

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	骨盤ストレッチ～姿勢を正し、腰痛軽減、内臓機能も正常に～	日 9月25日(金)午前10時～正午 場 貝取こぶし館ホール	定 23人(申し込み先着順) 内 講話、実技 講師 井上清美氏(ペルビックスストレッチマスターインストラクター、パーソナルトレーナー) 持ち物 敷き物(ヨガマットまたはバスタオルなど)、タオル(汗拭き用)、飲み物 主催 健康づくり推進員 備 動きやすい服装で ID 1015287 申問 9月7日(月)午前9時から、電話で、健康推進課☎(376)9139へ
	初心者向け「ハンドマッサー&背中リラクゼーション」講座	日 10月6日(火)午後1時15分～4時 場 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ7階活動室	対 ボランティア活動を通じて優しさを届けたい方 定 15人(応募者多数の場合は抽選) ¥ 1,000円(材料費、テキスト代込み) 内 施術方法を学ぶ 主催 メイクボランティアげんき手！ 申問協力 9月30日(水)までに、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☎(373)6611・✉tamavc@tamashakyo.jp へ
	「骨盤ケア講座」参加者募集～骨盤から整える、呼吸とリラックス習慣～	日 ①10月20日②11月17日③12月15日、各火曜日午前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 各18人(申し込み先着順) ¥ 各1,500円 内 ①疲労回復編②猫背改善編③肩こり改善編 講師 末政めぐみ氏(骨盤ケアトレーナー) 備 1講座のみの申し込み可 申問 9月5日(土)午前10時から、電話または直接、二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階センター事務室☎(356)0303へ
 スポーツ	多摩市、(一財)多摩市スポーツ協会主催事業 第52回多摩市民スポーツ大会 ID 1003873		
	グラウンド・ゴルフ競技大会	日 10月1日(木)午前9時～午後5時〔雨天時＝10月8日(木)] 場 市民活動・交流センターグラウンド	対 60歳以上の市内在住・在勤者 ¥ 300円 持ち物 グラウンド・ゴルフ用クラブ、ボール、マーカー、昼食、飲み物 申問 9月18日(金)までに、電話またはメールで、多摩市グラウンド・ゴルフ協会☎080(3021)5388・✉h1008kondo@outlook.jp 近藤へ
	アーチェリー競技大会	日 10月11日(日)午前9時～午後4時 場 総合体育館第6スポーツホール	対 中学生以上の市内在住・在勤・在学者、多摩市アーチェリー協会・東京都アーチェリー協会会員 ¥ 500円 持ち物 弓具、室内用運動靴 備 運動できる服装で 申問 10月3日(土)までに、電話またはメールで、多摩市アーチェリー協会☎090(1508)9244(午後6時～8時)・✉takamo450@yahoo.co.jp 秋葉へ
	卓球競技大会	日 10月11日(日)午前9時～午後6時15分 場 総合体育館第1スポーツホール	対 小学生以上の市内在住・在勤・在学者、連盟登録者 ¥ 高校生以上＝1,000円、小・中学生＝200円 持ち物 ラケット、上履き、ゼッケン(当日購入可)、飲み物 備 運動できる服装で。詳細は、多摩市卓球連盟🌐https://tama-pingpong.amebaownd.com 参照 申問 9月18日(金)までに、インターネット手続きで、多摩市卓球連盟✉hp.tamattl.1973@gmail.com へ
	バドミントン競技秋季ダブルス大会	日 10月18日(日)午前9時～午後6時 場 総合体育館第1スポーツホール	対 小学生以上の市内在住・在勤・在学者 ¥ 大学生以上＝1人800円、高校生以下＝1人400円 持ち物 ユニホーム 申問 9月30日(水)までに、メールで、多摩市バドミントン連盟✉tama.bad.association@gmail.com 井元へ
	弓道競技大会	日 10月24日(土)午後1時～6時 場 総合体育館第6スポーツホール	対 市内在住・在勤・在学で高校生以上の弓道有段者 ¥ 200円 持ち物 弓道着、弓具一式 申問 10月10日(土)までに、電話またはメールで、多摩市弓道連盟☎090(2421)9231(午前9時～午後8時)・✉no-19570922@outlook.jp 大木へ
	多摩市スポーツ推進委員協議会主催事業 問 スポーツ振興課☎(338)6954		
	ニュースポーツ体験教室	日 9月13日(日)午前9時20分～11時30分 場 総合体育館第1スポーツホール	対 小学生以上の市内在住・在勤・在学者 内 ボッチャ、ネオテニス、モルック 持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル 備 運動できる服装で ID 1018413 申 当日直接会場へ
	多摩川・大栗川の水辺で小さい秋を楽しむノルディックウォーキング体験教室	日 9月26日(土)午前9時30分～11時30分(9時15分受け付け) 集合 せいせき公園	対 市内在住・在勤・在学者 定 25人(申し込み先着順) コース 一ノ宮公園～交通公園～報恩橋～向ノ岡橋～九頭龍公園(歩程約3.5km) 持ち物 帽子、タオル、飲み物、ネッククーラーなどのひんやりグッズ 備 雨天中止。ノルディックポールの無料貸し出しあり。運動できる靴と服装で ID 1011279 申問 9月7日(月)～25日(金)に、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、スポーツ振興課[当日は☎070(1591)6185]へ
	総合体育館第3期定期教室事業	日 10月～12月 場 総合体育館	定 14人～25人(申し込み先着順) ¥ 教室により異なる 内 幼児・児童＝体育スクール、チアダンスなど、大人＝ZUMBA、ヨガリラックスなど 備 詳細は、要問い合わせ 申問 9月10日(木)午前9時から、費用を持参の上、直接、総合体育館☎(374)2313へ

TOKYO VERDY



シリーズ

No.71

東京ヴェルディ・インフォメーションコーナー

多摩市に吹く緑の風

～東京ヴェルディと市は協力して街を盛り上げています～

●笑顔あふれる障がい者スポーツ体験教室を開催！

障がい者理解促進事業の一環として、7月7日に総合体育館で東京ヴェルディのコーチによる障がい者スポーツ体験教室の第1回を開催しました。当日は、障害のあるなしに関わらず多くの方が教室に参加し、スポーツを通じて交流を深めました。

教室では、東京ヴェルディのチアダンスチームである「Verdy VENU S」による実演やダンス指導の他、コーチ陣によるヴェルディサッカー体験が行われました。参加者は、コーチたちと直接触れ合いながら、笑顔で身体を動かし、楽しい時間を過ごしていました。

市では今後も、市民の皆さんがスポーツに親しむ機会の充実のため、

東京ヴェルディと協力して取り組みを進めていきます。

●東京ヴェルディ

次回ホームゲーム 9月13日(日)

午後6時キックオフ**対戦相手**2026/27明治安田J1リーグ第7節ジェフユナイテッド千葉**場**味の素スタジアム

●日テレ・東京ヴェルディベレーザの公式戦を多摩市で開催！

日9月23日(祝)午後2時キックオフ**対戦相手**2026/27WEリーグクラシエカップリーグステージ第3節アルビレックス新潟レディース**場**陸上競技場

【共通事項】

【備考】試合・チケット購入などの詳細は、東京ヴェルディ🌐https://www.verdy.co.jp/ 参照**問**東京ヴェルディ☎03(3512)1969、市役所スポーツ振興課☎(338)6954



東京ヴェルディのフッキーコーチです！
みんなで一緒に楽しく運動しましょう！！

◀中久喜颯汰氏
(東京ヴェルディ普及コーチ)

©TOKYO VERDY