

講座・催し物

日日時・日程・期間 場場所 対対象 定定員 ¥費用(記載のないものは無料) 内内容 備備考 申申し込み 問問い合わせ
新型コロナウイルス感染症の影響により延期・中止の場合があります。また、参加の際は感染症対策にご協力ください。

分類	名称	日時・場所	対象・定員・申し込み・問い合わせなど
健康・福祉	4月のスポーツ・健康・体力相談	日4月7日(金)午前10時～11時50分、12日(水)午後1時～2時50分 場総合体育館第3スポーツホール内相談コーナー	¥210円(市外の方は420円)内新年度! 強い身体作りとストレッチ! 備券売機で利用券を購入。当日空いている時間は、随時直接申し込み可申問電話または直接、総合体育館☎(374)2313へ
		日4月16日(日)午前10時～正午 場アクアブルー多摩トレーニングルーム	¥大人310円、シニア150円内ソフトリンパマッサージによる浮腫軽減とデトックス効果について備券売機で利用券を購入。当日空いている時間は、随時直接申し込み可申問電話または直接、アクアブルー多摩☎(338)7667へ
	健康づくり推進員主催事業 申問4月3日(月)から、電話で、健康推進課☎(376)9139へ(ウォーキングは1つのみ申し込み可)		
健康・福祉	鮮やかな新緑の公園をめぐるウォーキング	日4月27日(木)午前9時30分～午後0時30分 集合グリナード広場(永山1-4)	対初級者定25人(申し込み先着順)コースグリナード広場～多摩東公園～上谷戸親水公園～稲城中央公園～京王相模原線稲城駅解散(歩程約7km)持ち物飲み物、帽子、雨具(傘は不可)備歩きやすい靴と服装で。ウォーキングポール使用不可。雨天中止
	深大寺の自然と歴史を感じる路	日4月28日(金)午前9時45分～正午 集合京王線調布駅中央口交番前広場	対初級者定25人(申し込み先着順)コース布多天神社～大寒桜～調布卸売センター～野川～神代水生植物園～深大寺散策(観光ボランティアガイドあり)～神代植物公園入口(調布市深大寺元町5-31-10)解散(歩程約5km)持ち物飲み物、帽子、雨具(傘は不可)備歩きやすい靴と服装で。ウォーキングポール使用不可。雨天中止
文化	市民学芸員企画「キミのかいたイラストがトレカになるかも?多摩発見トレーディングカード・TAMAプレカ」応募作品写真展	日4月16日(日)まで 場パルテノン多摩4階廻廊	内応募作品(小学生による風景画)を写真で展示 備詳細は、パルテノン多摩URL https://www.pparthenon.or.jp/event/2022tamatoroka/ 参照問パルテノン多摩☎(375)1414
	旧多摩聖蹟記念館 2023年度 春季企画展「生誕180年 田中光顕—最後の志士と呼ばれた男—」	日6月11日(日)までの午前10時～午後4時(月・水曜日を除く) 場旧多摩聖蹟記念館	内旧多摩聖蹟記念館の設立者・田中光顕は、幕末・維新期は土佐勤王党に所属して維新志士として活躍し、維新後は政治家として警視総監や宮内大臣などを歴任した人物。土佐勤王党関係者の書画、政治家時代に関わりの深かった伊藤博文・岩倉具視らの書、多摩聖蹟記念館設立に関する資料などを展示し、若年から晩年までの光顕の人生を振り返る(備5月3日(祝)・9日(火)は開館申当日直接会場へ問教育振興課☎(338)6883
	こけ玉づくり教室	日4月22日(土)午前10時30分～午後0時30分 場市民活動・交流センター創作活動室2	対小学4年生以上定20人(申し込み先着順)¥1,500円備汚れても良い服装で申問4月1日(土)午前9時から、電話または直接、市民活動・交流センター☎(400)7723へ
スポーツ	ランニング教室	日4月20日(木)午前10時30分～正午(10時15分から受け付け) 場南豊ヶ丘フィールド	対20歳以上定20人(申し込み先着順)内走る筋肉を鍛える簡単筋トレと、持久力向上に効果的なランニング方法¥500円講師徳田由美子氏(800m元日本記録保持者)持ち物飲み物、タオル主催(一社)東京グリーンスポーツリンク 備運動できる服装・靴(スパイク不可)で。雨天中止申問4月17日(月)午後3時までに、インターネット手続きで、南豊ヶ丘フィールドURL https://ws.formzu.net/dist/S889508972/ 、☎(400)5487(水・木・土・日曜日午前10時～午後5時)へ
	惜春! ノルディックウォーキング体験教室	日4月22日(土)午前9時30分～11時30分(9時15分から受け付け) 集合多摩中央公園(桜美林大学多摩アカデミーヒルズ前広場)	対市内在住・在勤・在学者定25人(申し込み先着順)コース多摩中央公園～宝野公園～奈良原公園～鶴牧西公園(シダレザクラ)～多摩中央公園解散(歩程約3km)持ち物飲み物、帽子、タオル主催多摩市スポーツ推進委員協議会備雨天中止。ノルディックポールの貸し出しあり。運動できる服装と靴、両手の空くかばんで申問4月3日(月)～21日(金)に、電話で、スポーツ振興課☎(338)6954[当日は☎070(1592)0559]へ
	京王聖蹟桜ヶ丘ショッピングセンター/多摩市障がい者スポーツ体験教室	日①5月9日、6月6日、9月5日、11月7日、令和6年1月30日、3月5日②7月4日、10月10日、12月5日、令和6年2月13日、各火曜日午後2時～3時場①京王聖蹟桜ヶ丘SC A館6階アウラホール②総合体育館第2スポーツホール	対市内在住・在勤・在学者内障がいの有無に関わらず楽しめるダンス・サッカー・チアダンスなど講師東京ヴェルディ普及部コーチ他持ち物室内用運動靴(②のみ)、飲み物主催東京ヴェルディ(株)、多摩市特別協力京王聖蹟桜ヶ丘ショッピングセンター備運動できる服装で。日程により実施種目に変更あり。詳細は、公式ホームページ参照申当日直接会場へ問東京ヴェルディ(株)☎044(946)3042
暮らし	春のマンション総合ゼミナール	日4月16日(日)午後2時～5時(1時30分開場) 場パルテノン多摩第1会議室	対マンション管理組合役員や居住者定70人(申し込み先着順)内講演「専有部の給排水管更新工事を管理組合で行う場合の進め方について」、パネルディスカッション「管理会社と管理組合との付き合い方」講師西山博之氏(日本住宅管理組合協議会副理事長)申問主催4月12日(水)までに、メールまたはファクシミリで、住所・氏名・電話番号・管理組合名を記入し、多摩マンション管理組合連絡会事務局☎tamakanren20921@gmail.com、☎・FAX(404)8763、URL https://tamakanren.org/ 橋口へ

