

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
 環境	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-gl.c.jp/events/c260223/へ
	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-gl.c.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(水)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) 内からだ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(国士舘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/sfg/en/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
 健康・福祉	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
	ライフウェルネスワークショップ 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、各土曜日 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
	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、不妊治療に関心のある方 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『たまぼら連』 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 各木曜日 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