



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
健康づくり推進員主催事業 健康推進課 ☎(376)9139			
健康・福祉	秋の草花の中を歩こう！四谷の彼岸花	日9月28日(休)午前9時30分～正午 集合健康センター(九頭龍公園)	対初級者定20人(申し込み先着順)コース 関戸橋～西府緑地～四谷下堰緑地～ろくせぶ公園解散(歩程約6km)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。猛暑・雨天中止 ID1012574申9月22日(金)から、電話で、健康推進課へ
	10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①10月3日(火)=グリナード広場(永山1-4)②10日(火)=九頭龍公園③17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)備動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 ID①1011720②1011721③1011728申当日午前9時45分～10時に、直接集合場所へ
	男の料理「心とからだを温める薬膳料理」	日10月11日(水)午前10時～午後1時 場健康センター調理実習室	定20人(申し込み先着順)¥300円内 講話と調理(豚肉とゆり根のホイル蒸し、かぶとクコの実の松前酢、黒豆あんの焼きまんじゅう)講師 霞谷麻利子氏(管理栄養士)持ち物 エプロン、三角巾備料理の持ち帰り不可 ID1012619申9月22日(金)から、公式ホームページのインターネット手続きまたは電話で、健康推進課へ
	10月のスポーツ・健康・体力相談	日10月4日(水)午前10時～11時50分、6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	¥210円(市外の方は420円)内 ストレッチポールで骨盤矯正 持ち物 室内用運動靴 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 ID1011366申問 電話または直接、総合体育館 ☎(374)2313へ
		日10月15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	¥大人310円、シニア150円内 あなたの腰痛、膝痛の原因を考える個人相談会 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 ID1011366申問 電話または直接、アクアブルー多摩 ☎(338)7667へ
文化	【“たまには芝居”参加作品】インディヴィジュアル・ライセンス	日10月8日(日)午後6時、9日(祝)午後0時30分・4時(開場は各30分前) 場 関戸公民館ヴィータホール	定各200人 ¥一般=各1,500円、中学生以下=各1,000円(未就学児無料)内 日常の風景に埋もれていく自分を感じた主婦が、自分を取り戻すために運転免許を取る物語 脚本 米内山陽子(チタキヨ) 演出 山中まさこ 主催 多摩演劇フェスティバル実行委員会 備 市民劇場TAMA 第54回(結成40年記念)公演。 ID1012325申問 インターネット手続きで、チケット予約サイト URL https://ticket.corich.jp/apply/268983 またはメールで、市民劇場TAMA ☎shimingeki@tama.jp ・ ☎050(7123)7074寺園へ
	令和5年度わがまち学習講座「もしあなたが市長になるなら…？」市のこれからについて一緒に考えましょう！(全3回)	日①10月14日(土)②11月19日(日)③26日(日)、各午後1時30分～4時30分 場①②中央図書館活動室1③関戸公民館大会議室	定35人(応募者多数の場合は抽選)内 マニフェスト作りを通じて、「分析」「広聴」「広報」の3視点から、市に必要なこと、地域のこれらについてワークショップ形式で学ぶ 講師 山内健輔氏(早稲田大学マニフェスト研究所ローカル・マネージャー) 備 詳細は、公式ホームページ参照 ID1012583申問 10月4日(水)午後5時までに、公式ホームページのインターネット手続きで、文化・生涯学習推進課 ☎(338)6882へ(後日応募者全員にメールで結果を通知)
	聞き書きスト養成講座～あなたも聞き書きストになってみませんか？～	日10月15日(日)①午前10時～正午②午後1時～3時、21日(土)③午前10時～正午④午後1時～3時 場 永山公民館集会室	定①40人②～④15人(いずれも市内在住・在勤・在学者優先の申し込み先着順)内① 講演会②～④講座 講師 塩野米松氏(作家、聞き書きの名手) 持ち物 ①文章が打てるノートパソコン・タブレット端末②録音できる機器(スマートフォンなど)③USB記憶媒体 備 パソコンなどをお持ちでない方は要相談。②～④は①に参加できる方 ID1009620申問 9月22日(金)午前9時から、電話で、永山公民館 ☎(337)6661へ
	永山公民館市民企画講座「絵手紙講習会」(全4回)	日10月24日・31日、11月7日・14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20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)内 絵手紙って何？、年賀状・祝賀袋など 講師 小谷陽子氏(絵手紙くるくる副代表) ID1012536申問 企画 9月22日(金)午前9時から、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」 ☎090(2786)8116小谷 ・ ☎(373)6152山田へ

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

急募! おしごとあります

入会説明会 日程のご案内 **10/10(火) 11/15(水)** 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

※10月入会ご希望の方は10/3(火)までにお電話を

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

《場所》永山6丁目

《内容》軽作業(立ち仕事)

《時給》1,200円

《時間帯》9:00～17:00
または、16:00～21:00

《期間》11月1日～30日迄 短期就業

まずはご入会を!
左記までお電話ください

SECOM セコムグループのシニアレジデンス

介護付有料老人ホーム コンフォートロイヤルライフ多摩

四季の移ろいを感じながら自分らしく
～これからの安心・快適がここに～

- 豊かな自然と街の利便性が融和する住環境
- 心ふれあうスタッフが日々の暮らしをサポート
- 万一の時にも救急指定病院が近接する安心感
- 安心と信頼のセコムグループが事業運営



「昼食付見学会」開催 9月30日(土)～10月9日(月)

●時間: 午前11時～午後2時 ●定員: 各日先着2組4名様 ●参加費: 無料

※ご見学の際には、マスク着用・検温・手洗い・抗原検査等、感染症対策にご協力をお願いいたします。

東京都有料老人ホーム設置運営指針による表示事項 ■類型/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護) ■介護保険/東京都指定特定施設入居者生活介護事業者(一般型)東京都指定No.1373200383号-介護予防特定施設入居者生活介護事業者 東京都指定No.1373200383号 ■原住の権利形態/利用権方式 ■入居時の条件/混合型(自立含む) ■居室区分/定員1～2名(親族のみ対象) ■指定特定施設入居者生活介護事業者(一般型)である有料老人ホームの介護にかかわる職員体制/1.5:1以上 ■利用料の支払い方式/選択方式(全額前払い方式・月払い方式)

セコムフォート多摩株式会社

〒194-0202 東京都町田市下小山田町1461
TEL 042(797)6611 FAX042(797)6622

ご見学のお申し込み・資料請求は

☎0120-27-1461