




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  
 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
教育	多摩市国際交流センター 2023年度夏期講座	日 日時の詳細は右記の通り 場 多摩市国際交流センター活動室	日 コース①ハングル②フランス語(各全8回)=8月1日(火)・3日(木)・10日(木)・17日(木)・22日(火)・24日(木)・29日(火)・31日(木)①午前10時~11時30分②午後2時~3時30分③日本の詩歌(全5回)=8月2日~30日の各水曜日午前10時~11時45分 対 高校生以上 定 各15人(応募者多数の場合は抽選) 費用 ①②8,000円③3,000円(いずれも全回分) 講師 ①李華順氏②下田モード氏③鈴木恵治氏 申 問 7月22日(土)消印有効の、メールまたは郵送で、往復はがき往信欄裏面に、住所・氏名・年齢・電話番号・メールアドレス・希望講座名、返信欄宛名面に住所・氏名を記入し、〒206-0011 関戸4-72 ヴィータ・コミュニティー7階多摩市国際交流センター ☎(355)2118・✉tic@kdn.biglobe.ne.jp へ
	永山公民館市民企画講座 「今を生きるわたしのトリセツ」(全5回)	日 ①8月6日②9月10日③10月22日④11月26日⑤12月17日、各日曜日午後1時30分~3時30分 場 永山公民館①講座室②~⑤視聴覚室	対 女性 定 20人(申し込み先着順) 内 ①今、気になっていること②家族・人間関係③健康④仕事・お金⑤わたしのトリセツ 保育 各3人(1歳~未就学児。申し込み先着順) 講師 小柳茂子氏(相模女子大学教授、臨床心理士) ID1008774 申 問 企画7月7日(金)~27日(木)に、メールで、住所・氏名・電話番号・保育の希望の有無を記入し、なかま"萌" ✉nobukotsu09@gmail.com・☎080(5450)7987 堤へ
文化	【"たまには芝居"参加作品】カカワクワディーゴ第17回公演「アンド」	日 7月22日(土)午後6時・23日(日)午後2時(各30分前開場) 場 関戸公民館 ヴィータホール	定 各150人(申し込み先着順) 費用 各2,000円(未就学児無料) 脚本 演出 コウジエイコ氏 ID1011948 申 問 インターネット手続きで、チケットサイト URL https://torioki.confetti-web.com/form/2036 へ。もしくは、電話またはメールで、カカワクワディーゴ ✉cacawacwadiego@gmail.com・☎050(7123)7074 寺園へ
	ヴィータ・マンズリーコンサート G・S & THE VENTURES ~蘇る'60年代。青春をもう一度~	日 7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 曲目 かえでスパンキーズ=「バラ色の雲」「夜空の星」他、ジャーニースターズ=「パイプライン」「星への旅路」他 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 ID1011231 申 当日直接会場へ 問 関戸公民館 ☎(374)9711
はたらく	「価格転嫁の基本と極意」オンラインセミナー	日 7月19日(水)午後2時~4時 場 オンラインまたは多摩商工会議所(関戸1-1-5)	対 市内事業者 定 50人(申し込み先着順) 講師 田内孝宜氏[ミナト経営(株)代表取締役] 備 詳細は、多摩商工会議所 URL http://www.tamacci.or.jp/ 参照 ID1012100 申 問 主催 電話で、多摩商工会議所 ☎(375)1211 へ
	生涯現役セミナー シニア期に向けた暮らしと働き方	日 7月28日(金)午後1時45分~4時30分 場 関戸公民館大会議室	対 55歳以上の働く意欲のある方 定 30人(申し込み先着順) 講師 水谷恒夫氏(ファイナンシャルプランナー) 他 持ち物 筆記用具 主催 東京都など 申 7月5日(水)午前9時から、電話で、予約専用ダイヤル ☎03(5422)1399 へ(月~金曜日午前9時~午後5時) 問 東京しごとセンターシニアコーナー ☎03(5211)2335
	貴社のデジタル&クリエイティブ人材育成を多摩市が支援します!(全35回)	日 8月21日(月)~令和6年1月18日(木)	対 市内中小企業に勤める(創業者・パート・育児休業者を含む) 定 30人 費用 5,000円 内 webクリエイター能力認定試験&イラストレーター能力認定試験合格程度の知識を習得 備 企業単位で申し込み。オンライン形式の講座 ID1012059 申 問 7月10日(月)から、インターネット手続きで、(株)学情多摩市中小企業デジタル人材育成支援事業運営事務局 URL https://www.tama-digital.com/・☎03(3593)1512 へ




健幸都市  
多摩市

# Let's 健幸まちづくり! Vol.8


健幸まちづくりは、「健幸都市・多摩」の実現に向けて、行政だけでなく、市民・NPO・団体・事業者・大学などが共に進める、まちぐるみのチャレンジです。健康管理の第一歩は、自分の体の状態を知るところから。今回は、皆さんの健康管理を応援する「健幸Spot」をご紹介します。

健幸まちづくりについて詳細はこちら▶




ID1002745


市内6カ所に設置された「健幸Spot」では、体組成計や血圧計を自由に使うことができます。体脂肪率・筋肉量・骨量といった体組成や、血圧などを定期的に測定し、健幸Spotで配布の健幸手帳に記録しておくことで、自分の体の変化を知ることができます。また、「食」「運動」「学び」「活動」といった、健幸につながる情報も手に入れることができます。お出かけのついでに自分の体の状態をチェックしてみませんか？




血圧は上がってないかな…?



健幸手帳に結果を記録!



体組成計を使う時は裸足で



この活動に参加してみようかな


## 健幸Spotがリニューアル!

中央図書館開館にあわせ、これまでココリア多摩センターに設置していた健幸Spotを中央図書館に移設しました! また、各Spotの血圧計や体組成計も新しいものにリニューアル! 体組成計の表示が大きくなり、見やすくなりました。

**健幸Spot設置場所**

- ・中央図書館2階 NEW!
- ・市役所1階ロビー
- ・グリナード永山2階
- ・関戸公民館7階
- ・二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階
- ・健幸つながるひろば「とよよん」

健幸Spotについて詳しくは、公式ホームページをご覧ください。

ID1002749 

問 健幸まちづくり推進室 ☎(338)6916