

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	遺された方々を支えるために「わかち合いの会～様々な原因で身近な人を亡くしたわかち合いの会～」	日 1月25日(土)午後2時～4時 場 関戸公民館大会議室	対 身近な人を亡くした方 定 20人(申し込み先着順) 内 さまざまな原因で死別を経験した方が、お互いの気持ちをわかちあい、遮られることなく自分の想いを安心して語り合う 場ID 1013440 申 問1月22日(水)までに、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へ 
	司法書士による市民のための成年後見相談会	日 1月25日(土)午後1時30分～4時40分(相談時間は40分) 場 消費生活センター講座室(ベルブ)	対 市内在住・在勤者 定 8組(申し込み先着順) 相 談員 司法書士(リーガルサポート東京支部所属) 申 問12月23日(月)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・ URL https://tama-shakyo.jpへ
	親族後見人懇談会	日 1月25日(土)午前10時～正午 場 消費生活センター講座室(ベルブ)	対 市内在住者、市内で活動中の親族後見人、検討中の方 定 20人(申し込み先着順) 内 家庭裁判所へ提出する新しい報告書式の書き方の確認、参加者同士の懇談 申 問12月23日(月)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・ URL https://tama-shakyo.jpへ
	公民館市民企画講座「インクルーシブ防災～助け合える地域づくり～」	日 1月11日(土)午後2時～4時30分 場 関戸公民館ヴィータホール	定 70人(会場先着順) 講 師 八幡隆司氏・阿部俊介氏(NPO法人ゆめ風基金) 備 要約筆記、手話通訳、寝ころびスペースあり ID 1016322 申 当日直接会場へ 問 主 催 自立ステーションつばさ☎(389)6491・✉tsubasa199404tbs@gmail.com
	恵泉多摩がん哲学外来カフェ	日 1月11日(土)午後1時～3時 場 パルテノン多摩東棟5階クリエイティブキャンパス企画室	内 がん患者の方やさまざまな方が語らう安らぎの 場 備 がんの治療などはいりません ID 1011730 申 当日直接会場へ 問 グリーンライブセンター☎(375)8716(祝日・年末年始を除く火～金曜日)
	1月のスポーツ・健康・体力相談	日 1月19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 冷え対策で冬を乗り切ろう！リンパマッサージのすすめ 備 スタジオレッスンではありません。当日空いている場合は直接申し込み可 ID 1011366 申 問電話または直接、アクアブルー多摩☎(338)7667へ
		日 1月14日(火)午前10時～11時50分・23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 ストレッチポールを使いこなせ！ 持 ち物 室内用運動靴 備 当日空いている場合は直接申し込み可 ID 1011366 申 電話または直接、総合体育館☎(374)2313へ
	健康づくり推進員主催事業 問 健康推進課☎(376)9139		
	1月の月例ウォーキング	日 集 合①1月7日(火)=グリナード広場(永山1-4)②14日(火)=九頭龍公園③21日(火)=パルテノン多摩大階段下、各午前9時45分～正午	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。雨天中止 ID ①1011720②1011721③1011728 申 当日午前9時45分～10時に、直接集合場所へ
	新春の けんこう 祈願ウォーキング	日 1月10日(金)午前9時～正午 集 合 京王線東府中駅改札口前	対 初心者 定 25人(申し込み先着順) コ ース 京王線東府中駅～東京競馬場～大國魂神社～府中市郷土の森公園～京王線中河原駅解散(歩程約7km) 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。雨天中止 ID 1016224 申 12月23日(月)から、電話で、健康推進課へ
	初級フラダンス・フラ脳トレ体操で頭も身体もリフレッシュ	日 1月20日(月)午後1時45分～3時 場 からきだ菖蒲館ホール	対 初級者 定 15人(申し込み先着順) 内 フラダンスの基礎を取り入れた初心者向けエクササイズ 講 師 田中志奈氏・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 ID 1016239 申 12月23日(月)から、電話で、健康推進課へ
 文化	連携企画展関連講演会「南関東の共有膳椀について」	日 2月2日(日)午後2時～4時 場 パルテノン多摩会議室3・4	定 40人(応募者多数の場合は抽選) ¥ 500円 内 恋路稻荷神社の伝来資料にもあった共有膳椀。南関東の事例を紹介しながら多摩の共有膳椀の特徴を考える 講 師 神かほり氏(神奈川大学日本常民文化研究所客員研究員) 申 問 主 催 1月17日(金)までに、インターネット手続きで、パルテノン多摩 URL https://www.parthenon.or.jp/event/202411exhibition/・☎(375)1414へ
はたらく 	第169回2・3級日商簿記検定試験	日 場 2月23日(祝)(詳細は、多摩商工会議所ホームページ参照)	¥ 2級=5,500円、3級=3,300円 主 催 日本商工会議所、多摩商工会議所 申 問 1月6日(月)～27日(月)に、インターネット手続き・書店申し込みまたは直接持参で、多摩商工会議所 URL https://www.tamacci.or.jp/kentei/・☎(375)1211へ 



市民のひろば

2月5日号の原稿受け付けは12月18日(水)～25日(水)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

司馬遼太郎を語る会**日**第1・3木曜日14:00～16:00**場**貝取こぶし館**対**市内在住者**¥**入会金(無料)、月会費(500円)**備**考 歴史上や現代の出来事について、順番にテーマを選んで自由に議論します**問**☎090(4925)3124松浦隆夫

阿波おどり 東京たま桜**日**毎週日曜日19:00～20:30**場**関・一つむぎ館**対**子ども&大人阿波おどり初心者**¥**入会金(無料)、月会費(1,000円)**備**考 着物を着て一緒におどりませんか？**問**☎tam.asakura2017@gmail.com 片岡

催し案内

クリスマス ランチコンサート**日**12/22(日)12:00～12:30**場**関戸公民館市民ロビー(ヴィータ)**¥**無料**備**考 弦楽合奏の楽しいコンサートです**問**多摩テュッティ弦楽合奏団☎naokoakicharvat@yahoo.co.jp

コグニサイズ運動の会**日**12/23(月)10:00～12:00**場**二幸産業・NSP健幸福祉プラザ多目的ホール**¥**無料**備**考 軽運動が可能な70歳以上の近隣市在住者。上履き持参**問**認知症予防運動の会☎090(4438)8300熊谷

アーサー・ビナード×矢野智徳講演会**日**1/11(土)18:30～21:00**場**永山公民館ベルブホール**¥**3,000円**備**考 紙芝居の実演あり。巨人2人のパワーを浴びに来

てください**問**人間の言伝☎090(1847)0835山本

市民のための健康マージャン教室無料体験会**日**1/14(火)13:00～15:00**場**関戸公民館学習室(ヴィータ)**¥**無料**対**マージャン未経験～初心者**問**健康麻将全国会多摩支部☎070(6454)8141

失語症入門講座**日**1/25(土)13:30～16:00**場**二幸産業・NSP健幸福祉プラザ7階研修室**¥**無料**備**考 失語症当事者の体験談、失語症の解説、失語症参加者との実際の会話**問**多摩市失語症友の会こだま☎(374)0718阿部