

分類	名称	日時・場所	対象・定員・申し込み・問い合わせなど
 環境	ナチュラルガーデン講座 ～宿根草を使ったローメン テナンスなお庭～	日 6月22日(日)午前10時～正午 場 グリーンライブ センター多目的室	定 24人(申し込み先着順) 講師 NPO法人GreenWorks 備 子ども連れの参加可 ID 1017347 申問 6月7日(土)から、インターネット手続きまたは電話で、グリーンライブセンター URL https://tama-gl.c.jp/events/course_20250622-01/・ ☎ (375)8716へ
	インセクトウォッチング 第2回 	日 6月28日(土)午前10時～正午 集合 多摩モノレール多摩動物公 園駅改札口前	対 小学生以上 定 20人(応募者多数の場合は抽選) ¥ 小・中学生＝250円、高校生以上＝500円 内 多摩丘陵の里山で、専門家の解説を聞きながら、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 6月6日(金)午前10時～20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
 スポーツ	アーリーサマーフェス ティバル2025 ①模擬店②ウォーターロ ール体験③キッズ・小学 生水泳教室体験会	日 6月15日(日)①午前11時②午後1 時・2時・3時③幼児＝午前9時 30分・10時30分、小学生＝午前 11時30分 場 アクアブルー多摩	対 ②3歳以上(小学2年生以下は要保護者同伴)③幼児、小学生 定 ②各9組(会場先着順)③幼児＝各10人、小学生＝15人(申し込み先着順) ¥ ①店舗によって異なる②1人500円③1人1,000円 備 ②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③6月6日(金)午前9時から、電話または直接、アクアブルー多摩 ☎ (338)7667へ
	ジョギング&ランニング 教室 	日 6月19日(木)午前10時30分～正 午(午前10時受け付け) 場 南豊ヶ丘フィールド	対 18歳以上の方 定 30人(応募者多数の場合は抽選) ¥ 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、水 主催 (一社)東京グリーンスポーツリンク 備 運動のできる靴(スパイク不可)と服装で 申 6月17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/S889508972/・ ☎ (400)5487(午前10時～午後5時)へ
	ゴール後に“あじさい”観 賞で梅雨ならではの風情 を楽しむノルディックウ オーキング体験教室	日 6月22日(日)午前9時30分～11時 30分(9時15分受け付け) 集合 せいせき公園	対 市内在住・在勤・在学者 定 25人(申し込み先着順) コース 一ノ宮公園～多摩川・浅川合流点～ふれあい橋～京王線高幡不動駅(歩程約4km) 持ち物 帽子、タオル、飲み物 備 ノルディックポールの貸し出しあり。両手の空くかばんで。雨天中止 主催 スポーツ推進委員協議会 ID 1011279 申問 6月6日(金)～20日(金)に、電話で、スポーツ振興課 ☎ (338)6954へ
 健康・福祉	健幸まちづくりシンポジ ウム「健康長寿と幸福長 寿の両立を目指して～フ レイル予防はまさに地域 づくり～」	日 6月21日(土)午前10時～11時30 分 場 永山公民館 ベルブホール 	対 フレイル予防・改善に関心のある方 定 120人(申し込み先着順) 内 フレイル予防研究の第一人者である講師から、フレイル予防についてのお話。簡単な体験 講師 飯島勝矢氏(東京大学高齢社会総合研究機構機構長・教授、未来ビジョン研究センター教授) 備 手話通訳・要約筆記あり ID 1017436 申問 6月5日(木)～19日(木)に、公式ホームページのインターネット手続き・電話またはファクシミリで、「6月21日シンポジウム申込」・氏名・ファクシミリ番号を記入し、企画課 ☎ (338)6916・ FAX (337)7658へ
	基礎からヨガを学んで みよう	日 6月24日(火)午後1時30分～3時 場 二幸産業・NSP健幸福祉プ ラザ多目的フロア	対 初級者向き 定 20人(申し込み先着順) 内 ヨガやピラティスの要素を取り入れた体の正しい使い方を学ぶ 講師 清水飛鳥氏(ヨガ・ピラティス講師) 持ち物 飲み物、タオル、ヨガマット(無料貸し出しあり) 主催 健康づくり推進員 備 運動できる服装で ID 1017255 申問 6月9日(月)午前9時から、電話で、健康推進課 ☎ (376)9139へ
	元気のもとは飲みこむ力 (健康づくり推進員協働 企画講座) 	日 7月15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 50人(申し込み先着順) 内 摂食・嚥下機能のメカニズムと心身への影響、今日からできる口腔ケア・トレーニング 講師 東京都立多摩南部地域病院リハビリテーション科、植村聡子氏(言語聴覚士) 協力 東京都立多摩南部地域病院 ID 1017258 申問 6月9日(月)午前9時から、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、健康推進課 ☎ (376)9139へ



市民のひろば

7月20日号の原稿受け付けは6月10日(火)～17日(火)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

聖ヶ丘ストレッチクラブ**日**毎週水曜日10:00～11:30**場**武道館**対**女性**¥**入会金(1,000円)、月会費(2,500円)**備考**年齢不問。緑に囲まれた広いフロアで楽しく無理なく体を動かしましょう。動きやすい服装で無料体験をいつでもどうぞ！**問****☎**(372)2904田口永子

ELC(英会話)**日**毎週木曜日13:00～15:00**場**二幸産業・NSP健幸福祉プラザ**対**60歳以上の市内在住者**¥**入会金(無料)、月会費(2,000円)**問****☎**090(8115)

0089佐藤

日本詩吟学院岳智会多摩支部**日**①土曜日13:00～15:00②火曜日18:00～20:00(各月2回)**場**関・一つむぎ館第3会議室ほか**対**どなたでも**¥**入会金(無料)、月会費(1,500円)**備考**気軽に参加ください。初月会費無料**問**岳智会多摩支部**☎**090(2440)9316伊集院

マジックエコー**日**第1・3土曜日18:00～19:30**場**永山公民館視聴覚室ほか**対**18歳以上**¥**入会金(無料)、月会費(500円)**備考**初心者歓迎。丁寧に指導。まずは見学にどうぞ**問****☎**050(5864)1758中山辰夫

和太鼓せいせき鼓桜**日**毎月偶数日曜日11:00～11:45**場**多摩第一小学校第二音楽室**対**小学3年生以下の市内在住者**¥**入会金(無料)、月会費(1,000円)**備考**Jr.クラス開設。初回6/8(日)。希望者に先着順で説明のうえ、入会可否を連絡**問****☎**wadaiko.koou@gmail.com 栗原尚恒

大人のボイストレーニング**日**第2・4水曜日16:00～17:00**場**パルテノン多摩ほか**対**30歳以上の初心者**¥**入会金(無料)、1回(1,500円)**備考**声帯の筋トレ

&柔軟**問****☎**090(2331)6291吉村孝

cozy little room**日**①毎週木曜日②第1・3水曜日10:00～11:00**場**①鶴牧中学校クラブハウス②関・一つむぎ館**対**どなたでも**¥**入会金(無料)、1回(1,000円)**備考**初心者・老若男女楽しめるヨガ**問****☎**cozylittleroomtsunaguyoga@gmail.com 立川

催し案内

鴻翔中国語サークル 体験授業**日**6/12・19各木曜日9:30～11:00**場**豊ヶ丘地区市民ホール第2会議室**¥**無料**備考**中級(会話中心・初級相談)、要事前申し込み**問**鴻翔中国語サークル**☎**yoriko_kyo@yahoo.co.jp 京順子

たまてばこact.3**日**6/14(土)14:30～16:00**場**一ノ宮集会所**¥**無料**備考**～聴く愉しみ、声に出す遊び、物語の世界へいざなう～音楽と融合する朗読と絵本の読み聞かせ**問**たまたま奏でる繋がるプロジェクト**☎**ykmtky14+mc@gmail.com 峰岸

多摩スイングジャズオーケストラ第15回定演**日**6/14(土)15:00(14:15開場)**場**関

戸公民館ヴィータホール**¥**500円**備考**事前ご予約をいただけると助かります

関多摩スイングジャズオーケストラ**☎**090(2667)7516黒澤

曲紹介ミニコンサート**日**6/19・26各木曜日11:00～11:30**場**市民活動・交流センター音楽活動室1**¥**無料**問**東京多摩コーラススペランツァ**☎**tamasupe9@gmail.com 代表と儀静香

太極拳体験講習会**日**6/20(金)、7/15(火)各13:00～15:00**場**武道館**¥**無料**備考**身も心もリラックス。太極拳で健康増進！！**問**多摩市太極拳連盟**☎**(664)7468山崎

夏の中国薬膳の会**日**6/26(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**定員18人(申し込み先着順)、夏の食材の話とレシピによる調理・試食**問**日中友好協会多摩支部**☎**(376)4632後藤チハタ

第2回ジュニアソフトテニス教室**日**7/27(日)10:00～12:00〔予備日8/3(日)〕**場**多摩永山中学校テニスコート**¥**無料**問**多摩市ソフトテニス連盟**☎**080(3498)1025丸山