



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	対初心者 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 問健康推進課 ☎(376)9139	
	10月の月例ウォーキング	日集合 ①10月6日(火)=グリナード永山広場(永山1-4)②13日(火)=九頭龍公園③20日(火)=パルテノン多摩大階段下	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 ID①1011720②1011721③1011728 申当日午前9時45分~10時に、直接集合場所へ
	青柳崖線(はけ)の断層に沿って、涼しい樹陰と湧水をたどるウォーキング	日10月15日(木)午前9時30分~正午 集合JR西国立駅改札口前	定25人(申し込み先着順) コースJR西国立駅~矢川弁財天~矢川緑地~矢川・はけ沿い~くにたち郷土文化会館~古民家・城山公園~谷保天満宮解散(歩程約5km) ID1021020 申9月24日(木)午前9時から、電話で、健康推進課へ
	公民館市民企画講座「スポーツウエルネス吹矢入門講座~フレイル予防とストレス発散を!~」(全4回)	日10月3日・10日・24日・31日 各土曜日午後1時30分~3時30分 場永山公民館集会室	対スポーツウエルネス吹矢に興味のある方 定16人(申し込み先着順) ￥610円(全回分。マウスピース代含む) 講師日本スポーツウエルネス吹矢協会(上級)公認指導員 持ち物 飲み物 ID1003202 申問企画9月22日(祝)~10月1日(木)に、メールまたは電話で、名前・住所・電話番号を、日本スポーツウエルネス吹矢協会多摩市中央支部 ☒m.ten.mac@bb-unext01.jp ・ ☎090(3247)4515秋山へ
	10月のスポーツ・健康・体力相談	日10月5日(月)午前10時~11時50分、22日(木)午後1時~2時50分 場リフォームプライス多摩アリーナ(総合体育館)	￥210円(市外の方は420円) 内からだを整えよう~バランストレーニング~ 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、リフォームプライス多摩アリーナ(総合体育館) ☎(374)2313へ
		日10月18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 内アロマ相談会(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へ
文化	自分らしい最期を迎えるために~遺言・相続講座~	日10月18日(日)午前10時~正午(9時45分開場) 場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ視聴覚室	対市内在住・在勤者 定30人(申し込み先着順) 内遺言書や相続などを中心に、将来に備えておくべきこと 講師相田浩和氏(司法書士) 備要約筆記あり 申問9月24日(木)午前8時30分から、電話またはインターネット手続きで、多摩市社会福祉協議会権利擁護センター ☎(373)5677 ・ URLhttps://forms.gle/YZ8fs7NBVYJqxygo6 へ
	認知症の人の社会参加推進事業「住み続けたい地域、考えてみませんか」	日10月27日(火)午後2時~3時30分(1時30分開場) 場関戸公民館ヴィータホール	定100人(申し込み先着順) 内「新しい認知症観」を通して、認知症を発症しても暮らし続けたい地域について考える 講師堀田聰子氏[(一社)人とまちづくり研究所代表、慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科教授]ほか 持ち物筆記用具 ID1018828 申問9月25日(金)午前9時から、電話で、高齢支援課 ☎(338)6846へ
	永山公民館サロンライトコンサート	日10月10日(土)午後3時~4時15分(2時45分開場) 場永山公民館ベルブホール	対小学生以上 定130人(会場先着順) 出演曲目Jucaとじょん(ボーカル、ギター)=知りたくないの他、渡邊理紗子(ピアノ、ドラム)=水の戯れ(ラヴェル)他 ID1018248 申当日直接会場へ 問永山公民館 ☎(337)6661
	パルテノン多摩ミュージアム市民学芸員共同企画展「バスとまち 多摩丘陵北部」関連イベント①関連講演会②おしゃべりミュージアム③TKK水素ステーション見学会	日①10月10日(土)午後2時~4時②24日(土)午後1時~1時45分③31日(土)午前10時~11時 場①パルテノン多摩会議室1②パルテノン多摩ミュージアム③TKK水素ステーション(南野1-2-3)	対③小学生以上(小学生は要保護者同伴) 定①70人②20人③25人(いずれも応募者多数の場合は抽選) ￥①1,000円 内①地域のバスの歴史や最近の話題②バスの思い出を語り合う対話型鑑賞③燃料電池バスに水素を補給する施設の見学 講師①鈴木文彦氏(交通ジャーナリスト)②市民学芸員 協力③TM多摩興運(株) 申問①10月2日(金)午後4時まで②16日(金)午後4時まで③9月25日(金)午前10時~10月23日(金)午後4時に、インターネット手続きで、パルテノン多摩 URLhttps://www.parthenon.or.jp/event/202606exhibition/ ・ ☎(375)1414へ
	季節のお花を使ったフラワーアレンジメント講座(全3回)	日①10月22日②11月19日③12月24日、各木曜日午前10時~正午 場グリーンライブセンター多目的室	定20人(申し込み先着順) ￥22,500円(全回分。材料費込み) 内①ハロウィン②クリスマス③お正月 講師元恵泉フラワースクール 持ち物筆記用具、エプロン、持ち帰り袋、花切りばさみ(お持ちの方のみ) 主催グリーンライブパートナーズ 備1回からの参加も可(1回7,500円)。支払方法などの詳細は、グリーンライブセンターホームページ参照 ID1018024 申問9月22日(祝)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/fa26-2/ ・ ☎(375)8716へ
	ヴィータ・コンサート 秋のコンサート~聴いて♪観て♪笑って♪歌って♪ Shinと一緒に~	日10月23日(金)午後2時(1時30分開場) 場関戸公民館ヴィータホール	定200人(会場先着順) 出演混声合唱団Shin(指揮=高浪晋一、ピアノ=若林裕子) 曲目ふるさと・小さな空、歌はともだち・大きなうた、街は大きくなりすぎた、心の瞳ほか 主催ヴィータ・コンサート実行委員会 備乳幼児などの親子室利用による鑑賞可(3室。会場先着順) ID1012270 申当日直接会場へ 問関戸公民館 ☎(374)9711
スポーツ	10月の障がい者スポーツ体験教室	日10月6日(火)午後2時~3時 場リフォームプライス多摩アリーナ(総合体育館)	内ダンス、ボールを使用した軽運動 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、市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、リフォームプライス多摩アリーナ(総合体育館) ☎(374)2313
	モルック無料体験&ミニ大会	日10月18日(日)午前10時~正午[予備日10月24日(土)] 場市民活動・交流センター	定16人(申し込み先着順) 内ルール説明・投げ方の体験後、参加者同士でミニゲームを楽しむ 備小学3年生以下は要保護者同伴 申問10月1日(木)午前9時から、電話または直接、市民活動・交流センター ☎(400)7723へ
	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 なぎなた競技大会	日11月1日(日)午前10時~午後4時 場武道館	対小学生以上の市内在住・在勤・在学者 ￥1,000円(昼食代含む) 持ち物飲み物、タオル 備運動しやすい服装で ID1003873 申問10月5日(月)までに、メールで、多摩市なぎなた連盟 ☒hnsk@ttv.ne.jp 平野へ

● たま広報へのご意見をお寄せください ●

広報紙に関するご意見やご要望などがありましたら、次のフォームからお寄せください。
ID1012584 秘書広報課 ☎(338)6812

