

**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
	健康づくり推進員主催事業		対中級者 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 申問 11月22日(水)から、電話で、健康推進課 ☎(376)9139へ(1つのみ申し込み可)
	黒川の里山ウォーキング～晩秋の森林浴を楽しもう！～	日 12月1日(金)午前9時45分～正午 集合 小田急多摩線黒川駅南口駅前広場	定 25人(申し込み先着順) コース 黒川駅南口駅前広場～真光寺公園～栗木緑地～鶴川台尾根緑地～小田急多摩線栗平駅解散(歩程約5.5km。アップダウンあり) ID 1013179
	冬景色を楽しむウォーキング	日 12月8日(金)午前9時30分～正午 集合 唐木田駅改札口前	定 20人(申し込み先着順) コース 唐木田駅～多摩よこやまの道～トンボ池～唐木田駅解散(歩程約7km。アップダウンあり) ID 1013180
	12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 ①12月5日(火)=グリーンロード広場(永山1-4)②12日(火)=九頭龍公園③19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) 主催 健康づくり推進員 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 ID ①1011720②1011721③1011728 申 当日午前9時45分～10時に、直接集合場所へ 問 健康推進課 ☎(376)9139
健康・福祉	12月のスポーツ・健康・体力相談	日 12月6日(水)午前10時～11時50分、8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 隙間時間にできるトレーニング方法 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 ID 1011776 申 電話または直接、総合体育館 ☎(374)2313へ
		日 12月17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 骨粗しょう症予防とゴムバンドヨガ 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 ID 1011776 申 電話または直接、アクアブルー多摩 ☎(338)7667へ
	楽しく！美しい！ラジオ体操教室	日 ①12月8日(金)午前10時30分～正午②17日(日)午後2時～3時30分 場 ①ゆう桜ヶ丘ホール②ひじり館会議室2・3	対 市内在住・在勤・在学者 定 ①20人②25人(いずれも申し込み先着順) 内 ラジオ体操第1で、体の効果的な伸ばし方や体操のこつを学ぶ 講師 山田小太郎氏(国土舘大学男子新体操部監督) 持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物 ID 1012979 申 問 主催 ①11月23日(祝)～12月7日(水)に、電話または直接、ゆう桜ヶ丘 ☎(338)7121へ②11月20日(月)～12月15日(金)に、直接、ひじり館 ☎(389)2211へ
	恵泉多摩がん哲学外来カフェ	日 12月9日(土)午後1時～3時 場 グリーンライブセンター	内 がん患者の方などが語らう場 備 途中入場不可。1月は休み。がんの治療などを行います ID 1011730 申 当日直接会場へ 問 グリーンライブセンター ☎(375)8716
	講演会「ろう者の文化、手話の文化」の秘話	日 12月10日(日)午後2時～3時30分 場 関戸公民館大会議室	定 80人(先着順) 講師 植野圭哉氏(千葉聴覚障害者センター所長) 協力 多摩市聴覚障害者協会、多摩ボランティア・市民活動支援センター 備 手話通訳・要約筆記あり 申 当日直接会場へ 問 主催 多摩市手話サークル「クローバー」 ☎・FAX(337)8975三宅
	アクアブルー多摩骨盤ストレッチ教室(①全12回②全13回)	日 令和6年1月～3月の①月曜日または②日曜日 場 アクアブルー多摩ミニスポーツホール	対 高校生以上の健康な方 定 各35人(応募者多数の場合は抽選) ¥ ①9,600円②10,400円(いずれも全回分) 備 詳細は、アクアブルー多摩 URL https://www.tama-pool.org/ 参照 ID 1011366 申 問 12月4日(月)必着の、往復はがき往信欄裏面に必要事項を記入し郵送、または未使用のはがきを直接持参し、〒206-0032南野3-15-2アクアブルー多摩3階事務室 ☎(338)7667へ
はくたはく	創業女子会～セミナー&先輩起業家体験談～	日 12月18日(月)午後1時～4時 場 キャリア・맘ホール(コリア多摩センター5階)	対 創業に興味・関心のある女性 定 20人(申し込み先着順) 講師 堤香苗氏[(株)キャリア・맘代表取締役]、池田早紀氏[エチカ(株)代表取締役] 協力 (株)キャリア・맘 ID 1005600 申 問 12月11日(月)までに、公式ホームページのインターネット手続きで、経済観光課 ☎(338)6867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！**  
**2つの会場で入会説明会開催**

<b>桜ヶ丘会場 12/12 火</b> 《時間》9:30～11:30 《場所》多摩市桜ヶ丘4-40-1 <b>予約制</b> 《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	<b>永山会場 12/20 水</b> 《時間》9:30～11:30 《場所》多摩市永山1-5 <b>予約制</b> 永山公民館 4F 視聴覚室 《定員》限定30名
---	--

まずは下記までお電話ください

お近くの会場に是非ご参加ください。下記までご予約を！  
**TEL.042-371-3580** 公益社団法人 多摩市シルバー人材センター  
 ※12月入会ご希望の方は、12/4(月)まで 多摩市桜ヶ丘4-40-1

**庭木1本から承ります！**

お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

**お客様へのお約束**  
 ✓土日でもOKです  
 ✓トイレはお借りしません  
 ✓お茶はご遠慮します

**生垣剪定** 長さ1m 高さ2m  
 通常2,200円を(税込)  
**先着10名様 1,100円!**

お本からの、**ガーデンサービス**  
 【多摩店】多摩市永山3-2-1 営業時間 9:00～17:00  
**0120-61-4128**

市外局番の記載のない電話番号などの市外局番は、(042)です。申し込みの宛て先住所が記載されていない場合は、郵便番号のみで送れます。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。