

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	多摩市生物多様性セミナー「川の生き物調査・観察会～外来種について考えよう～」	日 6月15日(土)午前10時～午後0時40分 集合 交通公園	対 市内在住・在勤・在学者(小学3年生以下は要保護者同伴) 定 30人(応募者多数の場合は抽選) 内 川に入り水生生物の調査・観察。外来種に焦点をあてた解説 持ち物 飲み物、タオル、帽子、着替え(必要な方のみ) 備 雨天中止。水にぬれても良い運動靴と服装(長袖・長ズボンなど)で。詳細は、公式ホームページ参照 ID 1014785 申込期限 6月3日(月) 問 環境政策課☎(338)6831・ FAX (338)6857
	6月の自然観察会「アジサイのなかま」	日 6月4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 ID 1009625 問 教育振興課☎(338)6883
	6月の植物写真展示	日 毎週月・水曜日、祝日を除く午前10時～午後4時 場 旧多摩聖蹟記念館	内 「樹の花」をテーマに、ヒメライラック・ハナミズキなどの写真を展示 備 6月11日・18日・25日各火曜日は閉館 ID 1011254 申 当日直接会場へ 問 教育振興課☎(338)6883
	グリーンボランティア講座・中級(全7回)	日 7月6日(土)、8月3日(土)、9月7日(土)・8日(日)、10月5日(土)・6日(日)、11月2日(土)、各午前9時30分～午後4時[8月3日(土)のみ午後5時まで] 場 エコプラザ多摩ほか	対 グリーンボランティア講座初級修了者または同程度の技能・知識・経験を有する市内在住・在勤・在学者 定 12人(応募者多数の場合は抽選) ¥ 3,500円(全回分。救命講習は別途2,800円) 備 詳細は、公式ホームページ参照 ID 1011772 申 問 6月9日(日)必着の、郵送またはファクシミリで、市役所東庁舎1階公園緑地課・グリーンライブセンターで配布の申込書に必要事項を記入し、〒206-0033落合2-35パルテノン多摩東棟5階グリーンライブセンター☎(375)8716・ FAX (375)0087へ
健康・福祉	6月の月例ウォーキング	日 集合 ①6月4日(火)=グリナード広場(永山1-4)②11日(火)=九頭龍公園③18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) 主催 健康づくり推進員 備 動きやすい靴と服装で。ウォーキング用ポール使用不可。雨天中止。7・8月は実施なし 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
	水無月ウォーキング～菖蒲館から紫陽花の咲く高幡不動へ～	日 6月13日(木)午前9時15分～正午 集合 からきだ菖蒲館	対 中級者 定 25人(申し込み先着順) コース 山王下緑地～竜ヶ峰通り～高幡不動あじさい園解散(歩程約7km。アップダウン・階段あり) 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。ウォーキング用ポール使用不可。雨天中止 ID 1014507 申 問 5月22日(水)から、電話で、健康推進課☎(376)9139へ
	初心者歓迎！ヨガでこころもからだもリフレッシュ	日 6月14日(金)午前10時～正午(午前9時40分から受け付け) 場 大栗川・かるがも館ホール	定 20人(申し込み先着順) 持ち物 スポーツタオル(ヨガで使用)、ヨガマット(貸し出しあり)、飲み物 主催 健康づくり推進員 備 運動できる服装で ID 1013567 申 5月22日(水)から、電話で、健康推進課☎(376)9139へ
	6月のスポーツ・健康・体力相談(総合体育館)	日 6月5日(水)午前10時～11時50分・14日(金)午後1時～2時50分 場 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 フォームローラーでむくみ解消ストレッチ 持ち物 室内用運動靴 備 空いている時間は、直接申し込み可 ID 1011366 申 問 電話または直接、総合体育館☎(374)2313・ URL https://tama-sports.com/ へ
	6月のスポーツ・健康・体力相談(アクアブルー多摩)	日 6月16日(日)午前10時～正午 場 トレーニングルーム	¥ 大人310円、シニア150円 内 海雨の時期を乗り越える関節痛相談会 備 空いている時間は、直接申し込み可 ID 1011366 申 電話または直接、アクアブルー多摩☎(338)7667へ
	アクアブルー多摩骨盤ストレッチ教室(各全12回)	日 7月～9月の日曜日または月曜日 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) ¥ 各9,600円(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 申込期限 6月4日(火)必着 問 アクアブルー多摩☎(338)7667
	福祉なんでも相談	日 6月3日(月)午後1時30分～2時30分 場 貝取こぼし館調理室	内 福祉に関する総合相談とミニ講座 申 当日直接会場へ 問 貝取こぼし館☎(389)4196
暮らし	よくわかる低栄養予防講座	日 6月15日(土)午前10時～11時30分 場 貝取こぼし館ホール	定 30人(申し込み先着順) 持ち物 筆記用具、スリッパ、電卓 申 問 5月21日(火)午前10時30分から、電話または直接、貝取こぼし館☎(389)4196へ
	太極拳体験初心者講習会	日 6月14日・21日各金曜日午後1時～3時 場 武道館	¥ 1回500円(保険料を含む) 持ち物 上履き、飲み物 備 動きやすい服装で ID 1012629 申 問 6月7日(金)までに、電話で、多摩市太極拳連盟☎090(9010)4520若林へ
	遺言と相続税の基本講座(全2回)	日 6月28日・7月12日、各金曜日午後2時～4時 場 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ7階研修室	対 市内在住・在勤で2日とも参加できる方 定 40人(申し込み先着順) 備 手話通訳・要約筆記あり 申 5月22日(水)午前9時から、電話またはファクシミリで、多摩市社会福祉協議会権利擁護センター☎(373)5677・ FAX (373)5612へ

有 料 广 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

6/12水

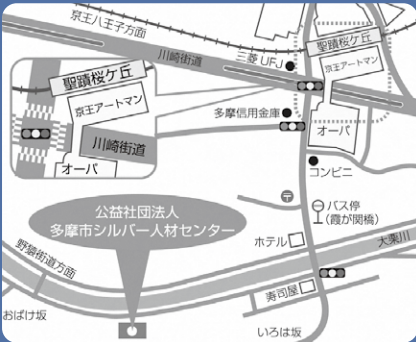
予約制

《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

※6月入会ご希望の方は、6/5(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
お庭サービス ガーデンエクスプレス
【多摩店】多摩市永山 3-2-1

営業時間
9:00～17:00

0120-61-4128