

ワッフル模様の帽子



かぎ針編みで立体模様に編んだ暖かい帽子です。

「ミセスファッションナミキ」

〒東青梅3-9-3
●会場/ミセスファッションナミキ
●対象/カギ針のできる方
●定員/6名
●材料費/1,800円(税込)
●持ち物/7号のかぎ針
◆講師: 並木 悟子
☎0428-22-9181
FAX0428-22-9609
※申込受付時間: 9:30~18:00

11月16日(火)
—当日の実施時間—
10:00~12:00
定休日/日曜日

自転車屋が教える! 自分で出来る自転車メンテナンス



自分の愛車を自分メンテナンスしてみませんか? 愛車が深まる上間違いなし! 自転車整備士の店主が普段からできる整備方法を伝授します。

「自転車コーキ屋」

〒河辺町10-11-4-101
●会場/自転車コーキ屋
●対象/中学生以上でスポーツバイクをお持ちの方
●定員/各日10名
●材料費/無料
●持ち物/服装は自由です。
◆講師: 濱中 康輝
☎0428-78-3658
※申込受付時間: 11:00~19:00

11月13日(土)
11月14日(日)
—各日共に—
18:00~19:00
定休日/水・木曜日

この冬は太らない! ゴムバンドフィットネス



ハードな筋トレではなく、バンドの収縮性を利用して、自分に合った無理のないトレーニングが出来ます。気軽に友達を誘って参加して下さい!

「サロンデジムレール」

〒河辺町10-6-9 野郎
●会場/サロン・デジム・レール
●対象/女性限定、高校生以上
●定員/3名
●材料費/無料
●持ち物/汗拭きタオル・水分・ヨガマット(持っていない方)
◆講師: 北村 沙希・柴田きみ代
☎0428-27-4199
※申込受付時間: 10:30~18:00

10月25日(月)
11月2日(火)
11月14日(日)
11月27日(土)
—各日共に—
11:00~12:00
定休日/木曜/第1・3日曜/第3月曜

君にも出来るASMR



アドフォクスのバイナリアルマイクBMF-100を使用して、日常に書く音や野菜を切る音などに潜む気持ちのいい音を録ります。

「アドフォクス(株)」

Zoom開催
●会場/オンライン開催
●対象/音の収集に興味のある方
●定員/5名
●材料費/無料
●持ち物/イヤホン&ヘッドホンパソコンのZOOMアプリで視聴すると、立体感を体験できます。
◆講師: 成沢 崇志
☎0428-24-6042
※申込受付時間: 10:00~15:00(土日祭日除く)

11月4日(木) 11:00~12:00
11月16日(火)
11月20日(土)
—両日共に—
14:00~15:00
定休日/土日祭日

耳が遠くてもあきらめない



聞こえてはいるけれど、相手が何を言っているか分からない。そんな耳が遠くなった本人とご家族、そして耳を大切にしたい人に役立つ講座です。

「アドフォクス(株)」

Zoom開催
●会場/オンライン開催
●対象/耳が遠くなった本人とご家族、耳を大切にしたい方
●定員/5名
●材料費/無料
●持ち物/イヤホン&ヘッドホンイヤホン&ヘッドホンで視聴すると臨場感が出ます。
◆講師: 成沢 崇志
☎0428-24-6042
※申込受付時間: 10:00~15:00(土日祭日除く)

10月26日(火) 11:00~
11月11日(木)
11月27日(土)
—両日共に—
14:00~
定休日/土日祭日

身体の免疫力を高めよう! セルフケア付き



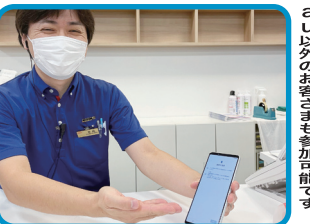
人間が本来持っている自然治癒力を引き出すために、身体を楽にケアする方法、呼吸の仕方などを伝授!!

「Neige(ネージュ)」

〒黒沢2-876-5
●会場/Neige(ネージュ)
●対象/女性限定
●定員/3名
●材料費/無料
●持ち物/ジャージなど動きやすい服装、タオル
◆講師: 小川 雪子
☎050-7118-5327
※申込受付時間: 9:00~19:00

10月20日(水) 10:00~12:00
10月28日(木) 14:00~16:00
11月5日(金) 10:00~12:00
定休日/火曜日

初めてのスマートフォン教室



スマホに興味があるけど不安...という方向けにスマホ教室を開講します。感染症対策や、スマホ、テキストも用意していますので安心してご参加ください。au以外のお客さまも参加可能です。

「auショップ青梅」

〒師岡町3-2-1
●会場/auショップ青梅店内
●対象/これからスマートフォンを始めたい方向け
●定員/各回4名まで
●材料費/無料
●持ち物/不要
◆講師: メイン講師: 倉島 アシスタント: 野崎・高橋
☎0428-20-8271
FAX 0428-20-8272
※申込受付時間: 10:00~19:00

10月20日(水)
11月21日(日)
11月26日(金)
—各日共に—
9:00~10:30
定休日/なし

お肌潤うオリジナルアロマクリーム作り



安心安全な100%純粋のエッセンシャルオイルを使い、自分のお肌に合わせてオリジナルクリームを作ります。アロマの知識や使い方も教えてあげます。

「balance me.」

〒和町2-186-6
●会場/balance me.サロン
●対象/20代~の女性
●定員/4名
●材料費/1,000円
●持ち物/筆記用具
◆講師: 菊谷 亜沙美
☎080-1815-4872
※申込受付時間: 10:00~17:00(予定日の前後も可。お天候にお任せ下さい。)

10月19日(火) 10:00~11:30
10月30日(土) 13:30~15:00
11月10日(水) 10:00~11:30
11月20日(土) 13:30~15:00
定休日/不定休

自律神経を整えて健やかに!! 神経系顔ヨガ



自律神経は、体と心の健康の要です。何かと不安が多い日々、楽しく顔を動かして神経のバランスを整えましょう。鍼灸師がガイドします。

「カラコロ堂治療院」

〒本町117-12
●会場/オンライン
●対象/どなたでも
●定員/4名
●材料費/無料
●持ち物/筆記用具
◆講師: 青山 麻美
☎080-5549-1153
※申込受付時間: 9:30~18:00
otegami@karakorodou.com

11月11日(木) 10:00~11:00
11月13日(土) 13:00~14:00
11月17日(水) 10:00~11:00
11月24日(水) 13:00~14:00
定休日/不定休

「おうめまちゼミ」は、「全国一斉まちゼミ」に参加しています。



青梅まちゼミには16店舗20講座が参加しています。

手順: 電話・FAX・メール等でお申し込みください。材料費などの詳細は、参加店にお問い合わせください。
お願い: 電話に出られない場合があります。時間をおいて、お電話いただきますようお願い致します。

受講料: お支払い方法については、参加店にご確認ください。

問合せ: 青梅商工会議所 ☎0428-23-0113
主催: 青梅商工会議所
後援: 青梅市・青梅市商店会連合会



『全国一斉まちゼミ』



全国一斉まちゼミのQRコードです。取り込んで、見てください。



おうめまちゼミのQRコードを取り込んで、見てください。