

分類	名称	日時・場所	対象・定員・申し込み・問い合わせなど
 スポーツ	ニュースポーツ体験教室	日 1月19日(日)午前9時20分～11時30分 場 総合体育館第2スポーツホール	対 小学生以上の市内在住・在勤・在学者 内 ボッチャ、ネオテニスなど 持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル 主催 多摩市スポーツ推進委員協議会 備 運動できる服装で ID 1011498 申 当日直接会場へ 問 スポーツ振興課☎(338)6954
	アクアブルー多摩 新春イベント	日 ①1月12日(日)午後1時・2時②1月12日(日)午前10時・11時・正午・午後1時・2時・3時③1月13日(祝)午前9時40分～午後0時30分 場 アクアブルー多摩	対 ①②どなたでも(小学2年生以下は要保護者同伴)③高校生以上 定 ①各20人(会場先着順)②各9組(会場先着順)③40人(申し込み先着順) ¥ ②1組500円③1人3,000円 内 ①もちつき体験会②ウォーターロール体験③アクアビクス特別レッスン 備 ②③は別途プール入場料が必要。詳細は、アクアブルー多摩 URL https://www.tama-pool.org/ 参照 申問 ①②当日直接会場へ③1月4日(土)午前9時から、電話または直接、アクアブルー多摩☎(338)7667へ
 健康・福祉	公民館市民企画講座パントマイム「インクルーシブ社会」	日 2月2日(日)午後2時～4時30分 場 永山公民館ベルブホール	定 100人(会場先着順) 講師 湘南亀組(パントマイム劇団) 備 要約筆記・手話通訳・寝ころびスペースあり ID 1016398 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
	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 1月16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 1月14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.forms.net/fgen/S249917267/・☎(400)5487(午前10時～午後5時)へ
	多摩市民公開講座  ▲林田氏  ▲金子氏	日 1月18日(土)午後2時～3時 場 パルテノン多摩オープスタジオ 	定 80人(申し込み先着順) 内 顔ヨガボイトレでフレイル予防・腎臓を守るために出来ること～人生100年を生ききる～ 講師 林田さつき氏(オペラ歌手)、金子朋広氏(日本医科大学付属多摩永山病院腎臓内科部長) 主催 テルモ(株)後援多摩市医師会、多摩市健康プロジェクト 申問 インターネット手続きで、テルモ(株)多摩支店 URL https://forms.office.com/r/syPGsdV0nP・☎042(369)4611へ
 教育	介護と医療－望む場所で暮らす－	日 2月8日(土)午後2時～4時(1時30分開場) 場 関戸公民館大会議室	定 40人(申し込み先着順) 保育 4人[1歳以上の未就学児。1月29日(水)午後5時までの申し込み先着順] 内 介護が必要になったときのサービスや費用などの必要な知識を学ぶ 講師 淵野純子氏(あいクリニック在宅なんでも相談室、看護師、介護支援専門員) 主催 I 女性会議多摩支部 ID 1016257 申問 1月6日(月)午前9時～2月7日(金)午後5時に、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、TAMA女性センター☎(355)2110・ FAX (339)0491へ
	島田療育センター発達支援センター心理講演会「令和型不登校」の多様な理解と家庭と学校に期待される支援について	日 1月19日(日)午後1時～3時 場 オンライン配信 	定 400人(申し込み先着順) ¥ 1,100円 内 不登校の理解と支援 講師 神村栄一氏(新潟大学人文社会学系教授) 備 オンライン配信のみ。オンデマンド配信あり[2月2日(日)午後11時59分まで] 申問 1月31日(金)正午までに、インターネット手続きで、島田療育センター URL https://www.shimada-ryoiku.or.jp/tama/event/shinri_kouenkai19・☎(374)2618(土・日曜日、祝日を除く午前9時30分～午後5時)へ
 文化	パネル展「親子で読んで欲しいオススメ本！自分らしく生きるための大切なメッセージ」	日 ①1月20日(月)～2月2日(日)②2月4日(火)～16日(日) 場 ①京王聖蹟桜ヶ丘SC AB館7階連絡ブリッジ②関戸公民館ロビー	内 自己肯定感を育むことや多様性を認め合うことを幼い頃から子どもに伝えられる絵本や性についての大切な知識を親子で共に学べる本を紹介するパネル展示 問 TAMA女性センター☎(355)2110・ FAX (339)0491
	永山公民館サロンライトコンサート	日 1月11日(土)午後3時～4時15分(2時45分開場) 場 永山公民館ベルブホール	対 未就学児不可 定 130人(会場先着順) 出演 もっちゃん★み～た(ソプラノデュオ)、ピアノ連弾FOUR-HANDS(ピアノ) 曲目 もっちゃん★み～た＝オペラ「ラクメ」より「花の二重唱」他、ピアノ連弾FOUR-HANDS＝映画「ウェストサイドストーリー」より「アメリカ」他 ID 1015949 問 永山公民館☎(337)6661
	万作萬斎狂言公演「鍋八撥」「弓矢太郎」 	日 1月5日(日)午後3時(2時15分開場) 場 パルテノン多摩大ホール	¥ 一般＝7,300円、大学生＝5,000円、高校生以下＝3,500円(いずれも税込み) 出演 野村万作氏、野村萬斎氏、野村裕基氏ほか 備 全席指定。未就学児入場不可。小・中学生、高校生、大学生は当日、本人確認書類を要提示。詳細は、パルテノン多摩 URL https://www.parthenon.or.jp/event/20250105kyogen 参照 申問 インターネット手続きまたは直接、パルテノン多摩☎(376)8181へ

市民のひろば

2月20日号の原稿受け付けは1月8日(水)～16日(木)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
体幹筋トレ健康クラブ**日**月・土曜日14:30～16:30(各月2回)**場**諏訪老人福祉

館集会室**対**正月肥り改善血流健康希望者**¥**入会金(無料)、1回(1,000円)**備考**お一人ずつ血流改善のリンパ流しいたします**問**☎090(8198)6776橋本幸恵
多摩管弦楽団**日**毎週日曜日9:00～12:00**場**市民活動・交流センター他**対**合奏経験のある方**¥**入会金(無料)、月会費(3,000円。家族割・学割あり)**備考**現在ヴァイオリン・ヴィオラ・チェロ・コントラバス・オーボエの募集をしています**問**✉mail@tamakan.net 広報鈴木

催し案内

合気道講習会 無料体験稽古**日**1/4(土)9:20～10:20**場**武道館**¥**無料**備考**5歳～

シニアの方まで参加できます。動きやすい服装でお越しください**問**多摩市合気道連盟☎090(6517)2049増井
第11回「多摩の野鳥たち」写真展**日**1/17(金)～20(月)10:00(初日11:00)～17:00(最終日16:00)**場**永山公民館ギャラリー**¥**無料**問**多摩フクロウの会☎090(4074)3630玉井
歌の会**日**1/21(火)10:00～11:30**場**関戸公民館ヴィータホール**¥**500円**備考**最後の歌の会です。申し込み不要。直接会場へ**問**歌の会☎(375)7005小西
相続・遺言・成年後見・死後の事務無料相談会**日**1/23(木)13:10・14:00・14:50**場**消費生活センター講座室(ベルブ)**¥**無料**備考**各回45分程度の個別相談**問**N

PO法人シニアサポート多摩☎(400)5264
早春の中国薬膳の会**日**1/23(木)13:00～16:00**場**消費生活センター調理室(ベルブ)**¥**1,700円**備考**お話と調理、試食。要申し込み**問**日中友好協会多摩支部☎(376)4632後藤チハタ
自然体験あそび ワクワク！世界探検ゲーム**日**2/2(日)10:00～12:00・13:30～15:30**場**永山北公園**¥**無料**対**年長～小学3年生**備考**雨天中止**問**ボーイスカウト多摩第1団☎090(4830)7977成瀬晃司