

| 分類 | 名称 | 日時・場所 | 対象・定員・申し込み・問い合わせなど |
|-------|---------------------|--|---|
| | 11月の月例ウォーキング | 日 集合①11月1日(火)=グリナード永山(永山1-4)②8日(火)=九頭龍公園③15日(火)=パルテノン多摩大階段下 | 対 初心者 内 ①永山コース②聖蹟桜ヶ丘コース③多摩センターコース 持 ち物飲み物・帽子・雨具 備 動きやすい服装と靴で。ウォーキングポール使用不可。雨天中止 申 当日午前9時45分～10時に、直接集合場所へ 問 健康推進課☎(376)9139 |
| 健康・福祉 | 令和4年度多摩市居住支援協議会セミナー | 日 11月10日(木)午後2時～3時40分(1時30分開場) 場 関戸公民館大会議室 | 対 不動産管理会社・不動産オーナー・福祉関係団体・居住支援法人など 定 35人(申し込み先着順) 内 講演「多摩市居住支援相談窓口における相談の状況」「地域での見守りと支えあいの仕組づくり」など 講 師小峯俊樹氏(中高年事業団やまて企業組合多摩支店長)、大久保雅司氏・石井真紀子氏(いずれも多摩市社会福祉協議会職員)他 申 問11月7日(月)午後5時までに、電話またはファクシミリで、都市計画課☎(338)6817、 FAX (339)7754へ |
| | 11月のスポーツ・健康・体力相談 | 日 11月15日(火)午前10時～11時50分、19日(土)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 日 11月20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 | 料 210円(市外の方は420円) 内 食事から健康な身体へ 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 料 大人310円、シニア150円 内 痛みとサヨナラ快適な毎日へ機能改善トレーニング(スタジオレッスンではなく相談会) 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 |
| スポーツ | ノルディックウォーキング体験教室 | 日 11月16日(水)午前9時30分～11時30分(9時15分から受け付け) 集 合永山北公園 | 対 市内在住・在勤・在学者 定 25人(申し込み先着順) コ ース永山北公園～永山南公園～電車見橋(多摩東公園)～元気橋～大谷戸公園解散(歩程約3.3km) 持 ち物ノルディックポール(貸し出しあり)・帽子・タオル・飲み物 主 催多摩市スポーツ推進委員協議会 備 運動できる服装と靴、両手の空くかばんで。雨天中止 申 10月24日(月)～11月14日(月)に、電話で、スポーツ振興課☎(338)6954[当日の連絡は☎070(1592)1423]へ |
| 暮らし | あんしんスマホ教室 | 日 ①11月15日(火)・16日(水)午前10時30分・午後1時30分・3時15分 ②10月26日(水)・27日(木)、11月2日(水)・9日(水)・10日(木)・16日(水)・17日(木)・24日(木)、各午前10時30分 場 ①京王聖蹟桜ヶ丘SC B館2階センターコート②ココリア多摩センター7階ココリアホール | 対 市内在住者 定 各10人(申し込み先着順) 内 電話のかけ方・カメラの使い方・インターネット検索・地図アプリの使い方・キャッシュレス決済・マイナンバーカードの申請方法など 備 スマートフォンをお持ちでない方には貸し出し可(台数に限りあり)。定員に空きがある場合は当日参加可 申 10月21日(金)午前10時から、電話で、①(株)ピーエーエス☎(337)8881(午前10時～午後7時)②(株)ジェーティーエス☎(319)3775(土・日曜日、祝日を除く午前10時～午後6時)へ 問 市役所経済観光課☎(338)6830 |

第3回多摩市ポッチャフレンドカップ 開催決定！

ユニバーサルスポーツ「ポッチャ」を楽しみませんか？ ご家族や友人とぜひご参加ください。

日12月10日(土)午前9時～午後3時
場総合体育館第1スポーツホール
対代表者が市内在住・在勤・在学



の3～5人のチーム**定**32チーム(申し込み先着順)**持**ち物室内用運動靴・タオル・飲み物**主**催多摩市スポーツ推進委員協議会**備**考詳細は、公式ホームページに掲載の他、市役所4階スポーツ振興課・総合体育館・アクアブルー多摩で配布の募集要項参照**申**問11月18日(金)までに、公式ホームページのインターネット手続き・ファクシミリまたは直接持参で、募集要項に添付の参加申込書を、スポーツ振興課☎(338)6954、**FAX**(371)3711へ

●京王聖蹟桜ヶ丘ショッピングセンターポッチャ体験会

令和5年夏に開催のポッチャTAMAカップ2023に向け、本格的なポッチャ体験イベントを開催します。

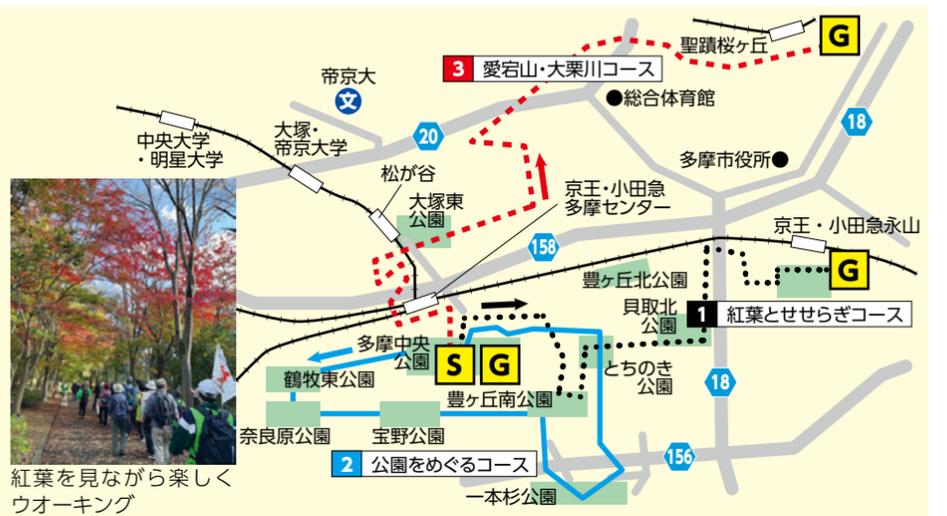
ポッチャフレンドカップに向けた練習での参加も大歓迎です。

日11月27日(日)午前10時～正午・午後1時～5時**場**アウラホール(京王聖蹟桜ヶ丘SC A館6階)**対**障がいの有無に関わらずどなたでも**申**当日直接会場へ**問**・**主**催ポッチャ2020TAMAカップ実行委員会(事務局スポーツ振興課)☎(338)6954、**FAX**(371)3711

第17回多摩さわやかウォーキング大会 ～見たい景色と体力に合わせて選べる3コース～

日11月23日(祝)午前9時(8時30分から受け付け)**集**合場所多摩中央公園大芝生広場**対**一人で歩ける、小学生以上の市内在住・在勤・在学者(小学生は要保護者同伴)**定**①②各50人③60人(いずれも申し込み先着順)**コ**ース①紅葉とせせらぎコース(初級者向け。歩程約5km。永山北公園解散)②公園をめぐるコース(初級者向け。歩程約7km。多摩中央公園解散)③愛宕山・大栗川コース(中級者向け。歩程約9km。九

頭龍公園解散)**持**ち物飲み物・帽子・雨具(傘は不可)**備**考動きやすい服装と靴で。ウォーキングポール使用不可。雨天中止。開催当日のお問い合わせは、午前7時から、電話で、健康推進課へ。コースの詳細は、公式ホームページ参照**申**問10月24日(月)から、公式ホームページのインターネット手続きまたは電話で、健康推進課(健康センター)☎(376)9139へ



紅葉を見ながら楽しくウォーキング

国税庁を装った不審な通知に注意

国税庁では、国税の納付を求めたり、差押えの執行を予告したりするメールなどは送信していません。受信した場合は注意してください。**備**詳細は、国税庁<https://www.nta.go.jp/> 参照**問**市役所納税課☎(338)6852

