

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問健康推進課☎(376)9139	6月の月例ウォーキング 日集合①6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	対初心者内①永山コース②聖蹟桜ヶ丘コース(解散は多摩センター)③多摩センターコース持ち物飲み物、帽子、雨具(傘は不可)備動きやすい靴と服装で。試行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。7月・8月は実施なしID①1011720②1011721③1011728申当日午前9時45分~10時に、直接集合場所へ
	腰痛・膝痛改善と予防体操~運動を通じて「痛み」と上手に付き合おう!~	日6月23日(月)午後2時~4時 場ひじり館ホール	定25人(申し込み先着順)内講義と実技講師後藤靖治氏(日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー)持ち物敷物(バスタオルなど)、室内履き、筆記用具、汗拭きタオル、飲み物備運動できる服装でID1017146申問5月22日(木)午前9時から、電話で、健康推進課へ
	スポーツ吹矢	日6月19日(木)午前9時30分~正午 場健康センター会議室2	対初級者定25人(申し込み先着順)内スポーツ吹矢式呼吸法で健康促進・ストレス解消講師日本スポーツウエルネス吹矢協会持ち物飲み物、タオル備動きやすい靴と服装でID1017184申問5月22日(木)午前9時から、電話で、健康推進課へ
	多摩市民公開講座	日6月8日(日)午前10時~11時30分 場永山公民館ベルブルホール	定60人(申し込み先着順)内①顔ヨガボイトレでフレイル予防②人生100年を生きるために~腎臓をいたわりましょう!~講師①林田さつき氏(オペラ歌手)②金子朋広氏(日本医科大学多摩永山病院腎臓内科部長)後援多摩市医師会、多摩市健幸プロジェクト申問主催6月7日(土)までに、インターネット手続きで、日本ベーリングハイルームURLhttps://forms.office.com/e/2iCgg1uziL・✉medjapan.jp@boehringer-ingelheim.comへ
	市民のための成年後見講座	日6月14日(土)午前10時~正午 場消費生活センター講座室(ベルブル)	対市内在住・在勤者定30人(申し込み先着順)講師伴正太郎氏(司法書士)備手話通訳・要約筆記あり申問5月22日(木)から、電話またはファクシミリで、社会福祉協議会権利擁護センター☎(373)5677・FAX(373)5612・URLhttps://tama-shakyo.jpへ
	6月のスポーツ・健康・体力相談	日6月4日(水)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)内梅雨の体調管理法持ち物室内専用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
		日6月15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円内自律神経バランス改善のためのヨガとアーユルヴェーダ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、アクアブルー多摩☎(338)7667へ
	電子図書館を使ってみよう!	日5月28日(水)午前11時~正午 場中央図書館サテライトカウンター前	内スマートフォンやパソコンから楽しめる多摩市電子図書館の便利な使い方紹介持ち物ご自身のスマートフォン・タブレットなど(お持ちの方のみ)備詳細は、公式ホームページ参照ID1016765申当日直接会場へ問中央図書館☎(373)7955
	わたしたちの図書館トーク~語ろう・つくろう・つながろう。図書館と協働の一歩~	日6月1日(日)午前10時~正午 場中央図書館活動室1	対市内在住・在勤・在学者、市立図書館利用者(小学4年生以下は要保護者同伴)定60人(会場先着順)内これまでの市民協働事業を振り返り、今後の図書館活動について語り合う備詳細は、各市立図書館で配布・掲示のチラシ、公式ホームページ参照ID1017322申当日直接会場へ問中央図書館☎(373)7955
	TAMA女性センター登録団体活動紹介パネル展示	日6月4日(水)~10日(火)午前10時~午後5時 場関戸公民館ギャラリー	内女性問題の解決・男女平等のための活動を目的とした、TAMA女性センター登録団体の活動紹介ID1017233問TAMA女性センター☎(355)2110・FAX(339)0491
文化	【たまには芝居】参加作品】①「太宰治を読む」- 桜桃忌によせて- ②「母と暮らせばを読む」- 長崎被爆80周年によせて-	日6月14日(土)・15日(日)、各午前11時、午後1時30分(各30分前開場) 場関戸公民館大会議室	定各回50人(申し込み先着順)¥①1,000円(高校生以下は無料)出演①あべ敬子、吉野貴大、安藤俊昭、阿部道雄②あべ敬子、吉野貴大曲目「太宰治を読む」待つ、黄金風景、走れメロス、リイズ主催多摩演劇フェスティバル実行委員会ID1014868申問電話・ファクシミリ・メールまたはインターネット手続きで、劇団ドラマ館☎090(9960)9773・FAX(371)8297・✉doramakan@yahoo.co.jp・URLhttps://forms.gle/Libb6wx8yMihgBVd7 阿部へ
	公民館 小学生~大学生 入会金(無料)、月会費(無料)備考日本舞踊・三味線の教室。初年度無料。見学可問090(7940)0825青木	多摩市茶道連盟日釜(年5回)=第2日曜日10:00場関戸公民館茶室・会議室対有資格者¥入会金(3,000円)、年会費(5,000円)備考良き友と出会い茶の湯を通して地域社会と交流を。その他月例会、市民茶会、茶道教室、委託事業問☎(375)7005小西	い応援隊☎(375)0017松元 第101回民舞発表大会日5/24(土)14:00(13:00開場)場関戸公民館ヴィータホール¥無料備考多摩市民舞連合会☎(375)5177三浦 詩吟無料体験・見学会日5/26(月)、6/9(月)13:15~15:45場関戸公民館第3学習室¥無料備考どなたでもお気軽にどうぞ! 見学は随時可能ですので、ご連絡ください問岳精流詩吟の会桜ヶ丘教室☎080(5000)8046新井 朗読研究会(彩風)~皐月の朗読会~日5/29(木)13:00(12:30開場)場永山公民館視聴覚室¥無料備考6名の女性と俳優草野裕の朗読を。定員40人。要予約問彩風☎090(1426)5853クサノ(非通知不可)
市民のひろば	油彩・水彩・水墨画4人展「KAze展」	日5/22(木)~25(日)10:00(初日13:00)~17:00(最終日16:00) 場関戸公民館ギャラリー¥無料問☎(376)6045山岸	サヘル・ローズ監督「花束」上映会&トーク日5/30(金)18:20~21:00場永山公民館ベルブルホール¥1,000円備考さまざまな思いを抱きながら児童養護施設で育った若者たちを描いた映像問子ども
	永山あいあいカフェオープニングイベント	日5/24(土)11:45~12:15場中部地域包括支援センター¥無料備考歌とアコーディオンのミニコンサートをします。どなたでもどうぞ!問永山あいあい	の居場所リバティ☎(400)0855(平日9:00~13:00) 第128回初夏歌謡祭日5/31(土)10:30(10:00開場)場関戸公民館ヴィータホール¥無料問多摩市歌謡協会☎(374)1978峰岸春の囲碁大会日6/1(日)12:00場関戸公民館大会議室¥1,000円備考対象は市民問☎(373)2569杵渕 日本舞踊「春の会」日6/1(日)13:00~15:00場関戸公民館ヴィータホール¥無料備考バラエティーに富んだ演目をお楽しみください問多摩市舞踊連盟☎090(7940)0825青木 読み語り「物集女」大人のための朗読会日6/1(日)13:00(12:30開場)場TOM HO USEホール¥無料備考席数に限りがあるので申し込みをお願いします問読み語り物集女☎090(1810)9059 ジュニアソフトテニス大会(中学生団体戦)日7/6(日)9:00(予備日7/13(日))場多摩東公園庭球場¥無料問多摩市ソフトテニス連盟☎080(3498)1025丸山
	会員募集	※場所は、主な活動場所です	
	TAMA太極拳(楊名時)	日毎週月曜日10:00~12:00(月4回) 場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ対初心者・経験者どちらでも可¥入会金(無料)、月会費(2,000円)備考30年以上続く会です。健康に配慮して永く楽しめます問☎090(7211)0877大澤	
	たちばなのは	日曜日(月2回) 場永山	
	市民のひろば	7月5日号の原稿受け付けは5月26日(月)~6月2日(月)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ID1005206 ※詳細は各連絡先へ。市は関与しません	
	催し案内		
	油彩・水彩・水墨画4人展「KAze展」	日5/22(木)~25(日)10:00(初日13:00)~17:00(最終日16:00) 場関戸公民館ギャラリー¥無料問☎(376)6045山岸	
	永山あいあいカフェオープニングイベント	日5/24(土)11:45~12:15場中部地域包括支援センター¥無料備考歌とアコーディオンのミニコンサートをします。どなたでもどうぞ!問永山あいあい	