

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
 ID公式ホームページのトップページにある「広報ID検索」に7桁の数字を入力すると関連ページにアクセスできます

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	健康づくり推進員主催事業ID1002847 申問6月7日(水)から、電話で、健康推進課☎(376)9139へ		
	ヨガ体験講座	日6月16日(金)午前9時40分～正午 場大栗川・かるがも館ホール	定15人(申し込み先着順)内ヨガの基本動作で心身リフレッシュ講師河野郁江氏(多摩市スポーツリーダー)持ち物スポーツタオル(ヨガで使用)、ヨガマット(貸し出しあり)、飲み物備運動できる服装で
	腰痛・膝痛改善予防	日6月21日(水)午後2時～4時 場ひじり館ホール	定25人(申し込み先着順)内自身の体の癖を直し改善・予防するための講義と実技講師後藤靖治氏(日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー)持ち物敷物(バスタオルなど)、室内履き、筆記用具、汗拭きタオル、飲み物備運動できる服装で
	やって実感脳トレ体操	日6月28日(水)午前10時～11時30分 場健康センター会議室2	定20人(申し込み先着順)内頭と体を使って認知機能アップ講師今泉幸子氏(作業療法士)持ち物飲み物、タオル備運動できる服装と履き慣れた靴で
	恵泉多摩がん哲学外来カフェ	日6月10日(土)午後1時～3時集合 場グリーンライブセンター正面入口	備途中参加不可ID1011730申当日午後1時までに、直接会場へ問グリーンライブセンター☎(375)8716
暮らし	ボランティア入門講座～ボラ体験してみよう～	日6月26日(月)午後2時～4時 場多摩ボランティア・市民活動支援センター活動室(ヴィータ)	対市内在住・在勤・在学者定20人(申し込み先着順)申問主催6月7日(水)から、電話またはファクシミリで、氏名・電話番号・講座名を、多摩ボランティア・市民活動支援センター☎(373)6611・FAX(373)6629へ
	①市民のための成年後見講座②親族後見人懇談会	日7月1日(土)①午前10時～正午②午後2時～4時 場消費生活センター講座室(ベルブ)	対①市内在住・在勤者②市内在住者、活動中の親族後見人、検討中の方定①30人②20人(いずれも申し込み先着順)内①社会福祉士による成年後見制度の基礎知識②親族後見人として活動している方との懇談申問6月7日(水)から、電話またはファクシミリで、多摩市社会福祉協議会権利擁護センター☎(373)5677・FAX(373)5612へ
	スロージョガ～ヨガの呼吸で心と体のバランスを整えましょう～(全6回)	日7月7日・21日、8月4日・18日、9月1日・15日各金曜日午後6時～7時 場二幸産業・NSP健幸福社プラザ多目的フロア	対中学生以上定25人(応募者多数の場合は抽選)¥4,800円(全回分)講師寺澤やよい氏(全米ヨガアライアンス認定200時間ヨガインストラクター)申問6月24日(土)必着の、往復はがき往信欄裏面に「7月～9月スロージョガ申込」・住所・氏名(ふりがな)・年代・電話番号、返信欄宛名面に住所・氏名を記入し郵送、または6月24日までに住所・氏名を記入した未使用のはがきを直接持参(所定の申込用紙も記入)し、〒206-0032南野3-15-1二幸産業・NSP健幸福社プラザ管理係☎(356)0303へ
東京土建第46回住宅デー	日6月18日(日)午前10時～午後2時30分(2時まで受け付け) 場永山北公園、小野神社公園	内住宅相談、子ども工作教室、包丁研ぎ(有料)、まな板削り(有料)備荒天時など中止の場合あり。詳細は、東京土建多摩・稲城支部URLhttps://www.doken-tamainagi.org/ 参照または要問い合わせ問東京土建多摩・稲城支部☎(373)3888	
環境	ごみのゆくえを知ろう！「夏休み処分場見学会」	日①7月27日(木)午前8時30分～午後5時30分②8月3日(木)午前8時15分～午後6時10分③8日(火)午前8時30分～午後5時5分 集合①JR線八王子駅南口改札口前②JR線武蔵小金井駅南口改札口前③JR線昭島駅南口改札口前	対多摩地域在住・在勤・在学者定各30人(応募者多数の場合は抽選)コース①八王子市館クリーンセンター、二ツ塚・谷戸沢各処分場②クリーンセンター多摩川、二ツ塚・谷戸沢各処分場③西多摩衛生組合環境センター、二ツ塚・谷戸沢各処分場¥1人500円(昼食代。当日集金)ID1011675申問主催7月3日(月)必着の、インターネット手続きまたははがきで、「夏休み処分場見学会参加希望」、参加者全員の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号(日中連絡がとれる番号)、参加希望日を記入し、〒190-0181西多摩郡日の出町大字大久野7642東京たま広域資源循環組合URLhttps://www.tama-junkankumiai.com・☎042(597)6152へ

市民のひろば

7月20日号の原稿受け付けは6月8日(木)～15日(木)です(先着30団体)。掲載には条件あり(掲載規定参照)。掲載規定・掲載用紙は公式ホームページに掲載の他、市役所3階秘書広報課、聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所、永山公民館で配布ID1005206
 ※詳細は各連絡先へ。市は関与しません

会員募集

※場所は、主な活動場所です
TAMA太極拳日毎週月曜日10:00～12:00場二幸産業・NSP健幸福社プラザ集会室☎60歳以上の市内在住者¥入会金(1,000円)、月会費(2,000円)備考体力維持と健康のため、一緒に！問☎(372)8053三村(16:00～20:00)
琴遊会(大正琴)日①第2・3月曜日13:00～16:00②第2・3水曜日12:30～15:00場①永山公民館視聴覚室②ひじり館プレールーム☎どなたでも¥入会

金[2,000円(教本代)]、月会費(3,000円)問☎(373)0170江塚
多摩遊の会(親睦)日月・火・木・金曜日など活動により異なります場貝取こぶし館、青陵中学校クラブハウス、近郊など☎どなたでも¥入会金(無料)、年会費(3,000円)備考体操・卓球・グラウンドゴルフ・散策など行事多数問☎(373)1312伊東節子
山遊くらぶ日毎月第1火曜日19:00～21:00場永山公民館視聴覚室☎市内・近隣市在住者¥入会金(無料)、年会費(2,400円)備考月例会で低山から高山の中から企画山を選択し参加問☎090(8030)8107重光
福祉センター油絵同好会日毎月第1・3水曜日9:30～14:30場二幸産業・NSP健幸福社プラザ集会室☎60歳以上の市内在住者¥入会金(無料)、月会費(2,000円)問☎090(1803)2016小畑
貝取気功と太極拳の会日毎週木曜日9:45～11:45場市民活動・交流センター☎どなたでも¥入会金(無料)、月会費(2,500円)備考いつでも無料体験可

問☎090(9259)3271こくの
多摩市民「第九」をうたう会日毎週日曜日[初回6/18日13:00(女声)・14:40(男声)]、各80分場二幸産業・NSP健幸福社プラザ集会室ほか☎合唱に興味・経験のある方¥入会金(無料)、年会費(25,000円)備考詳細は要問い合わせ問☎(375)3346能崎
ソフトボールチーム多摩ファイト日スローピッチソフトボールで土曜日練習。月2回程度日曜日試合あり場東寺方小学校で土曜日練習、市内小・中学校で試合☎57歳～65歳の野球経験者¥入会金(無料)、年会費(5,000円)問☎090(5444)5206福永憲明

催し案内

カラオケ練習日6/6・20各火曜日13:00～16:45場愛宕かえで館音楽室¥各400円備考毎月第1・3・5火曜日実施問演歌の会☎090(6523)9094吉田
第32回多摩市写真同好会作品展(写真展)日6/9(金)～13(火)10:00(初日13:00)～18:00(最終日17:00)場永山公民館ギャラリー

¥無料備考気軽にご観覧ください問多摩市写真同好会☎080(6652)0625池田
ランニング記録会(5000m・10000m)日6/11(日)9:00～12:00(小雨決行)場陸上競技場¥無料備考対象:中学生以上。当日直接会場へ問多摩走友会☎(373)8909木暮
詩吟の無料体験会日6/12(月)13:15～15:45場関・一つむぎ館第1会議室¥無料備考お気軽にご参加ください(初心者歓迎)問岳精流詩吟の会☎090(7803)2300笠
第50回多摩市合唱祭日7/2(日)10:00～17:00場パルテノン多摩大ホール¥無料問多摩市合唱団体連絡会☎awatsu0636@yahoo.co.jp 葉津
第38回多摩ニュータウン野外コンサート日7/22(土)18:00場鶴牧東公園¥無料備考出演:南鶴牧小学校合唱団、鶴牧中学校吹奏楽部ほか。令和5年度パルテノン多摩公募支援事業。カンパ受け付け問多摩ニュータウン野外コンサート実行委員会☎tama-yagai-mado@infoseek.jp

特別の記載がない場合の市の窓口の受付時間は午前8時30分～午後5時です。
 市主催の催し物などは、変更・中止する場合があります。事前に主催者にお問い合わせいただくか、ホームページなどでご確認ください。