



## 講座・催し物

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
	春を待つ動植物を探そう!	日2月23日(祝)午前10時～午後0時30分 集合場所 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)￥500円(保険料など)内冬越しする生き物や早春の草木の観察講師小林健人氏(NPO法人フュージョン長池)備未就学児は要保護者同伴ID1019153申問2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☎(375)8716・URLhttps://tama-glc.jp/events/c260223/へ
環境	TAMAサスティナブル・アワード2025-2026ワークショップ・講演会	日2月28日(土)午後2時～4時 場パルテノン多摩市民ギャラリー	定30人(応募者多数の場合は市内在住・在勤・在学者優先の抽選)内水になり地球上を旅するワークショップ他講師武田智子氏(WWFジャパン)備小学3年生以下は要保護者同伴ID1019262申問2月18日(水)までに、公式ホームページのインターネット手続きまたはファクシミリで、参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢(子どもは学年)・住所・電話番号・メールアドレスを記入し、環境政策課☎(338)6831・FAX(338)6857へ
	コミュニティガーデン講座～早春のお手入れ(選択的除草)とコミュニティファームのプランニング	日3月7日(土)午前10時～正午 場グリーンライブセンター	定24人(申し込み先着順)￥500円(保険料など)講師NPO法人GreenWorks備長袖長ズボン、汚れても良い服装でID1017347申問2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URLhttps://tama-glc.jp/events/c260307/・☎(375)8716へ
スポーツ	楽しく!美しい!ラジオ体操教室	日2月18日(木)午前10時～11時30分(9時30分受け付け) 場愛宕かえで館	対市内在住・在勤・在学者定30人(申し込み先着順)内身体の効果的な伸ばし方や、体操のコツを丁寧に指導講師山田小太郎氏(国士館大学男子新体操部監督)持ち物室内用運動靴、タオル、飲み物ID1012979申問2月15日(日)までに、電話または直接、愛宕かえで館☎(375)2990へ
	ランニング教室	日2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	対成人定20人(応募者多数の場合は抽選)￥500円講師徳田由美子氏(800m元日本記録保持者ほか)持ち物靴(スパイク不可)、タオル、飲み物(水のみ)主催(一社)東京グリーンスポーツリンク備運動できる服装で申問2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URLhttps://ws.formzu.net/sfgen/S889508972/・☎(400)5487へ(午前10時～午後5時)
	多摩市×東京ヴェルディOver-40サッカー教室	日2月28日(土)午前10時～11時30分 場陸上競技場	対40歳以上の市内在住・在勤者定40人(応募者多数の場合は抽選)内東京ヴェルディのスクールコーチによるサッカー教室持ち物サッカーボール、スパイク、飲み物共催東京ヴェルディ(株)備運動できる服装でID1019309申問2月10日(火)～23日(祝)に、公式ホームページのインターネット手続きで、スポーツ振興課☎(338)6954へ
	初心者向けバルーンアート講座(多摩市社会福祉協議会ボランティア活動等振興助成事業)	日2月19日(木)午後1時30分～4時 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)	対バルーンアートに興味があり、受講後に市内でボランティア活動をしたい方定20人(申し込み先着順)￥1,500円(ポンプ持参の方は1,000円)内子どもに人気のある作品を中心としたバルーンアートの基礎講師主催スマイルバルーン申問2月13日(金)までに、電話またはファクシミリで、多摩ボランティア・市民活動支援センター☎(373)6611・FAX(373)6629へ
	令和7年度福祉大会講演会	日2月28日(土)午後2時15分～3時45分 場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ多目的フロア	定100人(会場先着順)講師山中孝一郎氏(東京2025デフリンピックマラソン選手)内デフリンピックでの競技の様子や自身の障がいについて備詳細は、多摩市社会福祉協議会URLhttps://tama-shakyo.jp/news/r7ftaikai 参照申当日直接会場へ問多摩市社会福祉協議会☎(373)5611・FAX(373)5612
	ライフエレブンスワークショップ 講義と体験で身につく、今から始める健幸習慣!	日①3月7日②14日、各土曜午前10時～11時30分 場パルテノン多摩練習室3	定各15人(いずれも申し込み先着順)内①呼吸と運動②食事と睡眠持ち物室内用運動靴、タオル、飲み物講師鈴木皓晴氏(パーソナルジムBEYOND多摩店トレーナー)備動きやすい服装で。②オンライン参加も可(定員なし)ID1019301申問2月6日(金)～27日(金)に、公式ホームページのインターネット手続きで、企画課☎(338)6916へ
健康・福祉	女性の健康週間企画定30人(申し込み先着順)		
	知って安心!更年期を味方にするヒント～女性の健康応援講座～	日3月8日(日)午前10時～正午 場健康センター会議室2	対更年期に関心がある方、市内在住・在勤・在学者内①講義②ヨガ講師①関口敦子氏(日本医科大学多摩永山病院女性診療科・産科医師)②河野郁江氏(多摩市スポーツリーダー)持ち物飲み物、フェイスタオル(運動補助用)備ヨガマット持参可。動きやすい服装で。夫婦・パートナーとの参加可ID1016479申問2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
	不妊・不育症講演会「妊娠前からの身体づくり～不妊・不育症について考えよう～」	日3月15日(日)午前10時～11時30分 場健康センター会議室2	対妊娠や不妊症・不育症、不妊治療に関する方内不妊・不育症の基礎知識と妊娠前からの健康づくり他講師早川繁氏(こまちレディースクリニック院長)ID1019203申問2月5日(木)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、こども家庭センター「にじたま」☎(376)9177へ
	きて!みて!つながって!たまボラ・テラス～多摩ボラセンのボランティア見本市～	日3月13日(金)午後1時30分～4時 場関戸公民館、多摩ボランティア・市民活動支援センター(ヴィータ)	対市内または近隣在住・在勤・在学者内ボランティア団体の活動紹介や体験、団体巡りツアー、ボランティア活動に関する個別相談共催多摩ボラセン登録団体連絡会『たまボラ連』備参加団体などの詳細は、多摩市社会福祉協議会URLhttps://tama-shakyo.jp/mihonnichi8 参照申当日直接会場へ問多摩ボランティア・市民活動支援センター☎(373)6611・FAX(373)6629
	骨盤ケア講座～骨盤から整える、呼吸とリラックス習慣～(全6回)	日4月9日・23日、5月14日・28日、6月11日・25日各木曜午前10時～11時20分 場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ集会室	対おむね18歳以上の女性定15人(応募者多数の場合は抽選。定員に満たない場合は中止の可能性あり)内快適な体を維持するためのストレッチ￥7,800円(全回分)講師末政めぐみ氏(骨盤ケアトレーナー)備応募者全員に結果などをはがき・メールで通知申問3月19日(木)必着の、往復はがきに講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢層・電話番号を記入し郵送・通常はがきを直接持参またはインターネット手続きで、〒206-0032南野3-15-1二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階センター事務室管理係URLhttps://www.tama-fukushi.org/・☎(356)0303へ