







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
 環境	12月の自然観察会「紅葉」	日12月3日(火)午前10時～正午 集合当日午前10時～11時に、旧多摩聖蹟記念館へ	内都立桜ヶ丘公園内の豊かな自然を散策共催多摩市植物友の会ID1009625備雨天中止。歩きやすい靴と服装で。当日は資料を配布し各自で散策問教育振興課☎(338)6883
	12月の植物写真展示	日毎週月・水曜日、祝日を除く午前10時～午後4時 場旧多摩聖蹟記念館	内「紅葉」をテーマに、イチヨウ・イロハモミジ・カキ・メタセコイアなどの写真を展示備12月10日(火)・17日(火)・24日(火)・29日(日)～31日(火)は閉館ID1011254問教育振興課☎(338)6883
 はたらく	【セミナー＆相談会】働く人のためのハラスメントセミナー～判例から学ぶ対処法～	日12月9日(月)・12日(木) 場東京都労働相談情報センター多摩事務所7階セミナー室(立川市柴崎町3-9-2)集合セミナー＝午後1時30分～3時30分、個別相談会＝午後3時30分～4時30分	対労働者、テーマに関心のある方定70人(申し込み先着順)内専門家によるハラスメント問題への具体的な対処法などについて講師新村響子氏(弁護士)共催多摩市、立川市、稲城市、国分寺市ID1016030申問主催インターネット手続きまたは電話で、TOKYOはたらくネットURLhttps://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/seminarform/index/48menu/、東京都労働相談情報センター多摩事務所☎042(595)8731へ
 教育	多摩市立図書館製本体験～自分で書いて作った本を図書館に！！～	日12月15日(日)午後1時30分～4時 場中央図書館活動室1	定10人(申し込み先着順)内和綴じ本の制作体験持ち物自作原稿を製本する場合は、指定サイズの自作原稿・表紙用薄紙企画持田哲也ほか多摩市立図書館市民協働者協力大妻女子大学地域連携プロジェクト・大妻女子大学図書館サークルOLIVE備小学3年生以下は要保護者同伴。詳細は、各市立図書館で配布・掲示のチラシまたは図書館および市公式ホームページ参照申問11月22日(金)午前9時30分～12月8日(日)午後5時に、図書館公式ホームページのインターネット手続きで、中央図書館☎(373)7955へ
 健康・福祉	12月の月例ウォーキング	日集合①12月3日(火)＝グリナード広場(永山1-4)②10日(火)＝九頭龍公園③17日(火)＝パルテノン多摩大階段下、各午前9時45分～正午	対初心者内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持ち物飲み物、帽子、雨具(傘は不可)主催健康づくり推進員備動きやすい靴と服装で。ウォーキング用ポール使用不可。雨天中止ID①1011720②1011721③1011728申当日午前9時45分～10時に、直接集合場所へ問健康推進課☎(376)9139
	晩秋の森林浴ウォーキング～大田川源流部を見に行こう～	日12月6日(金)午前9時30分～正午 集合南大沢駅前交番前	対初級者定20人(申し込み先着順)コース南大沢中郷公園～溜池公園～小山内裏公園(戦車道路・鮎道・大田切池)～南大沢緑地沿い～南大沢駅解散(歩程約5.2km)持ち物飲み物・帽子・雨具(傘は不可)主催健康づくり推進員備動きやすい靴と服装で。試行でウォーキングポール持参可(ノルディックポールは不可)。雨天中止ID1015967申問11月22日(金)から、電話で、健康推進課☎(376)9139へ
	生活習慣病が気になる方の料理教室「高血圧・高血糖を改善しよう！～管理栄養士による講義と調理実習～」	日①12月16日②令和7年1月20日③2月17日、各月曜日午後2時～4時 場二幸産業・NSP健康福祉プラザ調理実習室	対高血圧・高血糖・高脂血症などの生活習慣病の方やそのご家族など定各16人(申し込み先着順)¥各1,500円内①食後血糖を抑える②血圧と食事と生活③栄養価の高い食事講師福島由香里氏〔(医)心施会管理栄養士〕持ち物エプロン、三角巾、食器用布巾2枚、ハンドタオル、筆記用具、電卓、ご自身の検査結果などID1016006申問11月20日(水)午前10時から、①12月9日(月)②令和7年1月14日(火)③2月10日(月)までに、電話または直接、二幸産業・NSP健康福祉プラザ3階事務室管理係☎(356)0303へ(日曜日・祝日・第2土曜日を除く午前8時30分～午後5時)
 スポーツ	令和6年度障がい者スポーツ体験教室	日12月3日(火)午後2時～3時 場聖蹟桜ヶ丘SCせいせきアウラホール	対障がいの有無に関わらずどなたでも内ダンス、ヴェルディバスケ持ち物飲み物主催東京ヴェルディ(株)、多摩市協力京王聖蹟桜ヶ丘SCID1010691申当日直接会場へ問東京ヴェルディ(株)普及部☎044(946)3042
	12月のスポーツ・健康・体力相談	日12月8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円内冬におすすめのアロマ～巡りの良い身体作り～備スタジオレッスンはありません。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、アクアブルー多摩☎(338)7667へ
		日12月10日(火)午前10時～11時50分・19日(木)午後1時～2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)内変形性膝関節症の予防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、総合体育館☎(374)2313へ
	アクアブルー多摩骨盤ストレッチ教室	日①令和7年1月5日(日)～3月23日(日)②1月6日(月)～3月24日(月)(各全12回) 場アクアブルー多摩	対高校生以上の健康な方定各35人(応募者多数の場合は抽選)¥各9,600円(全回分)備詳細は、アクアブルー多摩URLhttps://www.tama-pool.org/ 参照申問12月5日(木)必着の、往復はがき往信欄裏面に必要事項を記入の上郵送または未使用のはがきを直接持参し、〒206-0032南野3-15-2アクアブルー多摩☎(338)7667へ[11月26日(火)は休館のためはがき持参は不可]
 文化	やわらか音楽講座～ピアノで巡る音楽の旅(クリスマス編)～	日12月7日(土)午後2時～3時45分 場永山公民館第1音楽室	対小学生以上の方定25人(市内在住者優先の申し込み先着順)曲目坂本龍一：戦場のメリークリスマス、チャイコフスキー：「くるみ割り人形」小序曲ほか講師風呂本佳苗氏(ピアニスト、NHKカルチャー特別講座講師)ID1003206申問主催11月22日(金)午前9時から、電話で、永山公民館☎(337)6661へ
	ヴィータ・コンサート 唐木千咲 ピアノ・リサイタル～冬の午後、トキメキのひととき～	日12月13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)出演唐木千咲曲目子犬のワルツ・幻想即興曲(ショパン)、亜麻色の髪の乙女(ドビュッシー)、愛の夢(リスト)、トロイメライ(シューマン)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(先着3室)ID1012270申当日直接会場へ問関戸公民館☎(374)9711
	連携企画展「多摩市百草・恋路稲荷神社の秘密～古墳の上の神社の伝来資料群と黄檗寺院『資福院』の痕跡～」	日令和7年6月8日(日)までの午前10時～午後5時30分(休館日を除く)場パルテノン多摩ミュージアム	内移転に伴い寄贈された恋路稲荷神社伝来資料・稲荷塚古墳周辺の調査で出土した遺物により明らかになってきた黄檗寺院資福院などの紹介主催多摩市教育委員会、パルテノン多摩備詳細は、パルテノン多摩URLhttps://www.parthenon.or.jp/event/202411exhibition/ 参照申当日直接会場へ問パルテノン多摩☎(375)1414