



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
健康・福祉	9月の月例ウォーキング(健康づくり推進員主催事業)	日集合①9月3日(火)=グリナード広場(永山1-4)②10日(火)=九頭龍公園③17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) 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・猛暑(暑さ指数により嚴重警戒・危険の場合)中止 ID①1011720②1011721③1011728 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
	男の料理~季節の食材を使った「うす味でもおいしい♪減塩メニュー」~(健康づくり推進員主催事業)	日9月4日(水)午前10時~午後1時15分(9時45分から受け付け) 場健康センター調理室	対男性定20人(申し込み先着順) ¥300円(お釣りのないよう当日持参) 内旬の食材のおいしさを活かした減塩メニュー(白飯、秋鮭のバター醤油きのこソース、さつまいもの昆布煮、きゅうりとトマトの酢の物、りんごのコンポート) 講師 佐藤桃子氏(管理栄養士) 持ち物 エプロン(腰エプロン不可)、三角巾、布巾2枚(手拭き用、食器拭き用) ID1014953 申問8月22日(木)から、電話で、健康推進課 ☎(376)9139へ
	9月のスポーツ・健康・体力相談(総合体育館)	日9月10日(火)午前10時~11時50分、19日(木)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 バランスボールを使ってみよう~骨盤体操~ 持ち物 室内用運動靴 備当日空いている時間は、直接申し込み可 ID1011366 申問 総合体育館 ☎(374)2313・URL https://tama-sports.com へ
	9月のスポーツ・健康・体力相談(アクアブルー多摩)	日9月15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 秋の心と身体によりそうアロマの使い方(施術体験付き) 備当日空いている時間は、直接申し込み可 ID1011366 申問 アクアブルー多摩 ☎(338)7667・URL https://www.tama-pool.org/ へ
	元気塾体験会	日9月13日(金)午後1時30分~3時 場 南野元気塾(二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ)	対 おおむね65歳以上の市内在住者と家族 内 元気塾で行っている介護予防プログラムの体験 ID1002922 申問 9月6日(金)までに、電話で、南野元気塾 ☎(311)2878へ
	恵泉多摩がん哲学外来カフェ	日9月14日(土)午後1時~3時 場 パルテノン多摩棟5階グリーンライブセンター	内 がん患者の方やさまざまな方が語らう安らぎの場 備 がんの治療などは行いません ID1011730 申 当日直接会場へ 問 グリーンライブセンター ☎(375)8716
	第23回多摩市介護保険市民フォーラム「介護保険サービスの使い方を学ぶ」	日9月21日(土)午後1時30分~3時 場 関戸公民館ヴィータホール	定140人(申し込み先着順) 内 だれもが一度は考える「介護保険」。それはどのようなタイミングで、どこに相談すれば良いのか。またどのようなサービスを受けられるのか ID1002960 申問 8月20日(火)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、介護保険課 ☎(338)6901へ
心とからだをリフレッシュ!セルフケア講座~夏の疲れをとりませんか~	日9月28日(土)午前10時30分~11時30分 場 キタカイさんば館レッスン室2	対 18歳以上 定10人(申し込み先着順) 内 リラクゼーション、ストレッチ、呼吸法、軽い筋トレ 持ち物 タオル、飲み物 主催 市民活動・交流センター 備 動きやすい服装で ID1015342 申問 9月1日(日)午前9時から、電話または直接、市民活動・交流センター ☎(400)7723へ	
暮らし	交通安全フェスティバル~自転車SAFETY TAMA~	日9月23日(月)午後1時(0時15分開場) 場 関戸公民館ヴィータホール	定180人(申し込み先着順) 内 式典、交通安全教室、ミニライブ、警視庁音楽隊・カラーガードによる演奏演技 出演 はなわ氏(お笑いタレント) 主催 多摩中央警察署、多摩市 ID1015607 申 8月20日(火)から、電話で、多摩中央警察署 ☎090(5428)2818へ(午前9時~午後5時) 問 多摩中央警察署交通総務係 ☎(375)0110
はたらく	かしこい相続・事業承継対策セミナー~大切な事業と財産を守り・継ぐために~	日9月3日(火)午後2時~4時 場 多摩商工会議所(関戸1-1-5)	対 中小・小規模事業者 定会場=50人(申し込み先着順) 内 相続の基礎知識、相続税改正点などの確認、事業承継 備 オンライン受講可。詳細は、多摩商工会議所 URL https://www.tamacci.or.jp/ 参照 ID1015256 問 多摩商工会議所 ☎(375)1211
スポーツ	多摩市・(一財)多摩市体育協会主催事業 第50回多摩市民体育大会 スポーツウエルネス吹矢競技大会	日10月19日(土)午前9時~午後5時 場 総合体育館第1スポーツホール	対 小学生以上の市内在住・在勤・在学者 ¥1,000円(子ども無料) 持ち物 室内用運動靴、昼食、飲み物 備 動きやすい服装で ID1003873 申 8月31日(土)までに、電話またはメールで、多摩市スポーツウエルネス吹矢協会 ☎080(6579)1825 長瀬へ 問 多摩市スポーツウエルネス吹矢協会 ☎090(5329)5987・✉koike@ttv.ne.jp 小池

市民のひろば

10月5日号の原稿受け付けは8月23日(金)~30日(金)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 ID1005206
 ※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

東京多摩プロバスクラブ 日 毎月第1水曜日13:30~15:30 場 関戸公民館学習室ほか 対 市内・近隣市在住者 ¥入会金(無料)、6カ月会費(12,000円) 備 考 プロボス会員間の交流・親睦 問 k.ito.skyy@gmail.com 伊藤

催し案内

スポーツウエルネス吹矢後期初心者教室 日 9/2・9・23・30各月曜日13:00~16:00 場 総合体育館第一会議室 ¥各100円 備 考 腹式呼吸を使いどなたにもできる健康スポーツです 問 多摩市スポーツウエルネス吹矢協会 ☎090(6704)

5124松田富士子 少林寺拳法 初心者講習会 日 9/8(日)15:30~17:30 場 武道館 ¥無料 備 考 どなたでも 問 少林寺拳法連盟 ☎090(5993)9295 申 津軽三味線発表会 日 9/16(祝)13:30~15:30(13:00開場) 場 関戸公民館ヴィータホール ¥無料 問 津軽三味線咲乃会 ☎090(7403)1657 大竹 映画「あこがれの空の下」無料上映会 日 9/28(土)14:00~16:00 場 永山公民館ベルブホール ¥無料 備 考 教科書を使わない小学校の一年。どなたでも可 問 豊かな子ども時代を考える親の会 ☎

yutakanakodomojidai@gmail.com バドミントン競技シングルス大会 日 9/29(日)9:00~18:00 場 総合体育館第1スポーツホール ¥会員=1,500円、非会員=2,000円、高校生以下=1,000円 問 多摩市バドミントン連盟 ☎tama.bad.association@gmail.com 第47回多摩市ダブルス卓球大会 日 10/5(土)9:00~18:00 場 総合体育館第1スポーツホール ¥1組2,000円 備 考 市内在住・在勤・在学者対象。詳細は、卓球連盟ホームページ参照 問 卓球連盟 ☎090(4824)5967 井口(平日19:00以降)

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。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。