



### 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
	腎臓病食実践セミナー「すぐに始めよう食事改善～食事は自分でできる治療法～」(全3回)	日4月15日、5月20日、6月17日、各月曜日午後2時～4時 場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ調理実習室	対腎臓病・予備軍の方やその家族など定16人(応募者多数の場合は抽選) ¥3,900円(全回分)内低たんぱく食の簡単な調理実習と試食。栄養計算・質疑応答など講師 福島由香里氏〔医心施会管理栄養士〕持ち物筆記用具、電卓、自身の検査結果など ID1010714備詳細は、要問い合わせ 申込期限4月2日(火)必着 問二幸産業・NSP健幸福祉プラザ事務室管理係 ☎(356)0303
	健康づくり推進員主催事業 備動きやすい靴と服装で。ウォーキング用ポール使用不可。雨天中止 問健康推進課 ☎(376)9139		
健康・福祉	4月の月例ウォーキング	日集合①4月2日(火)=グリナード広場(永山1-4)②9日(火)=九頭龍公園③16日(火)=パルテノン多摩大階段下	対初心者内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 持ち物 飲み物、帽子、雨具(傘は不可) ID①1011720②1011721③1011728 申当日午前9時45分～10時に、直接集合場所へ
	尾根緑道お花見ウォーキング(西コース)～尾根緑道・桜通りの桜を満喫しよう～	日3月29日(金)午前9時45分～午後2時 集合 京王相模原線多摩境駅改札口前	対中級者定20人(申し込み先着順) コース 多摩境駅～尾根緑道～忠生スポーツ公園～アサザ池～鶴乃橋～宝野公園解散(歩程約12km) 持ち物 昼食、敷物、飲み物、帽子、雨具(傘は不可) ID1014117 申3月22日(金)から、電話で、健康推進課へ
	春の片倉城跡公園と小比企町の畑道を歩く	日4月5日(金)午前8時45分～午後0時30分 集合 京王線京王片倉駅改札口前	対中級者定25人(申し込み先着順) コース 京王片倉駅～片倉城跡公園～栃谷戸公園～宇津貫公園～京王片倉駅解散(歩程約10km。アップダウンあり) 持ち物 飲み物、帽子、雨具(傘は不可) ID1014120 申3月22日(金)から、電話で、健康推進課へ
4月のスポーツ・健康・体力相談	日4月8日(月)午前10時～11時50分、10日(水)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 体幹の強化と引き締め 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4月21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 春のおすすめアロマ～お気に入りの香りで快適に過ごそう～ 備 券売機で利用券を購入。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	
環境	4月の自然観察会「すみれ」	日4月2日(火)午前10時～正午 集合 当日午前10時～11時に、旧多摩聖蹟記念館へ	内 都立桜ヶ丘公園内の豊かな自然を散策 共催 多摩市植物友の会 備 雨天中止。歩きやすい靴と服装で。当日は資料を配布し、各自で観察 ID1009625 問 教育振興課 ☎(338)6883
	みんなの植物観察会「春らんまん」	日4月9日(火)午前10時～正午 場 豊ヶ丘北公園	定50人(応募者多数の場合は抽選) ¥500円 講師 多摩市植物友の会会員 持ち物 雨具、筆記用具、水筒、帽子、マスク(推奨) 主催 パルテノン多摩、多摩市植物友の会 備 詳細は、パルテノン多摩 URL <a href="https://www.parthenon.or.jp/event/minshoku2024">https://www.parthenon.or.jp/event/minshoku2024</a> 参照 申込期限 3月26日(火)午後4時必着 問 パルテノン多摩 ☎(375)1414
教育	春休みSDGsパネル展～アジアの子どもたちの絵日記とSDGs～	日3月27日(水)～31日(日)午前9時～午後5時 場 永山公民館ギャラリー	内 アジアの子どもたちの絵日記を通して、身近にできることを考えてみよう！ 協力 三菱広報委員会、(公社)日本ユネスコ協会連盟 ID1014308 申 当日直接会場へ 問 永山公民館 ☎(337)6661
	話そう！好きな本のこと！(①村上春樹②青山美智子③藤沢周平)	日①4月13日②5月11日③6月8日、各土曜日午後1時30分～3時30分 場 中央図書館活動室2・3	定各15人(会場先着順) 内 テーマの作家について、好きな作品などを語る コーディネーター 読み語り物集女、図書館職員 備 詳細は、各市立図書館で配布・掲示のチラシまたは公式ホームページ参照 ID1014332 申 当日直接会場へ 問 中央図書館 ☎(373)7955

### 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

入会説明会  
日程のご案内

# 4/10 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

※4月入会ご希望の方は、4/3(水)までにお電話ください。



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

### 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!

1本からの、ガーデンメンテナンス  
【多摩店】多摩市永山 3-2-1

営業時間  
9:00～17:00

☎ 0120-61-4128