

参加者募集

9/22
予約開始

多摩市
健康ポイント
事業

アプリでかんたん! 楽しく歩いて健康に!

TAMArんるん♪



2025年
10/1
スタート!

「TAMArんるん♪」
とは?

ウォーキングなど、
楽しみながら
健康習慣が身につく
アプリです!

説明会参加で
ポイント付与

アプリ説明会

アプリのインストール方法や使い方を個別にご説明します!

ベルブ永山

消費生活センター講座室

10/4・7
(土) (火)

中央図書館

活動室1

10/5・9
(日) (木)

関戸公民館

(ヴィータ7階) ギャラリー

10/15・18
(水) (土)

開催時間

9時30分～16時30分(1コマ30分、各12コマ(下記参照))

① 9:30～10:00 ② 10:00～10:30 ③ 10:30～11:00 ④ 11:00～11:30
⑤ 11:30～12:00 ⑥ 12:00～12:30 ⑦ 13:30～14:00 ⑧ 14:00～14:30
⑨ 14:30～15:00 ⑩ 15:00～15:30 ⑪ 15:30～16:00 ⑫ 16:00～16:30

人数

各コマ予約枠: 6名

個別対応(講師1名に対し、参加者2名)

対象

✓ 多摩市内に在住・在勤・在学者の方(18歳以上)
✓ スマートフォンをお持ちの方

参加方法

事前予約制

(9/22(月)～下記フォームまたは電話で先着順に申込み受付)

申込フォーム



※9/22～二次元コードを
修正いたしました

多摩市企画政策部企画課

電話番号: **042-338-6916** (直通)

受付時間: 平日8:30～17:00(土日・祝日・年末年始除く)