

児童館だより

【共通事項】

備考対象の記載のないものはどなたでも。未就学児は要保護者同伴。申し込みの記載がないものは当日直接会場へ申問は各館へ

けやきっずーノ宮児童館 ☎(375)4643
●JUMP-JAM 8月29日(火)午後4時～4時30分 場前庭備考雨天中止 1009975

とも～る永山児童館 ☎(373)0991
●ミニアルバム作り 8月8日(火)午前10時30分～11時30分・午後2時～3時、9日(水)午後2時～3時 対未就学児、妊娠中の方 定各4人(申し込み先着順) 内写真14枚を貼れるミニアルバム作り 1012148 申電話または直接、永山児童館へ

●らくがきART 8月22日(火)午後2時～3時 内外でチョークを使ったらくがき遊び 備考雨天時は8月23日(水)に延期 1012149

あいらんど愛宕児童館 ☎(373)7677
●移動児童館 in 乞田・貝取ふれあい広場公園 8月30日(水)午後2時30分～4時30分 場 乞田・貝取ふれあい広場公園 内児童館職員が遊び道具を持って訪問 備考雨天中止 1003617

コスモ連光寺児童館 ☎(338)5881
●移動児童館「ひじり館であそぼう!」 8月30日(水)午後2時30分～4時30分 場 ひじり館ホール 内大人気のドッチビーなどを持って聖ヶ丘地域を訪問 1011468

のびのびハウス豊ヶ丘児童館 ☎(338)5882
●のびのび映画会 8月30日(水)午前11時～正午・午後2時～4時 1011391

ビーボ東寺方児童館 ☎(338)5883
●みんなでジャンジャン 9月5日(火)午後3時45分～4時 対小学生以上 内体を使って元気に遊ぶ 1011920

ヴィヴァーチェ諏訪児童館 ☎(375)0991
●0歳児のつどい「ひなたぼっこ」 9月7日(木)午前10時30分～11時30分 備考 8月はお休み 1010688

●幼児のつどい「はとぼっぼ」 9月6日(水)午前10時30分～11時30分 対2歳以上の未就学児 備考 8月はお休み 1010690

ゆう桜ヶ丘桜ヶ丘児童館 ☎(338)7122
●水道キャラバン2023 8月30日(水)午前11時～11時30分 対未就学児 定15組(申し込み先着順) 内子育てに役立つ水道の話 1012087 申電話または直接、桜ヶ丘児童館へ

TOM HOUSE 落合児童館 ☎(371)5955
●キラキラドーム 8月29日(火)午前10時～11時30分 対未就学児 定6組(申し込み先着順) 1011836 申 8月8日(火)午前10時から直接、または午

後1時30分から電話で、落合児童館へ

からきだ菖蒲館唐木田児童館 ☎(338)2277
●夏休みイベント「スクリーンプラネタリウム」(夏の星空のお話し)宇宙旅行に行ってみよう!! 8月26日(土)午後2時～3時 場 ホール 対市内在住の幼児～高校生とその家族 定80人(申し込み先着順) 1012161 申 8月7日(月)午前10時30分から、直接、唐木田児童館へ



東京都シルバーパスの更新手続きは「郵送方式」です

今年度の更新手続きは、臨時対応として昨年度と同様、郵送方式で行います。現在シルバーパスをお持ちの方には、(一社)東京バス協会から8月中旬に「シルバーパス更新手続きのご案内」を郵送します。更新を希望する方は「ご案内」を必ず確認し、手続きしてください。

備考更新手続き後に1,000円で購入したパスの紛失などで再発行する場合は、「介護保険料納入(決定)通知書」などの所得確認書類が必要になる場合あり 1002885 圃(一社)東京バス協会・シルバーパス専用電話 ☎03(5308)6950(平日午前9時～午後5時)

多摩市老人クラブ連合会多摩市民グラウンドゴルフ大会

8月21日(木)午前9時30分～午後3時[雨天時は9月28日(木)] 場 市民活動・交流センター 対60歳以上の市内在住者 定200人(応募者多数の場合は抽選) ¥500円(保険料を含む) 持ち物 クラブ・ボール(お持ちの方のみ)、健康保険証、飲み物、昼食 備考 一般応募者は個人戦(8ホールを2戦)のみ 1002886 申圃・主催 8月7日(月)～31日(木)午後3時に、電話で、住所・氏名・年齢・電話番号を、多摩市老人クラブ連合会事務局 ☎・ 1011391 (356)0309(平日午前9時30分～午後4時30分)へ

老人福祉センター令和5年度寿大学(後期)受講生募集

講座名など 右上表の通り 対60歳以上の市内在住者 備考 応募者多数の場合は抽選。各講座10月から。日時が重複する講座の申し込み不可。詳細は、二幸産業・NSP健康福祉プラザ 1012563 申圃 https://www.tama-fukushi.org/ 参照または要問い合わせ 1002887 申圃 場 8月31日(木)必着の、往復はがき(1講座につき1枚) 往信欄裏

面に希望講座名・住所・氏名(ふりがな)・生年月日(年齢)・電話番号、返信欄宛名面に住所・氏名を記入し郵送、または住所・氏名を記入したはがきを直接持参で(所定申し込み用紙も記入)、〒206-0032南野3-15-1 二幸産業・NSP健康福祉プラザ3階老人福祉センター「寿大学担当」 ☎(356)0303へ

講座名	曜日・時間
絵手紙	月曜日10:00～12:00(全8回)
★リズムダンス	月曜日13:30～15:00(全8回)
歌ってフレイル予防(コーラス)	火曜日10:00～12:00(全8回)
★ヨガ1	水曜日13:00～14:20(全8回)
★ヨガ2	水曜日14:40～16:00(全8回)
★ポッチャ1	木曜日13:00～14:20(全5回)
★美姿勢と体幹	木曜日13:30～15:00(全8回)
★ポッチャ2	木曜日14:40～16:00(全5回)
ペン字	金曜日10:00～12:00(全8回)
オカリナ	金曜日13:30～15:30(全8回)
陶芸入門	金曜日14:00～16:00(全8回)
★脳活性&バランスアップトレーニング1	土曜日13:00～14:20(全8回)
★脳活性&バランスアップトレーニング2	土曜日14:40～16:00(全8回)

※★印の申し込みはいずれか1つのみ

多摩市、(一財)多摩市体育協会主催事業 第49回多摩市民体育大会

●多摩市健康スローピッチソフトボール競技大会

8月3日(日)午前8時30分～午後5時 場 諏訪中学校グラウンド 対60歳以上の市内在住・在勤者 ¥1チーム1,000円 1003873 申圃 8月20日(日)までに、電話またはメールで、健康スローピッチソフトボール連盟 ☎080(1814)7074(午前10時～午後5時)・ 1011391 s.068298sys-2710escudo@docomo.ne.jp 佐藤へ



初心者のためのスマホサロン「スマホでつながる遠くの家族と近くの友達」

「初めてスマホを手にしたものの何

をどうしたらいいのかわからない」といった戸惑いを解決します。

8月18日(金)午後2時～4時 場 関戸公民館ギャラリー 対市内在住・在勤・在学者 定同時に6人程度(先着順。1人30分の入れ替え制) 内スマートフォンの操作方法の個別サポート。参加者同士の交流スペースあり 講師 パソコンボランティア多摩、帝京大学ボランティアサークルあめんぼ～ず他 持ち物 自身で使用しているスマートフォン 備考 本事業は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受け実施 1003214 申 当日直接会場へ 関戸公民館 ☎(374)9711

公民館スマホ教室「音声検索や地図アプリを使って場所の検索などを学ぶ体験編」

スマホ操作の基本を触りながら学び、不安を解消するきっかけにしてみませんか。

8月18日(金)午後2時 場 永山公民館視聴覚室 対市内在住・在勤者 定12人(申し込み先着順。未就学児不可) 内画面操作・音声検索・地図の見方などのスマホ操作の初歩 講師 松井貴光氏(ドコモショップグリナード永山店) 持ち物 自身で使用しているスマートフォン 1011731 申圃 8月7日(月)午前9時から、電話で、永山公民館 ☎(337)6661へ

スマホ体験会「スマホ、はじめの一步」

8月29日(火)午後1時～4時 場 東寺方地区市民ホール第1会議室 対65歳以上の市内在住者 定20人(申し込み先着順) 内スマートフォンの使い方を学ぶ教室形式の体験会 講師 東京都の委託による専門講師 持ち物 自身で使用しているスマートフォン(お持ちの方のみ) 備考 講座はAndroidの操作方法で説明 1012114 申圃 8月18日(金)までに、電話で、高齢支援課 ☎(338)6924へ

地域活動デビュー講座

私もあなたも元気になる！
体操を使った地域デビューをしませんか？

多摩市でいきいきと暮らし続けるために、体操を使ったボランティア活動をしてみませんか？

8月31日(木)午後1時30分～3時 場 永山公民館ベルブホール 対市内在住者 定30人(申し込み先着順) 内住民主体事業の紹介、フレイル予防の講演、元気アップ体操の体験 備考 動きやすい服装で 1012563 申圃 8月7日(月)～25日(金)に、電話または直接、高齢支援課 ☎(338)6924へ