



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
健康・福祉	健康づくり推進員主催事業問健康推進課☎(376)9139		
	9月の月例ウォーキング	日集合①9月1日(火)=グリーナード永山広場(永山1-4)②8日(火)=九頭龍公園③15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)備動きやすい靴と服装で。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ID①1011720②1011721③1011728申当日午前9時45分～10時に、直接集合場所へ
	初級タヒチアンダンス・エクササイズ ポリネシア音楽と共に	日9月7日(月)午後2時～3時 場からきだ菖蒲館ホール	定16人(申し込み先着順)講師市川瑞絵氏(タヒチアンダンス講師)持ち物飲み物備動きやすい服装でID1017089申8月24日(月)午前9時から、電話で、健康推進課へ
	男の料理～食べて元気!いきいき長寿のたんぱく飯～	日9月9日(水)午前10時～午後1時(9時45分受け付け) 場健康センター調理室	対市内在住・在勤・在学の男性定20人(申し込み先着順)¥300円(食材費)内講話、調理・実食(ターメリックライス、ポークビーンズ、卵とほうれん草の炒め物・サラダ、りんごの赤ワイン煮ヨーグルト添え)講師佐藤桃子氏(管理栄養士)持ち物胸当て付きエプロン、三角巾、布巾2枚(手拭き用・食器拭き用)備料理の持ち帰り不可ID1018048申8月24日(月)午前9時から、電話で、健康推進課へ
	9月のスポーツ・健康・体力相談	日9月7日(月)午前10時～11時50分・17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)内日常動作につなげるストレッチ持ち物室内用運動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
教育	多摩市民公開講座	日9月20日(日)午前10時～正午 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。1枠20分ID1011366申問電話または直接、アクアブルー多摩☎(338)7667・URLhttps://www.tama-pool.org/へ
	多摩市介護保険市民フォーラム「知っておきたい健康長寿の新常識と介護保険サービスについて」	日9月13日(日)午前10時～11時30分(予定) 場永山公民館ベルブホール	定60人(申し込み先着順)内①特別企画「顔ヨガボイトレでフレイル予防」②特別講演「人生100年時代 腎臓を守って元気に長生き!」講師①林田さつき氏(オペラ歌手)②金子朋広氏(日本医科大学多摩永山病院腎臓内科部長)後援多摩市医師会、多摩市備TAMAるんるん♪のポイント付与対象ID1020559申問主催8月23日(日)から、インターネット手続きで、日本ベーリンガーインゲルハイム(株)URLhttps://forms.cloud.microsoft/e/JpPpSJpZFDK・✉tama-kenko.jp@boehringer-ingenelheim.com・FAX03(5435)2918へ
	多摩市介護保険市民フォーラム「知っておきたい健康長寿の新常識と介護保険サービスについて」	日9月26日(土)午後1時30分～4時30分(1時受け付け) 場関戸公民館ヴィータホール	定180人(会場先着順)内人生100年時代を健やかに楽しく生きる心得「健康長寿の新常識」、多摩市で自分らしく住み続けるための介護保険サービスの使い方講師島影真奈美氏(老年学者)ほか共催多摩市介護保険事業者連絡協議会備詳細は、公式ホームページ参照ID1002960申当日直接会場へ問介護保険課☎(338)6901
スポーツ	公民館市民企画講座 死別の悲しみとグリーフケア～喪失から始まる道程～第2回	日①9月27日②10月25日③12月20日④2月28日、各日曜日午前10時～11時30分 場関戸公民館①③④第3学習室②創作室	定①②④各25人③10人(いずれも申し込み先着順)¥①②④各500円③1,000円内①グリーフとはなにか②流産や死産で大切な存在を失うということ③手仕事をととしたグリーフワーク④自死遺族の悲嘆を知るID1021004申問企画インターネット手続きで、グリーフサポートたまURLhttps://sites.google.com/view/griefftama/・✉grief.tama@gmail.comへ
	中2レベル英語講座「英語っておもしろい!～もう一度始める英会話～」(火曜日クラス・木曜日クラス、各全15回)	日11月～令和9年3月午前10時～11時30分 場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ704研修室	対中学2年生程度の英文が読める方定各15人(応募者多数の場合は抽選)¥各15,000円(別途教材費500円程度)内中学生のテキストを使い、歌・ショートストーリー・落語などを取り入れた講座講師山岡明美氏(通訳案内士ほか)備結果は応募者全員にはがきまたはメールで通知ID1015306申問8月20日(木)～10月9日(金)必着の、住所・氏名を記入した通常はがきを直接持参・インターネット手続き、または往復はがき往信欄裏面に講座名「英会話」・希望クラス(火曜日または木曜日)・住所・氏名(ふりがな)・年齢層・電話番号、返信欄宛名面に住所・氏名を記入し郵送で、〒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URLhttps://www.tama-fukushi.org/・☎(356)0303へ
スポーツ	多摩市、(一財)スポーツ協会主催事業 第52回多摩市民スポーツ大会ID1003873		
	開会式・表彰式	日8月22日(土)午前10時30分～正午 場総合体育館第1スポーツホール	内市内で開催する各市民スポーツ大会の成功を祈念した開会式、功労のあった会員・青少年の表彰申当日直接観客席へ問多摩市スポーツ協会☎(376)4155
	ソフトテニス競技①中学生大会②一般大会	日①10月11日(日)午前9時～午後5時[予備日11月1日(日)]②10月25日(日)午前9時～午後5時[予備日11月3日(祝)] 場多摩東公園庭球場	対①市内在住・在学者②市内在住・在勤・在学者または連盟加入クラブ員¥ペア①500円②2,000円持ち物テニスシューズ、ラケット備運動できる服装で申問①9月23日(祝)②10月8日(木)までに、メールで、ソフトテニス連盟✉hidemaru.i@gmail.com丸山へ
	9月の障がい者スポーツ体験教室	日9月1日(火)午後2時～3時 場総合体育館	内ダンス、ヴェルディゴルフ持ち物室内用運動靴、飲み物協力東京ヴェルディ(株)備詳細は、公式ホームページ参照ID1010691申当日直接会場へ問スポーツ振興課☎(338)6954、総合体育館☎(374)2313
	居合道初心者講習会	日9月23日(祝)午後1時～2時 場武道館	対小学生以上の市内在住・在勤・在学者定5人(申し込み先着順)持ち物飲み物備運動できる服装で申問主催8月20日(木)～9月22日(火)に、電話またはメールで、多摩市居合道連盟☎080(9032)3638・✉iai-tama@tama-iai.com 太田へ