児童館だより

〔共通事項〕
申問は各館へ備考対象の記載がないものはどなたでも。未就学児は要保護者同伴。申し込みの記載がないものは当日直接会場へ

けやきっずー ノ宮児童館☎(375)4643

●**移動児童館in大栗橋公園**日11月19日㈭午後３時30分～４時30分場大栗橋公園備考雨天中止ID1003603

とも～る永山児童館☎(373)0991

●**赤ちゃんタイム**日11月18日～12月２日の各水曜日午前10時30分～11時30分対おおむね１歳３カ月までの子ども、妊娠中の方内18日は工藤純子氏(フィットネスインストラクター)による親子ふれあい体操ID1003610

●**幼児のつどい「ぽよぽよタイム」**日11月12日～12月３日の各木曜日午前10時30分～11時30分対おおむね１歳３カ月以上の未就学児ID1010027

アイランド愛宕児童館 ☎(373)7677

●**ちびっこたいむ**日11月12日・19日、12月３日の各木曜日午前11時～11時40分対未就学児、妊娠中の方備考11月12日は保健師による巡回相談のため正午までID1003619

コスモ連光寺児童館 ☎(338)5881

●**あかちゃんといっしょ「ラウンドスプーン」**日11月12日～12月３日の各木曜日午前10時30分～11時30分対おおむね１歳３カ月までの未就学児、妊娠中の方ID1011413

●**幼児のつどい「かくれんぼ」**日11月13日～12月４日の各金曜日午前10時30分～11時30分対おおむね１歳以上の未就学児備考13日はこども家庭センター「にじたま」歯科衛生士による歯のお話ID1011412

のびのびハウス豊ヶ丘児童館☎(338)5882

●**はじめのいっぽ**日11月18日、12月２日各水曜日午前10時30分～11時30分対おおむね０～１歳児ID1003630

●**コアラクラブ**日11月11日・25日各水曜日午前10時30分～11時30分対おおむね１歳以上の未就学児ID1010052

ビーボ東寺方児童館 ☎(338)5883

●**ビーボたいむ**日11月９日～30日の各月曜日午前11時～11時30分対未就学児、妊娠中の方ID1011789

●**アドバイスDAY**日12月１日㈫午前11時～正午対未就学児内保健師による出張相談ID1021398

ヴィヴァーチェ諏訪児童館☎(375)0991

●**幼児のつどい「はとぽっぽ」**日11月11日～12月２日の各水曜日午前11時～11時45分対１歳以上の未就学児ID1010689

●**０歳児のつどい「ひなたぼっこ」**日11月12日～12月３日の各木曜日午前10時30分～11時30分対０歳児備考12月３日はあすのき保育園の先生による身長・体重測定ID1010688

ゆう桜ヶ丘桜ヶ丘児童館☎070(1592)0571

●**あかちゃんとのんびりタイム**日11月13日・27日各金曜日午前11時～正午場桜ヶ丘集会所対０歳児ID1011347

●**ピッポッパ**日11月20日、12月４日各金曜日午前10時30分～11時30分場桜ヶ丘集会所対１歳以上の未就学児ID1011348

TOMHOUSE(トムハウス)落合児童館☎(371)5955

●**ベビー☆パラダイス**日11月11日・25日各水曜日午前11時～11時40分対おおむね１歳までの未就学児備考11日は栄養士による出張教育のため正午までID1011033

●**キッズ☆パラダイス**日11月12日・26日各木曜日午前11時～11時40分対おおむね１歳以上の未就学児ID1011034

からきだ菖蒲館唐木田児童館☎(338)2277

●**CoCo♥KARAたいむ**日11月12日～12月３日の各木曜日午前11時～11時30分対０歳児備考12日は離乳食講座のため・19日はおもちゃ講座のため正午までID1010078

●**Pico★KARAたいむ**日11月13日～12月４日の各金曜日午前11時～11時45分対おおむね１歳以上の未就学児ID1008806

いきいきシニア

ハッピーエイジングフェスタ

日11月14日㈯午後０時30分～４時(０時30分開場)場パルテノン多摩オープンスタジオ定①医療セミナー、ライフスタイルセミナー＝各70人(申し込み先着順)内②コンサート、骨・血管年齢、ポートレート撮影、シニアカー試乗申問・主催①インターネット手続きまたは電話で、㈹河北医療財団多摩事業部URLhttps://kawakita.or.jp/aisafetynet/foundation/news/261114/・☎(310)0323(平日午前９時～午後５時)へ②当日直接会場へ

フレイル予防測定会・ボッチャ体験会

日11月16日㈪午前10時～午後１時(０時30分まで受け付け)場永山南公園対65歳以上の市内在住者内フレイルチェック(問診と測定)、ボッチャ、体操・脳トレの体験、歯科相談、栄養講座、㈱ロッテによる咀嚼(そしゃく)チェックガム体験など持ち物飲み物共催多摩市、㈱URコミュニティ備考動きやすい靴と服装で。雨天時は永山団地名店街アーケード(永山４－２－５)で実施ID1002881申当日直接会場へ問高齢支援課☎(338)6924

フレイル予防はじめてみませんか？～TAMAフレイル予防プロジェクト(TFPP)～

日11月18日㈬午前10時～正午(11時30分まで受け付け)場市役所第二庁舎会議室対65歳以上の市内在住者内簡単なアンケートによる問診、測定(5m通常歩行速度、身長・体重・BMI、開眼片足立ち)、国士舘大学講師による結果説明、明治安田による血管年齢測定など持ち物飲み物、タオル備考動きやすい服装でID1002881申当日直接会場へ問高齢支援課☎(338)6924

健康マージャン地区大会

日11月26日㈭午前11時30分～午後５時場関戸公民館ヴィータホール対60歳以上の方定100人(応募者多数の場合は抽選)備考「TOKYO縁ジョイ！東京都シニア・コミュニティ交流大会」出場選考あり¥1,000円申問11月20日㈮までに、インターネット手続きまたは電話で、健康マージャン実行委員会URLhttps://8141.jp/t26/t2/・☎070(6454)8141榎(平日午前10時～午後５時)へ

11月の本庁舎 土日部分開庁 14日㈯・29日㈰

時間午前８時30分～正午、午後１時～５時主な取り扱い業務印鑑登録・住所変更などの手続き、住民票の写し・印鑑登録証明書・戸籍証明書の交付、日曜のみ＝納税相談、納付書再発行、納税証明書発行、口座振替受け付け(一部金融機関)備考一部取り扱いできない業務あり。各終了時間の30分前までに来庁してくださいID1001741問市民課☎(338)6823、納税課☎(338)6852

老人クラブで地域の仲間と楽しく過ごしませんか？

老人クラブは、おおむね60歳以上の方が地域ごとに集まり、自分たちで運営している団体です。今年は、多摩市の老人クラブ発足65年、老人クラブ連合会発足60年の節目の年です。

暮らしている地域で、あなたも新しい活動を始めてみませんか？

ID1018407問多摩市老人クラブ連合会☎(356)0309(平日午前10時～午後４時)

●こんなことをしています！活動紹介

・**地域でいきいき活躍！**
花壇の手入れ、地域清掃、見守り活動などのボランティア活動



・**仲間と一緒に健康づくり！**
グラウンド・ゴルフ、ボッチャ、ペタンク、レクダンスなどの体を動かす活動



・**趣味や交流で毎日に楽しみを！**
季節の行事、健康麻雀、手芸工作、研修旅行、芸術鑑賞などの趣味活動




▲Iさん

たくさんの仲間に囲まれて、人生、今が一番楽しいです。


▲Mさん

皆さんが活発に活動されていることに刺激を受けています。

●健康づくりに役立つ講座を開催！

健康講座「こんな症状ってどこが悪いの？ふるえ・しびれ・めまい・頭痛」

日12月10日㈭午後２時～３時10分(１時30分受け付け)場永山公民館ベルブホール対60歳以上の市内在住者定50人(会場先着順)講師及能克宏氏(天本病院院長)ID1018841申当日直接会場へ

参加したい・気になる方はお問い合わせください。



市税の納期限のお知らせ

11月30日㈪は、国民健康保険税第６期の納期限です。期限内納付にご協力をお願いします。
ID1009654問納税課☎(338)6852