

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	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)。雨天中止問健康推進課☎(376)9139	
	10月の月例ウォーキング	日集合①10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	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)ID①1011720②1011721③1011728申当日午前9時45分～10時に、直接集合場所へ
	青柳崖線(はけ)の断層に沿って、涼しい樹陰と湧水をたどるウォーキング	日10月16日(木)午前9時30分～正午ごろ 集合JR南武線西国立駅改札口前	対中級者定25人(申し込み先着順)コース矢川弁財天～矢川緑地～矢川・はけ沿い～くにたち郷土文化会館～古民家・城山公園～谷保天満宮解散(歩程約5km)持ち物飲み物、帽子、雨具(傘は不可)ID1018242申9月22日(月)から、電話で、健康推進課へ
	10月のスポーツ・健康・体力相談	日10月8日(水)午前10時～11時50分・23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)内バランスボールを使ってみよう持ち物室内専用靴備当日空いている場合は直接申し込み可ID1011366申問電話または直接、総合体育館☎(374)2313へ
		日10月19日(日)午前10時～正午(1枠20分)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円内関節痛相談会(スタジオレッスンなし)備当日空いている場合は直接申し込み可ID1011366申問電話または直接、アクアブルー多摩☎(338)7667へ
	災害ボランティア講座(運営編) 	日10月18日(土)午前10時～午後0時30分 場多摩ボランティア・市民活動支援センター活動室(ヴィータ)	定30人(申し込み先着順)内災害ボランティアセンターの動き・役割、ボランティアマッチング講師浅倉大地氏(国士舘大学防災・救急救助総合研究所講師)持ち物筆記用具申問主催インターネット手続き・電話またはメールで、多摩ボランティア・市民活動支援センターURLhttps://tama-shakyo.jp/20251018saigaikouza・☎(373)6611・✉tamavc@tamashakyo.jpへ
	秋の『ボランティアCafé』～ボランティアを知ろう!体験しよう!～ 	日10月23日(木)午前10時15分～11時場スターバックスコーヒーヴィータモールせいせきテラス席(雨天時店内)(関戸4-72)	対多摩市または近隣在住・在勤・在学者定9人(申し込み先着順)¥380円～(1ドリンクオーダー制)内手話を使ったボランティア活動の紹介とミニ手話講座講師多摩市手話サークル「クローバー」申問主催9月24日(水)から、インターネット手続きまたは電話で、多摩ボランティア・市民活動支援センター☎(373)6611・URLhttps://forms.gle/JUz45678KXX6Gkc48へ
	手芸でボランティアをしよう!～メリヤス細編みで編むレオパード柄ポーチを作る～ 	日11月7日(金)午前10時～午後0時30分 場多摩ボランティア・市民活動支援センター活動室(ヴィータ)	対多摩市または近隣在住・在勤・在学者でくさり編みと細編みができる方定16人(申し込み先着順)¥2,000円(材料費)講師千葉あやか氏(クロッシュデザイナー)持ち物かぎ針5号、ハサミ、とじ針備当日欠席の場合も要支払い申問主催9月24日(水)から、インターネット手続きまたは電話で、多摩ボランティア・市民活動支援センター☎(373)6611・URLhttps://tama-shakyo.jp/20251114shugei-volunteerへ
 文化	永山公民館サロンライトコンサート	日10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)出演曲目琉(三線・唄)=島唄ほか、渡邊理紗子(ピアノ)=ソルフェジェット(パッサ)他ID1018248申当日直接会場へ問永山公民館☎(337)6661
	パル多摩エコール「舞台上楽しむダンスのワークショップ」	日10月12日(日)午後2時～5時 場パルテノン多摩小ホール	対中学生以上の女性定20人(申し込み先着順)¥中学・高校生=3,000円、大人=4,500円内日常の動作をダンスにしてみる体験など講師土井由希子氏(Melos Dance Experience主宰)申問10月11日(土)までに、インターネット手続きで、パルテノン多摩URLhttps://www.parthenon.or.jp/event/danceworkshop2025・☎(375)1414へ
	はじめての水引講座	日10月18日(土)午前10時～正午 場市民活動・交流センター創作活動室2	対18歳以上定10人(申し込み先着順)¥300円内水引で梅結びのキーホルダー製作ID1018234申問10月1日(水)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
	公民館市民企画講座「絵手紙講習会」(全4回)	日①10月20日②27日③11月10日④17日、各月曜日午後1時30分～3時30分 場永山公民館集会室	定20人(申し込み先着順)¥2,000円(全回分)内①絵手紙って何?②季節の花③実りの秋を描いてみよう④年賀状、祝い箸袋講師小谷陽子氏(ボランティアサークル「絵手紙くるくる」代表)備手話ボランティアありID1012536申問企画9月22日(月)から、電話またはファクシミリで、ボランティアサークル「絵手紙くるくる」☎090(2786)8116小谷・FAX(355)5087太田へ
	第13回 多摩市総合福祉センター将棋大会(世代間交流)①有段者②将棋初心者・級位者	日10月25日(土)午前10時～午後4時 場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ集会室	対小学生以上(小学3年生以下は要保護者同伴)定①8人②16人(いずれも応募者多数の場合は抽選)内予選後、各上位1人による①優勝決定戦②トーナメント戦協力日本将棋連盟申問主催10月3日(金)必着の、往復はがきに必要事項を記入し郵送、またははがきを直接持参で、〒206-0032南野3-15-1二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階センター事務室☎(356)0303・URLhttps://www.tama-fukushi.org/へ
	音と楽しむおはなし会～松本春野さんの絵とともに～	日10月25日(土)午後2時～3時10分 場中央図書館活動室1	定60人(会場先着順)内音楽と一緒に絵本を楽しむ朗読会出演中田真由美(朗読家・絵本セラピスト)、Saigottimo(朗読家)、石貫慎太郎(ギター)・aco(アコーディオン)ID1018249申当日直接会場へ問中央図書館☎(373)7955
	東京文化財ウィーク2025【特別公開】旧辻陶房主屋兼作業場及び旧辻陶房登り窯	日10月29日(水)午前10時～11時・午後1時～2時、11月3日(木)午前10時～11時・午後1時～2時 場市内(参加者のみに連絡)	定各10人(応募者多数の場合は抽選)¥1,000円内陶芸家・辻清明と辻協が数々の作品を作り出した通常非公開の住居兼仕事場と登り窯を特別公開主催(有)わっカ備駐車場なし。歩きやすい靴でID1018290申問9月24日(水)～10月8日(水)に、公式ホームページのインターネット手続きで、教育振興課☎(338)6883へ