



からきだ菖蒲館 サンサンコンサート

日曜日(サンデー)の3時(さんじ)! サンサンコンサートで

皆さんと一緒に歌を楽しみましょう!

日時: 9月29日(日) 午後3時から3時40分

会場: ロビー 入場無料

出演: アンサンブル あい

曲目: 君をのせて、めぐる季節、忘れな草をあなたに ほか

《アンサンブル あい》

ボイストレーニングをしている歌の大好きな仲間が集まって、アンサンブルを結成しました。優しいハーモニーを目指して楽しく歌っています

主催:文化部会

映画鑑賞会(無料)のご案内

~懐かしの映画や最新作を楽しみませんか~

題名「ディア・ドクター」(主演 笑福亭鶴瓶)

(「多摩映画祭グランプリ」の評価を得た「医は仁術」を実践した男のお話)

☆日 時: 9月4日(水) 開場 13:30 上映 14:00

☆場 所: 2階ホール

☆定 員: 70名(申込みは不要、直接会場へ)

☆主 催: 福祉・環境部会

※「映画同好会」(会員募集中)

日曜朝市

地元生産の新鮮な野菜がからきだ菖蒲館の広場に!

☆日 時: 第23回 9月15日(日)9:00~11:00

第24回 10月20日(日)9:00~11:00

毎月1回実施します(原則第3日曜日)

☆場 所: からきだ菖蒲館 玄関前広場

☆野菜販売: 周辺の農業生産者のご協力による

☆主 催: 日曜朝市実行委員会

トライ! パソコン教室(初心者向け)

☆日 時: 9月4日、11日、18日、25日、10月2日(毎週水曜日)10:00~12:00、5回

☆定 員: 5名(申込者多数の場合は抽選)

☆受講料: 教材使用料を含め1回1000円

(初回に5回分を一括納入願います)

☆機 器: ノートパソコン (Windows 8)

(運営協議会の機器を貸与します)

☆申 込: 往復ハガキに氏名、住所、電話番号を記入の上、事務局へ郵送(8月末必着)

☆主 催: 地域 ICT 化支援特別委員会

人生振り返り講座

からきだ菖蒲館では、大妻女子大学 人間関係学部(福島哲夫教授)との共催で、「からきだ菖蒲館『人生振り返り講座』」を、2013年10月から2014年2月にかけて6回の予定で開催します。ご興味のある方は、からきだ菖蒲館で配布しているチラシ、ホームページをご覧の上、「受講申込み書」を9月10日(火)までに受付へご提出ください。

☆日 時: 10月1日~(10:00開始、全講座受講可能者)

☆定 員: 20名(多数の場合は抽選) ☆受講料無料

☆申 込: 往復はがきに住所、氏名、性別、年齢、連絡先をご記入の上、菖蒲館 人生講座係あて郵送

☆締 切: 9月10日(火)必着

☆主 催: 総務企画部会

男の料理教室

初心者向け 楽しんで作りましょう

① しょうが焼き 野菜の付け合せ

② ピーマンの塩昆布和え

③ きのこの味噌汁 ④ ごはん

シンプルな献立ですが応用もきき、家で作りやすい料理です

☆日 時: 9月28日(土) 9:45~13:00

☆場 所: 1階調理室

☆講 師: 堀田むつみ先生

☆定 員: 12名(申込み先着順)

☆参加費: 500円 ☆主催: 福祉・環境部会



尊厳死を考える講座

私達日本国民は健やかに生きる権利(日本国憲法13条)があります。同時に安らかに死ぬ権利もあると思います。ではどうすれば安らかに逝けるのでしょうか。皆さんと一緒に考えてみませんか。

○尊厳死とは? ○延命治療とは?

○緩和医療とは? ○リビングウィルとは?

☆日 時: 10月19日(土) 13:00~15:00

☆場 所: 2階ホール

☆講 師: 稲子俊男先生(日本尊厳死協会関東支部副支部長)

☆定 員: 50名(申込みは不要です直接会場へお越し下さい)

☆主 催: 福祉・環境部会

第9回 からきだ菖蒲館地域医療講座

「尿失禁予防」

~くしゃみや咳などでモレが心配な方へ~

☆日 時: 9月29日(日)14:00~15:30

☆場 所: 2階ホール 動きやすい服装で

☆参加費: 入場無料

(男性の方はご遠慮ください)

☆講 師: 菅野 夕子氏

(看護師、介護予防運動指導員、福祉用具専門相談員)

☆主 催: 健康・スポーツ部会

☆協 力: 落合・鶴牧・南野・唐木田・中沢・山王下地区健康づくり推進員

菖蒲の会(高齢者食卓)

秋風がさわやかに感じられる頃になりました。みなさんと一緒に食事をしながら楽しいひとときを過ごしませんか!



☆日 時: 9月18日(水) 12:00~13:30

☆場 所: 1階ギャラリー

☆対象者: 市内在住の75歳以上の方

(付き添いの方も一緒にどうぞ)

☆参加費: お一人300円

☆定 員: 15名(申込み先着順)

☆献 立: 天ぷら、煮物、汁物 酢の物 デザート

※アレルギーのある方はご相談下さい

☆主 催: 福祉・環境部会

からきだ菖蒲館まつり

11月9日(土)前夜祭、10日(日)開催

◆芸術の秋・菖蒲館写真展◆

皆さんが撮った唐木田周辺の景色を、ギャラリーで展示いたします。

☆募集要項

- ・写真作品募集期間締め切り 9月8日(日)
- ・唐木田周辺の景色(人物無しの写真)
- ・菖蒲館指定のA3サイズ用紙に貼れる枚数
- ※用紙は1階受付にてお受け取りください

★展示期間: 9月24日(火)から2週間

☆主 催: 文化部会

※上記イベントの問合せ・申込:042-338-6333(事務局)

絵本よみかせ ~おはなしのいす~

☆日 時: 9月7日(土)11:00~11:40

10月5日(土)11:00~11:40

☆場 所: 2階和室(事前の申込は不要です)

※絵本は誰もが楽しめ心を豊かにしてくれます

☆主 催: 福祉・環境部会

☆問合せ: 042-376-4538(白石)

スポーツ祭東京2013 東京国体開催

多摩市では正式競技として「サッカー」と「ハンドボール」が行われます

☆サッカー: 9/29~10/1 多摩市立陸上競技場

☆ハンドボール: 10/3~10/6 多摩市立総合体育館

問合せ: 東京国体多摩市実行委員会 ☎374-2013

ホームページ: <http://kokutai-tama.jp>



**HDC**  
はつのはな歯科医院  
Hatsuno Dental Clinic

■診療時間 9:30~12:00 14:00~19:30  
■休診日 日曜・祝日

多摩市鶴牧6-8-16 Tel.042-316-9551  
<http://www.hatsuno-dental.jp/>

Body Conditioning Studio B.n.P  
Pilates & Masterstretch  
by Naomi

からだココロをつなぐメソッド  
自分自身の力で無理なく身体を変えませんか?

※ディコンディショニングスタジオ ビー・エヌ・ピー  
ピラティス&マスターストレッチ

[www.bnpstudio.com](http://www.bnpstudio.com)  
\*からきだ菖蒲館にチラシを置かせて頂いております。

清水純子バレエスタジオ 多摩支部

生徒募集 3歳より

レッスン日 火曜日・金曜日

多摩市鶴牧6-15-8ヒルサイドタウン集会所

TEL 090-9952-6541 担当 城倉 美香

唐木田ピアノ教室

■ピアノ個人レッスン初級~上級  
■声楽(歌うことが大好きになる)  
■音楽学校受験コース(多数合格しています)

唐木田駅徒歩3分 駐車場有り  
お問い合わせ 042-339-4058

スガナミ  
ミュージックサロン多摩

楽器・楽譜ショールーム & ヤマハ音楽教室  
ココリア多摩センター4F(多摩センター三越上)

TEL. 042-375-5311 営業時間 10:30~21:00  
<http://www.suganami.com/tama/>

ツールペイントで癒されるひとときを

レッスン日: 月・水  
10:30~12:30  
15:00~17:00

鶴牧3丁目・他  
小さなアトリエ自宅・出張教室  
ツールペイント教室 オリーブ  
090-9112-8086(橋本)

手打ち蕎麦処 きょうせんか  
蕎麦千花

蕎麦は美味し、飽し。

☎: 042-313-7652  
・営業時間  
昼の部 11時半~14時半  
夜の部 17時半~21時半(ラストオーダー)

※お蕎麦に限りがございます。  
定食終了とさせていただきますのでご注意ください。

毎週木曜日 定休  
東京都多摩市唐木田1-53-15  
唐木田駅より徒歩1分 スリーエフ向かい

新都市センタービル + 3階クニックフロア  
新垣内科外科クリニック

診療時間  
月火水金: 9時~12時 15時~18時  
土: 9時~12時  
休診日: 木曜日 日曜日 祝日

東京都多摩市鶴牧1-24-1(多摩郵便局隣)  
☎ FAX 042-373-0514  
医師 新垣美都代