

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
環境	5月の自然観察会「新緑」	日5月9日(火)午前10時～正午 集合 当日午前10時～11時に、旧多摩聖蹟記念館へ	内都立桜ヶ丘公園内の緑豊かな自然を散策共催多摩市植物友の会備雨天中止。歩きやすい靴と服装で。当日は資料を配布し、各自で観察問教育振興課☎(338)6883
	5月の植物写真展示	日毎週月・水曜日を除く午前10時～午後4時場旧多摩聖蹟記念館	内「若葉」をテーマに、イロハカエデ・ミズキ・ヤマツツジなどの写真を展示問教育振興課☎(338)6883
健康・福祉	5月の月例ウォーキング 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	日集合①5月2日(火)=グリナード広場(永山1-4)②9日(火)=九頭龍公園③16日(火)=パルテノン多摩大階段下	対初心者持ち物飲み物、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
	新緑の中をあるく！鎌倉裏街道から小野路宿へ	日5月11日(木)午前9時30分～正午 集合 TOM HOUSE	対中級者定25人(申し込み先着順)コース TOM HOUSE～鎌倉裏街道～小野路宿里山交流館～六地藏～浅間神社～TOM HOUSE解散(歩程約7.5km。アップダウンあり)持ち物飲み物、雨具(傘は不可)、帽子備歩きやすい靴と服装で。ウォーキングポール使用不可。雨天中止申問4月24日(月)から、電話で、健康推進課☎(376)9139へ
	5月のスポーツ・健康・体力相談	日5月10日(水)午前10時～11時50分・12日(金)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5月21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円内睡眠の質の向上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
文化	多摩市立公民館開館50周年ふるさと多摩映画上映会	日4月26日(水)①午後6時②6時55分③8時30分、27日(木)④午前10時30分⑤午後1時⑥2時10分⑦3時 場永山公民館ベルブホール	定各144人(先着順)内①⑥変貌する多摩～村から市へ～(42分)②④たぬきがいた(85分)③⑤10年後の君へ(60分)⑦多摩の雑木林～その四季となりたち～(40分)申当日直接会場へ問永山公民館☎(337)6661
	ヴィータ・マンズリーコンサート 春のバラエティ・コンサート	日4月28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 アンサンブル・タマデウス曲目 フランク：バイオリンソナタ、シューマン：ピアノクインテット他主催ヴィータ・マンズリーコンサート実行委員会申当日直接会場へ問関戸公民館☎(374)9711
	心と身体を開放するエレガンスストレッチ講座(全4回)	日①5月14日・21日・28日②6月4日、各日曜日午後2時～4時 場パルテノン多摩①リハーサル室②練習室3	対高校生以上の女性定20人(申し込み先着順)¥12,000円(全回分)講師 笹原進一氏(Wellness Arts Studio代表)持ち物 ヨガマットまたは厚手のバスタオル申問5月13日(出)午後4時までに、インターネット手続きで、パルテノン多摩URL https://www.parthenon.or.jp/event/2023stretch/ 、☎(375)1414へ
スポーツ	ノルディックウォーキング体験教室	日5月17日(水)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～平久保公園(スダジイ)～落合南公園～多摩中央公園解散(歩程約2.7km)持ち物 帽子、タオル、飲み物、ノルディックポール(貸し出しあり)主催 多摩市スポーツ推進委員協議会備歩きやすい服装と靴、両手の空くかばんで。雨天中止申問4月21日(金)～5月15日(月)に、電話で、スポーツ振興課☎(338)6954[当日は☎070(1592)0559]へ
	暮らし	市民講座「山中さん家が元気になる理由ー夫婦でデザインするつながりのある暮らしー」	日5月19日(金)午後2時～4時 場関戸公民館ヴィータホール

有料広告 ※この広報紙に掲載されている有料広告は市の業務と直接関係ありません。内容は広告主にお問い合わせください

多摩市在住、60歳以上、おしごとをお探しの方へ

入会説明会
日程のご案内

5/16 火 6/14 水 7/11 火

予約制

《時間》9:30～11:30
 《場所》多摩市桜ヶ丘4-40-1
 《アクセス》京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」より徒歩10分
 バス「霞ヶ関橋」より徒歩4分

まずは資料請求から

TEL.042-371-3580

※5月入会希望の方は、5月2日(火)までにお電話ください。

公益社団法人 多摩市シルバー人材センター

| 多摩市桜ヶ丘4-40-1

医療法人財団青溪会

駒木野病院

【院長】菊本 弘次 【副院長】田 亮介・笠原 麻里

精神科
児童精神科
老年精神科

神経内科
リハビリテーション科

当院は、皆様から親しまれ信頼される医療機関として、精神医療の提供に取り組んでいます。うつや統合失調症などの精神疾患に加えて、子どもの精神疾患や、アルコール依存症、認知症など、様々なこころの問題に対して診断や治療を行いながら、健康を取り戻すお手伝いをしております。

Tel.042-663-2222

Fax.042-663-3286

〒193-8505 東京都八王子市裏高尾町273

