



聖ヶ丘小学校地域学校協働活動推進員 上田啓子

* (図) は図書館主催

株式会社ワールドシステムズ 080-9457-3155
東京都多摩市落合 3-5-2 info@worldsystems.info



福祉なんでも相談

日 時：2 月 17 日（金）13：30～15：00
場 所：受付横
※詳しいお話は別室でお伺いします。
多摩市社会福祉協議会社会福祉士担当
共催 福祉部会

ミニミニデイサービス

日 時：2 月 18 日（土）10：00～12：00
場 所：会議室 2・3
申 込：受付まで
参加費無料（65 歳以上）
体操・脳トレ・ゲームなどをして楽しい
ひと時を過ごしませんか？
主催 福祉部会

懐メロを歌う交流会

日 時：2 月 24 日（金）各先着 10 名
① 13：00～15：00 ② 15：00～16：30
場 所：和室（マスク着用）
※感染状況により中止となる場合があります
主催 福祉部会

ギター&トランペット JAZZ Concert

日 時：2 月 26 日（日）14：00（開場 13：30）
場 所：ひじり館ホール
定 員：70 名（先着申し込み順）未就学児不可
申 込：1 月 20 日（金）～
受付窓口または電話で予約 ☎042-389-2211
11：00～19：00（時間厳守）

主催 文化部会

市民講座

「元氣なうちに知っておきたい在宅医療のこと」

自分自身や家族が病気や介護が必要になったとき、住み慣れた地域で暮らしていくためにはどうしたらよいのでしょうか？
「在宅医療ではどんなことが出来るのか」「実際に費用はいくらかかる？お金がない人はどうするの」など安心して地域で暮らしていくためのヒントをお伝えします。

日 時：3 月 4 日（土）13：30～15：30
場 所：ひじり館ホール
定 員：70 名（申込先着順）
予 約：☎042-373-5616
多摩市社会福祉協議会まちづくり推進担当
（※ひじり館では受付をしておりません）
講 師：淵野純子氏
*上履きをご持参ください。

※オンライン参加可
Ren-hijiri@tamashakyo.jp
までお申し込みください
後日 Zoom の URL をお送りいたします。

連光寺・聖ヶ丘地域福祉推進委員会事業部会講演会
共催 福祉部会

ひじり映画会

ELVIS エルヴィス

プレスリーの隠された実話
究極のミュージック・エンターテイメント
製作 2022 年 アメリカ 159 分

日 時：3 月 12 日（日）14：00（開場 13：30）
場 所：ひじり館ホール 無料 先着 70 名
定員を超える場合は入場をお断りすることが
あります。マスクの着用と上履きをお忘れなく！！
主催 文化部会

野鳥観察会

日 時：2 月 5 日（日）10：00～11：45
集 合：ひじり館ホール
講 師：井宮美穂氏（日本野鳥の会東京幹事）
持ち物：飲み物・双眼鏡・マスク着用
（双眼鏡の貸し出しはいたしません）
定 員：30 名
主催 環境部会

フレイル（高齢者の筋力低下） 予防測定会を開催しました

参加者 20 名 1/16

国士舘大学
永吉先生による
フレイル予防の
体操の指導を受ける

身長・体重測定
片足立ちが出来
る時間の測定



五メートルを何
歩で歩けるかの
測定



問診票と測定結果か
ら総合的に結果を見
て今後の生活指導
（東部包括）を受ける



連光寺児童館



★ミニ出張広場

日 時：2 月 21 日（火）10：00～12：00
場 所：ひじり館 プレイルーム
対 象：乳幼児親子
※お部屋の定員を超える場合はお待ちいた
だいたり交代をお願いする場合があります。
詳しくは児童館にお問い合わせください。
連光寺児童館 ☎042-338-5881

運営協議会の委員募集

ひじり館で開催の
ひじり館まつり・こども夏まつり・コンサート・
講演会・野鳥観察・山野草を食する会・バザー・
ハイキング・ニュースポーツ体験・映画会
子どもとシニアの囲碁教室・落語会など他多数
の企画・運営に携わる無償のボランティアです。
仲間作りを兼ねて一緒に活動しませんか？
詳細は受付まで

俳句聖ヶ丘 幸喜美恵子選

コロナにも負けぬ笑顔の初句会
元旦や三年日記の三年目
オクターブ下がるも美声初電話
雪二尺一夜に積る故郷かな
愛をこめて毛糸の帽子編んだのに
五年生婆の背を超え年明くる
娘孫曾孫女系の初詣
あゝ多摩の天地に淑気陽が昇る
野も山もゆっくり眠り春を待つ
霜柱かさこそ解ける散歩道
再会を果して笑顔初日の出

忠勢 佳潤 俊え 友梢 ひかり 志げ
津 津 子 子 人 かり 子
夫 子 子 子 子 子

お見積り無料!!
住宅リフォーム
リノベーションなら
フレッシュハウスへ

管理番号 28-049

多摩から調布へ
移転リニューアル
OPEN!!
フレッシュハウス調布店
0120-349-314
東京都調布市調布ヶ丘1-18-1 KDX調布ビル1F

大脳ピアノ教室

音楽を楽しむ心
表現力を育てます！
幼児から大人 体験レッスン受付中！

ピティナ・ピアノ教室紹介 検索

042-371-6332 聖ヶ丘1丁目（乞田川沿い）

気楽に入れる気軽に聞ける
身近な街の畳屋です
東京 多摩
畳工事一式
重田畳店
多摩市鶴牧5-2-4
（多摩センター駅バス8分。鶴牧商店街）
TEL.042-339-1228
○安全、安心な国産畳表に、
こだわっています。
○家具やピアノなどの移動は
こちらで行います。
（もちろん無料です）。
○お気軽に、
お問い合わせください。

★ ローソン多摩乞田店 ★
TEL042-310-3873
住所：多摩市乞田 1426
（永山橋交差点付近）
無料配達受け賜います
歓送迎会などに！
お弁当・サンドイッチ・お飲み物・スイーツやお菓子、
各種取り揃えております。