

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	健康づくり推進員主催事業 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。試行でウォーキング用ポール持参可(ノルディックポールは不可)。雨天中止。★は1つのみ申し込み可 問 健康推進課☎(376)9139		
	5月の月例ウォーキング	日 集合①5月13日(火)=九頭龍公園②20日(火)=パルテノン多摩大階段下	対 初心者 内 ①聖蹟桜ヶ丘コース②多摩センターコース ID ①1011721②1011728 申 当日午前9時45分~10時に、直接集合場所へ
	★家康公御尊櫃御成道の一里塚を訪ねながら薔薇の咲く公園へ	日 5月8日(木)午前9時30分~正午 集合 永山北公園	対 中級者向き(アップダウンあり) 定 25人(申し込み先着順) コース 永山北公園~瓜生一里塚~布田道~小野路一里塚~野津田公園解散(歩程約6km) ID 1016995 申 4月22日(火)午前9時から、電話で、健康推進課へ
	★歴史を訪ねる国分寺寺院跡	日 5月16日(金)午前9時30分~正午 集合 JR西国分寺駅南口改札口前	対 初級者 定 30人(申し込み先着順) コース 西国分寺駅~武蔵国分尼寺跡~文化財資料展示室~武蔵国分寺跡~国分寺~真姿の池湧水群~都立殿ヶ谷戸庭園(歩程約4km) ID 1016993 申 4月22日(火)午前9時から、電話で、健康推進課へ
	5月のスポーツ・健康・体力相談	日 5月13日(火)午前10時~11時50分・22日(木)午後1時~2時50分 場 総合体育館第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 体験しよう!ストレッチマシン! 持ち物 室内専用靴 備 当日空いている時間は、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へ
健康・福祉		日 5月18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 季節のお悩みアロマ相談会~花粉症編(スタジオレッスンではありません) 備 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
	心と身体を開放するエレガンスストレッチ講座(全4回)	日 6月15日・22日・29日、7月6日、各日曜日午後2時~4時 場 パルテノン多摩リハーサル室	対 高校生以上の女性 定 20人(申し込み先着順) ¥ 12,000円 講師 笹原進一氏(Wellness Arts Studio代表) 持ち物 ヨガマットまたは厚手のバスタオル 申 問 ・ 主催 6月14日(土)午後4時までに、インターネット手続きで、パルテノン多摩☎(375)1414・ URL https://www.parthenon.or.jp/event/2025stretch/へ
教育	子どもの集団に対する読み聞かせ(初級)(全3回)	日 5月24日(土)午後2時~3時30分・31日(土)午後2時~3時30分、6月21日(土)午後2時~4時 場 中央図書館活動室1	対 市立図書館で読み聞かせボランティア活動をしている、または始めたい18歳以上の方 定 30人(応募者多数の場合は抽選) 内 読み聞かせの基礎~実技 講師 東京都立多摩図書館司書 持ち物 筆記用具、飲み物 ID 1017135 申 4月21日(月)午前9時30分~5月9日(金)午後5時に、図書館・市公式ホームページのインターネット手続きまたは往復はがきを郵送で、〒206-0033落合2-35中央図書館☎(373)7955へ
文化	国際理解講座「マレーシア(主にボルネオ島サバ州)多様な民族、生き物がいる楽しい国」	日 5月18日(日)午後2時~4時 場 関戸公民館大会議室	対 中学生以上 定 50人(申し込み先着順) 内 サバ州の自然・文化・歴史 講師 井口次郎氏(国際協力コンサルタント、学術博士)、アジマ・ジャファール氏(元国立サバ大学職員) ID 1017137 申 4月22日(火)~5月16日(金)に、電話またはメールで、多摩市国際交流センター☎(355)2118・ ✉ tic@kdn.biglobe.ne.jpへ
	「ネパール家庭料理をつくろう!」~スパイスで元気に♪本場の簡単ネパール家庭料理を、ネパール出身リトウさんと作りましょう!~	日 6月21日(土)午前10時~午後2時 場 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ調理実習室	対 おおむね中学生以上 定 12人(申し込み先着順) ¥ 3,500円(2人以上の参加は一律500円引き) 内 アチャール、チキンカレー、ダルスープなどの調理実習と実食 持ち物 エプロン、三角巾、ハンドタオル、食器用布巾2枚、持ち帰り用容器、飲み物、筆記用具 備 キャンセルは6月13日(金)まで ID 1015825 申 4月23日(水)午前10時から、電話または直接、二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階事務室☎(356)0303(日曜日、祝日、第2土曜日を除く)へ
スポーツ	グラウンドゴルフ体験会	日 5月25日(日)午後1時~3時[予備日は31日(土)] 場 キタカイさんば館グラウンド	対 小学3年生以上 定 24人(申し込み先着順) 講師 弥生会 持ち物 タオル、飲み物 備 動きやすい服装で ID 1016967 申 問 ・ 主催 5月1日(木)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
環境	5月植物写真展「たんぽぽの仲間」	日 月・水曜日、休館日を除く午前10時~午後4時 場 旧多摩聖蹟記念館	内 シロバナタンポポ・ヤクシソウなど、キク科タンポポ属の写真を展示 備 5月8日(木)は休館 ID 1011254 問 教育振興課☎(338)6883
	5月自然観察会「新緑」	日 5月13日(火)午前10時~11時30分 集合 当日午前9時45分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のなか、園内の植物を観察 共催 多摩市植物友の会 備 雨天・荒天中止。歩きやすい靴と服装で。受け付けで地図を配布し、講師と一緒に周遊 ID 1009625 問 教育振興課☎(338)6883
	インセクトウォッチング第1回	日 5月17日(土)午前10時~正午 場 原峰公園 集合場所 多摩市役所正面玄関前	対 小学生以上 定 20人(応募多数の場合は抽選) ¥ 小・中学生250円、高校生以上500円 内 緑豊かな公園で専門家の解説を聞きながら、身近な昆虫を観察 講師 昆虫専門家 持ち物 雨具、筆記用具、水筒、帽子、マスク(推奨) 申 問 ・ 主催 4月25日(金)午前10時~5月9日(金)午後4時に、インターネット手続きで、パルテノン多摩☎(375)1414・ URL https://www.parthenon.or.jp/event/insectwatching2025/へ
	多摩丘陵の植物や自然を学ぼう	日 5月17日(土)午後1時30分~4時 場 グリーンライブセンター	対 小学3年生以上 定 24人(申し込み先着順) ¥ 300円 内 山野草エリアなどをめぐり多摩丘陵の植物を学ぶ 講師 小林健人氏(フュージョン長池) 持ち物 筆記用具 備 動きやすい服装で ID 1017164 申 4月22日(火)から、電話で、グリーンライブセンター☎(375)8716へ
	農業公園を一緒に作りませんか~サツマイモ編~	日 5月18日(日)午前9時30分~11時[雨天時は25日(日)]、8月ごろ・10月ごろ(日程は調整中) 場 連光寺6-17付近	定 27組(応募者多数の場合は抽選) 内 サツマイモの植え付けから収穫までを市内の農家の方に教わりながら体験 ¥ 2,000円 備 申し込み方法などの詳細は、公式ホームページ参照 ID 1014616 申 4月21日(月)~30日(水)に、公園緑地課☎(338)6837へ

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。
 この広報紙は再生紙を使用しています。この広報紙は読みやすい書体(ユニバーサルデザインフォント)を使用しています。