



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
環境	はじめてのダンボちゃん	日4月6日(土)午前10時～正午 場消費生活センター講座室(ベルブ)	対市内在住・在勤・在学者定20人(申し込み先着順)内ダンボールコンポスト「ダンボちゃん」の詳細説明、使い方の紹介講師ダンボくらぶ備希望者は当日ダンボちゃんセットを購入可。申込時に要申し出ID1012951申3月7日(木)午前9時から、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、資源循環推進課☎(338)6836へ問消費生活センター☎(337)6610、資源循環推進課
	よこやまの道ノルディックウォーキング体験	日3月30日(土)午前10時～正午 集一本杉公園野球場管理棟	対医師から運動制限を受けていない高校生相当以上の方定15人(申し込み先着順)¥500円コース一本杉公園～多摩よこやまの道～アクアブルー多摩(歩程約3km)内ノルディックウォーキングを通じた健康維持持ち物帽子、飲み物、ノルディックポール(貸し出し可)主催二幸産業・NSPグループ、多摩市健幸スポーツパートナーズ備運動できる靴と服装、両手の空くかばんでID1011366申問3月7日(木)午前10時～28日(木)午後8時に、電話で、総合体育館☎(374)2313・URLhttps://tama-sports.com/へ
健康・福祉	健康づくり推進員主催事業	対中級者定各25人(申し込み先着順)備いずれか1つのみ参加可。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3月7日(木)から、電話で、健康推進課☎(376)9139へ	
	ウォーキング～春風を感じて…～	日3月22日(金)午前10時～午後2時 集京王相模原線多摩境駅改札口前	コース多摩境駅～小山内裏公園～東京都立大学～富士見台公園～京王堀之内駅解散(歩程約9km)持ち物昼食、敷物、飲み物、帽子、雨具(傘は不可)ID1014077
	国領から野川、飛行場から飛田給へ	日3月26日(火)午前9時30分～正午 集京王線国領駅改札口前	コースこくきた公園～野川河川敷～調布飛行場～武蔵野の森公園～武蔵野の森公園サービスセンター(歩程約7km)持ち物飲み物、帽子、雨具(傘は不可)ID1014200
	尾根緑道お花見ウォーキング(東コース)	日3月27日(水)午前9時～午後2時 集からきだ菖蒲館	コース日本大学第三高等学校まで路線バスで移動～大賀菖蒲館～尾根緑道～小山内裏公園～鮎の道～京王線南大沢駅解散(歩程約10km)持ち物昼食、敷物、飲み物、帽子、雨具(傘は不可)、交通費ID1014044
	令和5年度多摩市三師会市民公開講座「口のささいな衰えを見逃すな～オーラルフレイルをご存じですか?～」	日3月17日(日)午後2時～3時30分 場パルテノン多摩第3・4会議室	定50人(会場先着順)講師平野浩彦氏〔(独法)東京都健康長寿医療センター歯科口腔外科部長〕主催多摩市三師会(多摩歯科医会、多摩市薬剤師会、多摩市医師会)ID1014104申当日直接会場へ問(一社)多摩市医師会☎(372)3488
	青空ヨガ	日3月24日・31日各日曜日午前10時～11時 場陸上競技場	対高校生相当以上定各30人(申し込み先着順)¥各500円持ち物ヨガマット(お持ちの方のみ)主催多摩市健幸スポーツパートナーズID1011366申問3月7日(木)午前10時から、電話で、武道館☎(371)8421・URLhttps://tama-sports.com/へ
スローヨガ入門～やさしいヨガで心と体のリラックス～	日3月30日(土)午前10時～11時30分 場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ多目的フロア	対中学生以上定25人(申し込み先着順)¥1,000円備定員に満たない場合は中止の場合ありID1011340申問3月5日(火)午前10時から、電話または直接、二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階事務室管理係☎(356)0303へ	
スローヨガ～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4月12日・26日、5月10日・24日、6月14日・28日、各金曜日午後6時～7時 場二幸産業・NSP健幸福祉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)ID1010711申問3月23日(土)必着の、往復はがき往信欄裏面に、「4月～6月スローヨガ申込」・住所・氏名(ふりがな)・年齢層(例:40歳代)・電話番号、返信欄宛名面に住所・氏名を記入し郵送、または住所・氏名を記入した未使用のはがきを直接持参し、〒206-0032南野3-15-1二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階事務室管理係☎(356)0303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

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 3月9日(土)～4月7日(日)

●時間:午前11時～午後2時 ●定員:各日先着2組様 ●参加費:無料
※春の中庭ははだれ桜やソメイヨシノが咲き誇ります。ぜひご来館ください。

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 ■居住の権利形態/利用権方式 ■入居時の要件/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 ご見学のお申し込み・資料請求は
TEL 194-0202 東京都町田市下小山田町1461
TEL 042(797)6619 FAX042(797)6622
☎0120-27-1461

あの頃の歌が、あの頃よりずっと楽しい。

YAMAHA MUSIC FOUNDATION

春のお得なキャンペーン 実施中

当日割 50% OFF 入会金
シニア割 100% OFF 入会金

詳しくはお問い合わせください

詳しくは、最寄り会場にお問い合わせください

- ミュージックサロン多摩 ☎042-375-5312
- 南大沢駅前センター ☎042-675-8711
- 永山センター ☎042-375-5321
- 桜ヶ丘センター ☎042-375-8349

スガナミ楽器 HPはこちらから! スガナミ 検索