特徴等を学び果物を使った  
フルーツビネガーを作ります。持  
ち物…エプロン

定 先着20人

費 300円

用 市社会福祉協議会 ☎22-1233  
ハ

#### 広告

**シルバー人材センター**  
地域で働く、みんなとつながる。

**これからシルバー  
応援フェスタ**

令和4年  
**12月5日(月)**

お申込開始日: 10月17日(日)

【参加資格】  
都内在住の60歳以上で  
シルバー人材センター未入会の方・  
入会して働く意欲のある方

開演 13:30(受付開始13:00～)  
終了 16:00(予定)

【会場】  
ネットたまぐーセンター 多目的ホール  
※定員50名(事前予約制)

**講演** どくまむしさんだゆう  
伊藤・タレント **毒蝮三太夫氏**

お問い合わせ・お申し込みは  
**Tel. 03-5211-2571** (平日:午前9時～午後5時)  
(公財)東京しごと財団(東京都シルバー人材センター連合)  
〒101-0061 東京都千代田区神田三崎町3丁目3番23号 ニ子レイ水道橋ビル3階

主催:(公財)東京しごと財団 共催:東京都  
厚生労働省 高齢者活躍人材確保育成事業

**うちの子「結婚」しないのかしら?**

独身のお子様の結婚相談承ります

お子様の結婚に関するお悩み、  
プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

**結婚相談所 ムスベッ**

☎042-649-2351

用 服装・持ち物  
…動きやすい  
服、ヨガマット  
またはバスタ  
オル

定 20人

費 月額2,500円