



**スポーツも武道も  
見て、体験して、楽しもう！  
～快汗スポーツDAY&武道祭～**

- 2 初めてのアナタも！スポーツの秋を満喫しよう！
- 3 アイスランド×多摩市 互いの教育の特色を学びあう
- 4 いきいきシニア、わくわくスマホ

- 5 高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の定期予防接種が始まります
- 6・7 講座・催し物
- 8 みんなで育てる生物多様性～多摩市ネイチャーポジットプロジェクト～

- 9 相談案内
- 10 もっとおトクに！学んで歩いて、楽しく健康に♪
- 11 市民参画、健康だより
- 12 「せいせきカワマチ」で川のある豊かな日常を