

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・福祉	楽しく学んでフレイル予防！！ウォーキング＆簡単筋トレ教室(中高年齢者向け)	日 6月20日(木)午前10時30分～正午(午前10時から受け付け) 場 南豊ヶ丘フィールド	対 中年以上の方 定 30人(申し込み先着順) ¥ 500円 講師 徳田由美子氏(800m元日本記録保持者) 持ち物 タオル、飲み物(水のみ可) 主催 (一社)東京グリーンスポーツリンク 備 雨天中止。動きやすい靴(スパイク不可)と服装で ID 1013739 申問 6月18日(火)午後4時までに、インターネット手続きまたは電話で、南豊ヶ丘フィールド URL https://ws.formzu.net/sfgen/S249917267/・ ☎ (400)5487(午前10時～午後5時)へ
	再犯防止講演会「攻める防犯 再び罪を犯させないためにみんなで出来ること」	日 7月2日(火)午後2時～4時 場 永山公民館ベルブホール	対 市内在住・在勤・在学者 定 100人(申し込み先着順) 内 地域住民が実践できる再犯防止について、再犯防止対策が充実することで地域に生じる影響 講師 出口保行氏(東京未来大学副学長兼こども心理学部長) ID 1003143 申問 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、福祉総務課 ☎ (338)6889・ FAX (338)6881へ
	健康づくり推進員主催事業 申問 6月7日(金)から、電話で、健康推進課 ☎ (376)9139へ		
	ハワイアン音楽と共に初級フラダンス・エクササイズ	日 7月1日(月)午後1時45分～3時 場 からきだ菖蒲館ホール	定 15人(申し込み先着順) 講師 中村尚子氏・梅崎美帆氏(フラダンス講師) 持ち物 飲み物 備 動きやすい服装で(スカート・ズボンどちらでも可) ID 1014652
	あたまとからだを元気にする脳レク	日 6月19日(水)午前10時～11時30分 場 健康センター会議室2	対 初級者 定 20人(申し込み先着順) 内 やさしい講話とレクリエーション 講師 住吉楓氏(作業療法士) 持ち物 飲み物、タオル 備 動きやすい靴と服装で ID 1014740
	腰痛・膝痛改善と予防体操～運動を通じて「痛み」と上手に付き合いましょう！！～	日 6月26日(水)午後2時～4時 場 ひじり館ホール	定 25人(申し込み先着順) 内 腰痛・膝痛改善と予防体操、講義と実技 講師 後藤靖治氏(日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー) 持ち物 敷物(バスタオルなど)、室内履き、筆記用具、汗拭きタオル、飲み物 備 運動できる服装で ID 1014735
	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 7月12日・26日、8月9日・23日、9月13日・27日、各金曜日 午後6時～7時 場 二幸産業・NSP 健幸福社 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) 講師 寺澤やよい氏(全米ヨガアライアンス認定200時間ヨガインストラクター) 備 記入漏れ、郵便料金不足は無効。結果は、応募者全員にはがきで通知 ID 1010711 申問 6月29日(土)必着の、往復はがき往信欄裏面に、「7月～9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、郵送またははがきを直接持参で、〒206－0032南野3－15－1二幸産業・NSP 健幸福社 プラザ3階事務室管理係 ☎ (356)0303へ

市民のひろば

7月20日号の原稿受け付けは6月10日(月)～17日(月)です(先着30団体)。掲載には条件あり(掲載規定参照)。掲載規定・掲載用紙は公式ホームページに掲載の他、市役所3階秘書広報課、聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所、永山公民館で配布**ID**1005206
※詳細は各連絡先へ。市は関与しません

会員募集

※場所は、主な活動場所です

バイオレット(社交ダンス)**日**毎週月曜日12:00～15:00(講習は12:30～14:00)
場聖ヶ丘中学校クラブハウス**対**初級(初心者歓迎)**¥**入会金(500円)、1回(500円)**備考**女性プロ講師が基礎から丁寧に指導**☎**0317kuru@gmail.com 近藤治美

聖フレッシュ**日**毎週月曜日13:00～14:45・15:00～16:45**場**ひじり館ホール**対**女性**¥**入会金(1,000円)、3カ月会費(4,000円)**備考**シニア中心でいすなどを使った有酸素運動、ストレッチなどの健康体操**☎**(371)5548武田

多摩太極拳桃李会**日**第1・2月曜日、第3・4水曜日、各12:45～15:00**場**総合体育館**対**どなたでも(初心者歓迎)**¥**入会金(無料)、月会費(1,500円)**備考**バランスを整えながらけがをしない体を作ります**☎**(373)6619足高

ハイビスカス(フラダンス)**日**第1・2・4月曜日13:00～15:00**場**二幸産業・NSP**健幸福社**プラザ集会室など**対**60

歳以上の方**¥**入会金(1,000円)、月会費(2,000円)**☎**(3067)2081難波

朗読研究会(彩風)**日**第2・4月曜日13:00～16:00**場**永山公民館学習室ほか**対**年齢・経験・男女不問**¥**入会金(1,000円)、月会費(3,000円)**備考**見学可(要予約)。講師草野裕(俳優)。練習を重ね、朗読力を養います**☎**(1426)5853クサノ(非通知不可)

たま古典文学の会**日**第2・4水曜日10:00～12:00**場**関戸公民館学習室・工作室**対**どなたでも**¥**入会金(無料)、月会費(2,000円)**備考**平家物語の終盤のクライマックスを勉強しています。古典の雑学も楽しいです**☎**(080)6595)6780若林静子

多摩ヨガ**日**火曜日10:00～11:00、木曜日9:30～10:30・11:00～12:00**場**連光寺コミュニティ会館、本村集会所**対**どなたでも。シニアの方歓迎**¥**入会金(無料)、1回(500円)**☎**(090)6012)7758原田千恵子

楽しい中国語教室**日**月3回土曜日13:30～16:00**場**豊ヶ丘地区市民ホール第2会議室**対**中級の方**¥**入会金(無料)、月会費(3,000円)**備考**初級相談します。会話の暗記など総合的中国力アップを目指す**☎**(376)4297石井

少林寺流多摩親子空手サークル**日**毎週土曜日18:00～20:00**場**多摩中学校クラブハウス**対**市内の子どもから大人まで**¥**入会金(無料)、年会費(4,000円)**備考**見学も体験入会も歓迎です。明るく楽しく親子で体力増強**☎**(090)7200)8915甲斐

認知症本人が集う会「みらいの会」**日**毎

月第3日曜日13:30～15:00**場**TAMA女性センター活動交流室**対**認知症の方(診断の有無不問)**¥**入会金(無料)、月会費(無料)**備考**もの忘れが気になる方も希望・悩みを語りましょう**☎**まちのもの忘れ相談室**☎**080(3526)9979村松

多摩吹矢聖蹟支部**日**毎週日曜日13:00～16:00**場**多摩中学校クラブハウス、関・一つむぎ館第1会議室**対**どなたでも**¥**入会金(無料)、月会費(1,500円)**備考**腹式呼吸を使う簡単な健康スポーツです。体験見学可**☎**(090)6704)5124松田

スポーツウエルネス吹矢多摩唐木田**日**毎週日曜日、第1・4・5は9:30～11:30、第2・3は13:30～15:30**場**鶴牧中学クラブハウス**対**どなたでも**¥**入会金(無料)、月会費(1,000円)**備考**健康に良い吹矢です(初心者歓迎)**☎**(374)8883笹原

催し案内

2024年度生児童合唱無料体験レッスン**日**6/8・15各土曜日14:00～15:00**場**関・一つむぎ館3階**¥**無料**備考**5～15歳の子どもたち。ホームページ・Instagramからも申し込みできます！**☎**多摩ファミリーシンガーズ事務局**☎**info@tamasingers.org

読み語り「物集女」トムハウスにて**日**6/10(月)13:00(12:30開場)**場**TOM HOUSEホール**¥**無料**備考**席数に限りがあるので申し込みお願いします**☎**読み語り「物集女」**☎**090(1810)9059

だれでも楽しく浴衣体験！**日**6/12・26各水曜日10:00～12:00**場**関戸公民館和室2**¥**無料**備考**今年の夏は浴衣を着て

出かけませんか？どなたでも気軽にご参加ください**☎**和文化サークル楽**☎**090(9293)5985加藤

多摩市民美術会初夏小品展(油絵・水彩)**日**6/13(木)～17(月)10:00(初日12:00)～17:00(最終日16:00)**場**永山公民館ギャラリー**¥**1,000円**☎**多摩市民美術会**☎**(373)0610国松三男

ランニング記録会 5000m 10000m**日**6/16(日)9:00～12:00(小雨実施)**場**陸上競技場**¥**無料**備考**中学生以上対象。申し込み不要。当日現地にて受け付け**☎**多摩走友会**☎**(373)8909木暮

多摩市スポーツウエルネス吹矢協会前期初心者教室**日**6/24、7/1・8・22、各月曜日13:00～15:00**場**総合体育館**¥**各100円**備考**誰でもできる健康スポーツ**☎**多摩市スポーツウエルネス吹矢協会**☎**090(6704)5124松田富士子

光墨会作品展 水墨画**日**6/26(水)～29(土)10:00(初日13:00)～17:00(最終日16:00)**場**永山公民館ギャラリー**¥**無料**☎**(374)9047藤田

朗読遊人の会(彩聲)～水無月の朗読会～**日**6/28(金)13:00(12:30開場)**場**永山公民館視聴覚室**¥**無料**備考**定員40人。要予約。5人の女性と俳優草野裕の朗読を**☎**彩聲**☎**090(1426)5853クサノ(非通知不可)

第2回ジュニアソフトテニス教室**日**7/21(日)10:00～12:00[予備日7/28(日)]**場**多摩永山中学校テニスコート**¥**無料**☎**多摩市ソフトテニス連盟**☎**090(4410)7479壺内清治