

講座・催し物

日日時・日程・期間 場所 対象 定員 費用(記載のないものは無料) 内容 備考 申し込み 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
	10月の月例ウォーキング	日集合①10月4日(火)=グリナード永山(永山1-4)②11日(火)=九頭龍公園③18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、直接各集合場所へ 問健康推進課 ☎(376)9139
	秋風に吹かれながら公園をめぐるウォーキング(健康づくり推進員連光寺・聖ヶ丘地区主催)	日10月6日(木)午前9時30分~午後0時30分 集合 京王線平山城址公園駅改札口広場	対中級者 定20人(申し込み先着順) コース 平山城址公園~堀之内寺沢里山公園~秋葉台公園~高岸公園~多摩センター駅解散(歩程約7km) 持ち物 飲み物・帽子・雨具(傘は不可) 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 申問 9月22日(木)から、電話で、健康推進課 ☎(376)9139へ
健康・福祉	男の料理「たんぱく質と野菜たっぷりレシピ」(健康づくり推進員桜ヶ丘地区主催)	日10月12日(水)午前10時~正午 場健康センター調理実習室	定15人(申し込み先着順) 内講話と調理の見学[鶏むね肉で2品(棒棒鶏・春雨のキムチ和え)・野菜たっぷりラタトゥイユ] 講師 西直記氏(調理師) 備講師が調理した料理の試食あり。料理の持ち帰り不可 申問 9月22日(木)から、電話で、健康推進課 ☎(376)9139へ
	秋の里山と絹の道を歩いて健康づくりに挑戦しよう(健康づくり推進員和田・愛宕・東寺方・落川・百草地区主催)	日10月14日(金)午前8時40分~正午 集合 京王線長沼駅改札口前	対中級者 定20人(申し込み先着順) コース 長沼公園霧降の道~大塚山公園~絹の道資料館~京王相模原線多摩境駅解散(歩程約9.5km。アップダウンあり) 持ち物 飲み物・帽子・雨具(傘は不可) 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 申問 9月22日(木)から、電話で、健康推進課 ☎(376)9139へ
	10月のスポーツ・健康・体力相談	日10月12日(水)午後1時~2時50分、15日(土)午前10時~11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10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	¥210円(市外の方は420円) 内腰痛改善ストレッチ&トレーニング 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 ¥大人310円、シニア150円 内生活習慣病予防と食事 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
	永山公民館市民企画講座「絵手紙講習会」(全4回)	日10月18日・25日、11月1日・8日、各火曜日午後1時30分~3時30分 場 永山公民館集会室	定15人(市内在住・在勤・在学者優先の申し込み先着順) ¥2,000円(全回分)。初回に集金 講師 山田みちよ氏(絵手紙くるくる代表・日本絵手紙協会公認講師)、小谷陽子氏(絵手紙くるくる副代表) 備手話ボランティアあり 申問 企画 9月22日(木)から、電話またはファクシミリで、ボランティアサークル「絵手紙くるくる」 ☎(372)2564 西川、FAX(373)6152 山田へ
文化	【関戸公民館市民企画講座】見えない人、見えない人、見える人みんなで楽しみましょう!	日①10月23日(日)午前10時15分~午後0時15分②11月13日(日)午後1時30分~3時③12月4日(日)午後1時30分~3時 場 ①関・一つむぎ館②③永山公民館視聴覚室	定各20人(市内在住者優先の申し込み先着順) ¥①1,300円②700円③500円 内①香りを楽しむ匂い袋を制作②古楽器リュートの調べ③詩と本の朗読会 講師 ①神山明子氏(薫物屋香楽認定香司)②東京リュートの会③久保つぎこ氏 備7日前までのキャンセル無料。ガイドヘルパー同伴可(ガイドヘルパーの参加費は不要) 申問 9月20日(火)[市内在住者以外は25日(日)午後1時から、電話またはメールで、with ☎080(6503)3100、✉sai31sunsun@yahoo.ne.jp 猿渡へ(午後1時~7時)
	ヴィータ・マンズリーコンサート「富貴亜里紗ピアノリサイタル」	日9月30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 富貴亜里紗(ピアノ) 曲目 ラモー：やさしい訴え、ドビュッシー：アラベスク第1番・第2番、ショパン：子犬のワルツほか 主催 ヴィータ・マンズ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
	永山公民館サロンライトコンサート	日10月8日(土)午後3時~4時15分(2時45分開場) 場 永山公民館ベルブホール	定120人(先着順。未就学児不可) 出演 曲目 La Mer(ウクレレ・クラシックギターデュオ)=[日本の歌メドレー]他、渡邊理紗子(ピアノ)=[トロイメライ(シューマン)]他 申当日直接会場へ 問 永山公民館 ☎(337)6661
	信州富士見町フェア2022「友好都市の魅力発見! 標高1000Mの高原」	日10月8日(土)午前10時~午後7時 場 グリナード永山2階どんぐり広場(永山1-4)	内友好都市である長野県富士見町の美味しい高原野菜・食品・雑貨の販売、観光地の紹介(内容は変更の場合あり) 主催 多摩市 申当日直接会場へ 問 主催 長野県富士見町共同アンテナショップPonte ☎(401)9566
	第14回「多摩くらふとフェア」2日間だけの、職人の村においでよ!	日10月9日(日)・10日(祝)午前10時~午後5時(最終日は3時まで) 場 クロスガーデン多摩屋上駐車場(落合2-33)	内全国から集まったクラフトマンによる手作りの「モノ」の実演販売とイベントなど 備開催場所がこれまでの多摩中央公園とは異なります 申当日直接会場へ 問 主催 多摩くらふとフェア実行委員会 URL https://www.tama-craftfair.com
暮らし	再犯防止対策講座	日10月24日(月)午後2時~4時 場 永山公民館ベルブホール	定50人(申し込み先着順) 内犯罪をした方などに対する支援方法・行政や地域住民が実践していく再犯防止とその影響 講師 辰野文理氏(国土館大学教授) 申問 9月22日(木)から、公式ホームページのインターネット手続き・電話またはファクシミリで、福祉総務課 ☎(338)6889、FAX(337)7660へ(ファクシミリの場合は送信後に要電話連絡)
	農業ウォッチングラリー	日10月30日(日)午前9時~午後0時30分 集合 連光寺小学校	対市内在住・在勤・在学者(小学4年生~17歳のみで参加の場合は、保護者の承諾書の提出があれば参加可) 定25人(申し込み先着順) コース 連光寺小学校~連光寺地区(歩程約4km) ¥1組1,000円 内市内の農地での農作業見学・野菜収穫体験(3カ所) 持ち物 飲み物・軍手・手提げ袋・筆記用具 備天候・野菜の生育によりコース変更の場合あり。動きやすく汚れてもいい服装と靴で。詳細は、参加者に文書で通知 申問 9月21日(水)~10月5日(水)に、電話で、経済観光課内農業委員会事務局 ☎(338)6848へ

にせ都税職員に注意!

相手の電話番号が非通知表示など、不審に感じた場合はご相談ください。また、万が一被害に遭った場合は、直ちに警察に通報してください。☎東京都主税局総務部総務課相談広報班 ☎03(5388)2925

