



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	
スポーツ	基本から学ぶ簡単筋トレ & ウォーキング教室	日3月16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30人(応募者多数の場合は抽選) ¥500円講師徳田由美子氏(800m元日本記録保持者)持ち物タオル、飲み物主催(一社)東京グリーンスポーツリンク備運動できる服装と靴(スパイク不可)で。雨天中止申3月14日(火)午後1時まで、インターネット手続きで、URL https://ws.formzu.net/fgen/S249917267/ へ 問南豊ヶ丘フィールド ☎(400)5487(水曜日午後1時～8時、土・日曜日午前8時30分～午後6時)	
	ニュースポーツ体験教室	日3月18日(土)午前9時30分～11時30分場総合体育館第2スポーツホール	対小学生以上の市内在住・在勤・在学者内ポッチャ、ネオテニス、ミニテニス他持ち物室内用運動靴、タオル、飲み物備運動できる服装で主催多摩市スポーツ推進委員協議会申当日直接会場へ問スポーツ振興課 ☎(338)6954	
	アクアブルー多摩骨盤ストレッチ教室(各全12回)	日4月2日(日)～6月26日(月)の各日曜日[4月30日(日)を除く]または各月曜日[5月1日(月)を除く] 場アクアブルー多摩ミニスポーツホール	対高校生以上の健康な方定各35人(応募者多数の場合は抽選) ¥各9,600円(全回分) 備詳細は、アクアブルー多摩URL https://www.tama-pool.org/ 参照申問3月13日(月)必着の、往復はがき往信欄裏面に必要事項を記入し郵送、または未使用のはがきを直接持参で、〒206-0032南野3-15-2アクアブルー多摩事務局 ☎(338)7667へ	
	総合体育館第1期自主事業教室(4月～6月)	場総合体育館	教室名 幼児・児童教室=チアダンス・体育スクール・フットサル、児童教室=K-POP、大人教室=ヨガ・ズンバ・ピラティス・骨盤シェイプ・エクササイズなど ¥7,200円～13,200円(全回分) 備いずれも申し込み先着順。詳細は、総合体育館URL https://tama-sports.com/ 参照または要問い合わせ申問3月14日(火)から、直接、費用を持参し、総合体育館 ☎(374)2313へ	
	武道館自主事業教室	場武道館	教室名 元気体操、リズムde筋トレ、筋膜リリース、エアロパンチ、身体整えピラティス、リラクゼーションヨガ、エアロビクス、あつまれ♪ストレッチ、すこやかヨガ ¥3月までは1回500円の随時支払い。4月以降は料金改定あり 備いずれも申し込み先着順。詳細は、武道館URL https://tama-sports.com/ 参照または要問い合わせ申問開始20分前から、直接、武道館 ☎(371)8421へ	
環境	花とみどりの感謝祭! グリーンライブセンター一時閉館前イベント	日①3月4日(土)～31日(金)②25日(土)～31日(金) 場グリーンライブセンター	内4月1日(土)からの一時閉館を前に、今までの感謝を込めたイベント。①花苗販売、押し花はがきづくり②花苗の里親募集 備①②数に限りあり 申当日直接会場へ問グリーンライブセンター ☎(375)8716	
	令和5年度植物観察会ステップアップコース(追加募集)	日5月25日、9月28日、10月19日、令和6年3月21日、各木曜日 場多摩市とその周辺	対ある程度植物に詳しい方定①指導コース=10人程度(応募者多数の場合は抽選)②資料コース=定員なし ¥①4,500円②1,000円(いずれも全回分) 内①現地で講師が指導②各自で資料をもとに植物を観察。講師にメールで質問可 講師内野秀重氏(長池公園自然館館長) 申問3月31日(金)午後4時必着の、インターネット手続きまたは往復はがき往信欄裏面に住所・氏名(ふりがな)・電話番号・希望コースを記入し、〒206-0033落合2-35パルテノン多摩「植物観察会ステップアップコース」 ☎(375)1414、URL https://www.parthenon.or.jp/ へ	
健康・福祉	多摩市民感謝祭～自分の体力を知って、健康になろう。そしてお花を添えて～	日3月11日(土)午前9時20分～11時45分(9時から受け付け) 場武道館	対50歳以上定60人(申し込み先着順) 内フラワー教室、データに基づいたIB(健康チェック)・体力測定、スポーツ教室持ち物飲み物、室内用運動靴、タオルなど 備動きやすい服装で申当日直接会場へ問武道館 ☎(371)8421	
	ひきこもり講演会「社会変化と生きづらさを抱える人たち」	日3月26日(日)午後1時30分～4時30分(1時から受け付け) 場二幸産業・NSP健康福祉プラザ集会室	定40人(申し込み先着順) ¥500円内ひきこもり問題への理解と向き合い方について 講師上田理香氏(KHJ)全国ひきこもり家族会連合会本部事務局長 持ち物筆記用具 主催多摩市地域家族会「ぼんぼこの会」共催地域活動支援センター「あんど」申問電話またはファクシミリで、多摩市社会福祉協議会法人管理課 ☎(356)0307、FAX(356)1155へ	
	健康づくり推進員主催事業 申問3月7日(火)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)			
	早春のせせらぎ緑道から長池公園へ、カタクリの花を探して歩く	日3月22日(水)午前9時30分～正午 集合唐木田駅改札口前	対中級者定20人(申し込み先着順) コース唐木田駅～別所公園～せせらぎ緑道～長池公園(カタクリ観察路)～よこやまの道～二幸産業・NSP健康福祉プラザ解散(歩程約7.5km) 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	
お花見街道を歩く	日3月24日(金)午前10時～午後0時30分 集合グリナード広場(永山1-4)	対初級者定20人(申し込み先着順) コースグリナード広場～永山さくら通り～諏訪南公園～多摩東公園～若葉台公園解散(歩程約6km) 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	ヴィータ・マンスリーコンサート 昭和から令和へ～時代を歩むピアノ弾き語りコンサート～	日3月17日(金)午後2時(1時30分開場) 場関戸公民館ヴィータホール	定200人(先着順) 出演YOSHIE:木村佳恵(ピアノ) 曲目ハナミズキ、なごり雪、川の流れのように、オリジナル曲ほか 主催ヴィータ・マンスリーコンサート実行委員会 備乳幼児などの親子室利用による鑑賞可 申当日直接会場へ問関戸公民館 ☎(374)9711	
	やわらか音楽講座～ピアノで巡る季節の旅～(春編)	日3月25日(土)午後2時～3時45分 場永山公民館第1音楽室	定25人(市内在住者優先の申し込み先着順。未就学児不可) 講師風呂本佳苗氏(ピアニスト、NHKカルチャー特別講座講師) 曲目ヨハン・シュトラウス:春の声、グリーグ:春に寄す、平井康三郎:幻想曲「さくらさくら」他 申問3月7日(火)午前9時から、電話で、永山公民館 ☎(337)6661へ	

