

**講座・催し物** 日日時・日程・期間 場所 対象 定員 費用(記載のないものは無料) 内容 備考 申し込み 問い合わせ  
 新型コロナウイルス感染症の影響により延期・中止の場合があります。また、参加の際は感染症対策にご協力ください。

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	腎臓病食実践セミナー「すぐに始めよう食事改善～食事は自分でできる治療法～」(全4回)	日9月26日、10月17日、11月21日、12月19日、各月曜日午後2時～3時30分 場二幸産業・NSP健幸福社プラザ7階研修室ほか	対腎臓病・腎機能が低下している方・そのご家族定20人(応募者多数の場合は抽選) ¥2,400円(全回分)。家族2人で参加の場合、2人目は半額 講師福島由香里氏(医療法人社団心施会管理栄養士) 持ち物 筆記用具・電卓・検査結果など 協力(株)ヘルシーネットワーク・キッセイ薬品工業(株)・(有)オトコーポレーション・木徳神糧(株)・NPO法人腎臓サポート協会 後援NPO法人日本腎臓病協会 備試用品の提供あり 申問9月3日(土)必着の、往復はがき往信欄裏面に「9月～12月腎セミナー申込」・住所・氏名(ふりがな)・電話番号、返信欄宛名面に住所・氏名を記入し郵送、または住所・氏名を記入した未使用のはがきを直接持参し(所定申込用紙に要記入)、〒206-0032南野3-15-1二幸産業・NSP健幸福社プラザ3階事務室管理係 ☎(356)0303へ(記入漏れ・郵便料金不足は無効。抽選結果は後日はがきで通知)
	8月のスポーツ・健康・体力相談	日8月10日(水)午後1時～2時50分、13日(土)午前10時～11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) 内筋力トレーニングの基本のやり方 備券売機で利用券を購入。当日空いている時間は、随時直接申し込み可 申問電話または直接、総合体育館 ☎(374)2313へ
暮らし	心と身体を開放するエレガンスストレッチ講座(全4回)	日8月21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 内ゴールドエイジからのバランスケア(スタジオレッスンではなく相談会) 備券売機で利用券を購入。当日空いている時間は、随時直接申し込み可 申問電話または直接、アクアブルー多摩 ☎(338)7667へ
	心と身体を開放するエレガンスストレッチ講座(全4回)	日9月3日(土)・4日(日)・10日(土)・11日(日)午後2時～4時 場パルテノン多摩リハーサル室	対高校生以上定20人(申し込み先着順) ¥10,000円(全回分) 内「心身の調和とエレガンス」をテーマに、優雅に身体を動かす心地よさが特長のプログラム 講師笹原進一氏(Wellness Arts Studio代表) 持ち物 ヨガマットまたは厚手のバスタオル 申問9月2日(金)午後5時までに、インターネット手続きで、パルテノン多摩 URL <a href="https://www.parthenon.or.jp/event/202209elegance-stretch">https://www.parthenon.or.jp/event/202209elegance-stretch</a> 、☎(375)1414へ

### あんしんスマホ教室

☎市役所経済観光課 ☎(338)6830

「第5弾キャッシュレスでGO!GO!多摩」が、9月1日(木)から始まります。スマホの使い方を学んで、お得に買い物しませんか?

日場 日下表の通り 定各10人(申し込み先着順) 対市

日程	時間(各1時間30分)	場所	申し込み・問い合わせ先
8/1(月)・2(火)	10:30・13:30・15:15	京王聖蹟桜ヶ丘SC B館センターコート	auショップ 聖蹟桜ヶ丘 ☎(337)8881(午前10時～午後7時)
8/3(水)・4(木)・10(水)・12(金)・17(水)・19(金)・24(水)・25(木)・30(火)・31(水)	10:30・13:30	ココリア多摩センターココリアホール	auショップココリア多摩センター(株)ジェーティーエス ☎(319)3775(午前10時～午後6時)
8/9(火)・23(火)	13:30・15:15	グリナード永山グリナード2号ホール	auショップ多摩永山 ☎(356)8095(第2水曜日を除く午前10時～午後7時)

内在住者 内スマホの基本(電話・カメラの使い方)・アプリの使い方(インターネット検索・地図アプリの使い方など)・キャッシュレス決済の方法・マイナンバーカードの申請方法など 備考 スマートフォンをお持ちでない方には機器の貸し出しあり(台数に限りあり) 日7月22日(金)午前9時から、電話で、下表申し込み先へ

### お詫びと訂正

たま広報7月5日号3面に掲載の「第31回多摩市平和展 第五福竜丸がつなぐ核廃絶への思い」の記事に誤りがありました。ビキニ環礁で水爆実験が行われたのは昭和20年(1945年)としておりましたが、正しくは「昭和29年(1954年)」となります。また、10面に掲載の「公民館スマホ教室」の記事で、永山公民館の電話番号に誤りがありました。正しくは「☎(337)6661」です。

お詫びして訂正いたします。

日多摩市平和展 = 平和・人権課 ☎(376)8311、公民館スマホ教室 = 永山公民館 ☎(337)6661

### 市民のひろば

9月5日号の原稿受け付けは7月27日(水)～8月3日(水)です(先着30団体)。掲載には条件あり(掲載規定参照)。掲載規定・掲載用紙は公式ホームページに掲載の他、市役所3階秘書広報課、聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所、永山公民館で配布。掲載の申し込みは、公式ホームページのインターネット手続き・直接持参またはファクシミリで、秘書広報課 ☎(337)7658 [ファクシミリの場合は、送信後に☎(338)6812へ要電話連絡]へ。

※詳細は各連絡先へ。市は関与しません

### 会員募集

※場所は、主な活動場所です

- 脳トレ運動の会(認知症予防の会) 日 毎月第2・4月曜日10:00～11:30 場二幸産業・NSP健幸福社プラザ多目的

ホール 対65歳以上の市内在住者 ¥入会金(1,000円)、月会費(500円) 備考 見学歓迎。上履き・飲み物(水など)持参 日 ☎090(4438)8300 熊谷

- 貝取テニスクラブ 日 原則火・水・土・日曜日8:00～16:00、金曜日午前中 場 貝取北公園テニスコート 対市内在住・在勤の高校生以上 ¥入会金(3,000円)、年会費(10,000円) 備考 球出し練習無料体験募集中(第1金曜日・日曜日)、HPに問合せメールあり 日 ☎kai dori@hotmail.com 奥村昌子
- 俳句あかね会(寿大学卒業生の会) 日 毎月第1・3水曜日13:00～16:00 場二幸産業・NSP健幸福社プラザ創作室 対60歳以上の市内在住者 ¥入会金(無料)、月会費(1,000円) 備考 見学可。初心者歓迎。俳句で遊みましょう 日 ☎(372)2836 熊本
- パソコン画同好会 日 第1・3水曜日13:00～15:00 場 市民活動・交流センター 対どなたでも ¥入会金(2,000円)、

月会費(3,000円) 備考 パソコン要持参 日 ☎suisaim@hotmail.co.jp

- 囲碁・豊友会 日 毎週水曜日14:00～18:00、金・日曜日13:00～18:00 場 市民活動・交流センターレクルーム1または2 対 囲碁に興味のある方 ¥入会金(無料)、月会費(500円) 日 ☎090(8083)1942 総務担当・広沢
- cozylittleroom 日 毎週木曜日10:00～11:00・11:30～12:30 場 唐木田菖蒲館 対どなたでも ¥入会金(無料)、1回(500円) 備考 居心地の良い空間で一緒にヨガをしましょう! 日 ☎cozylittleroom@yahoo.co.jp 松本
- 多摩フレンズベースボールクラブ 日 土曜日午前・日曜日終日 場 貝取小学校グラウンド 対幼稚園年長～中学生 ¥入会金(無料)、月会費(2,000円) 備考 小学生を中心に活動する少年野球チーム。初心者大歓迎! まずはご連絡の上、毎月実施の体験会にお気軽にご参加ください 日 事務局 ☎090(2727)2885 新町

- ボンバーズ(ソフトボールチーム) 日 毎週日曜日10:30～12:30 場 東落合小学校グラウンド 対健康志向の方、シニア歓迎 ¥入会金(無料)、月会費(無料) 日 ☎080(9457)3155 原田

### 催し案内

- 地域の資源等を活用した結婚支援 日7/24(日)10:00～12:00 場 総合体育館レストランファイト ¥無料 日 ☎タマリパティ ☎ha5ru2gon7@yahoo.co.jp 松本
- 第3回ジュニアソフトテニス教室 日8/28(日)10:00～12:00 場 一本杉公園テニスコート ¥無料 日 多摩市ソフトテニス連盟 ☎t-miyazaki333@mist.ocn.ne.jp 宮崎 鼎三
- 宮田太郎氏語り・耳をすませば狸の音がきこえる 日 ①8/28(日)②29(月)、各14:00 場 ①豊ヶ丘4丁目集会所 ②関戸公民館ヴィータホール ¥無料 備考 多摩市の古い写真を送ってください 日 たま咲良の会 ☎090(3686)6673 市村

