

多摩らいふ倶楽部

のイベント&セミナー

*多摩らいふ倶楽部会員以外の方もご参加いただけます

要申込 お問い合わせ・お申込みは
本頁下欄の多摩らいふ倶楽部事務局まで

府中 介護保険シリーズ 認知症と介護保険① ～家族が認知症になったら～

認知症の発症に年齢は関係ないといわれています。もし家族が認知症になったら？ 認知症の症状は様々なので、判断に困ることがあります。現場経験が豊富な講師が、認知症と介護保険の関係を詳しく、解りやすく解説します。



日 2020/1/11(土)13:30～15:30
場 たましん府中支店4F(京王線府中駅南口徒歩1分)
講 住吉介護オフィス 代表 介護福祉士 住吉正雄氏(写真)
費 一般500円/多摩らいふ倶楽部会員無料
定 30名 **T7035**

昭島 大人の社会科見学 新しくなった「IHIそらの未来館」に行こう ～世界へはばたくジェットエンジン～

「IHIそらの未来館」は、日本初のジェットエンジンから最新のものまで、実機や模型を展示。仕組みや開発の歴史を間近で見ることが出来ます。2019年4月にリニューアルしたIHIそらの未来館の、解説付き見学と自由見学で充実した1時間をお楽しみください。



日 2020/1/15(水) 9:00～10:30 **T7036**
2020/1/15(水)13:00～14:30 **T7037**
集 JR青梅線昭島駅改札前
行 昭島駅～IHIそらの未来館～昭島駅(1km)
講 IHIそらの未来館見学担当
費 一般1,000円/多摩らいふ倶楽部会員500円 定 20名

国分寺 音楽と香りで軽やか体操

心身の健康やリラクゼーション、ストレス解消などに効果的な軽体操を音楽と純粋なエッセンシャルオイルを香りながら行います。好きなアロマをブレンドしてお持ち帰りいただけます。



日 2020/1/16(木)10:00～12:00
集 たましん国分寺支店3F(国分寺駅北口徒歩5分)
講 AEDネットワーク(株)代表取締役 吉富厚子氏(写真)
費 一般2,300円/多摩らいふ倶楽部会員1,800円
定 20名 **T7038**

立川 年のはじめに元気に唄おう うたごえ喫茶 【コーヒー&ケーキ付】

毎年恒例のうたごえ喫茶。子どもの時に唄った童謡、学生時代に習った唱歌、青春時代に口ずさんだ懐かしい歌…。歌は自分の歩んできた道を懐かしんだり、当時の光景や想いをよみがえらせてくれます。アコーディオンの伴奏に合わせて大きな声で唄いましょう。



日 2020/1/20(月)13:30～15:00
集 レンタルスペース はるもにお(JR立川駅北口徒歩8分)
講 アコーディオン講師 河野詮氏(写真)
費 一般2,300円/多摩らいふ倶楽部会員1,800円
定 15名 **T7039**

あきる野 多摩の野鳥観察 都立小峰公園で野鳥を探そう

野鳥を呼び寄せる名人・土屋一昭氏の案内で、ジョウビタキやツグミなどを探しながら、三つの尾根と二つの谷戸がある自然豊かな里山公園を歩きます。



日 2020/1/22(水)10:00～12:30※雨天中止
場 JR五日市線武蔵五日市駅改札前
行 武蔵五日市駅～秋川橋～秋川街道～小峰ビジターセンター～小峰公園(ふれあい広場・ひのき広場ほか)～小峰公園バス停→武蔵五日市駅(5km)
講 森の演出家協会 代表 土屋一昭氏
費 一般1,500円/多摩らいふ倶楽部会員1,000円
定 25名 他 路線バス代別途/アップダウンあり **T7040**

国立 冬の薬膳教室 ～薬膳料理の話と試食～

冬は「腎」のケアが体調を決めるといわれています。腎の養生と共に冬の季節のエイジングケアのコツとポイントをわかりやすくお伝えします。また、冬の体に良い美味しい薬膳料理の作り方も試食付でご紹介します。



日 2020/1/29(水)11:00～13:00
場 多摩カレッジ国立教室(JR中央線国立駅南口徒歩1分、たましん国立支店4F)
講 国際中医師 石丸由美子氏/料理研究家 おばま由紀氏
費 一般4,800円/多摩らいふ倶楽部会員3,800円
定 30名 他 材料費込 **T7041**

多摩カレッジ

体験講座のご案内

多摩らいふ倶楽部会員以外の方もご参加いただける
下記の体験講座をご案内します。

～多摩カレッジは多摩らいふ倶楽部会員限定のカルチャー教室です～
※お申込みは多摩らいふ倶楽部事務局までご連絡ください。
12/2(日)9:00からお電話で先着順に受付し、定員になり次第締め切ります。
いずれも受講料1,000円(税込)

国立教室

たましん国立支店4F
(JR中央線国立駅南口徒歩1分)

ジョエル先生の土曜英会話 日常英会話

楽しくリラックスした雰囲気の中、イギリス出身の講師によるネイティブの英語に親しんでみませんか? 文法や言葉の構成を学び、学んだ表現を使ってゲームやクイズを行います。



日 2020/1/11(土)・1/18(土)・1/25(土)
13:00～14:30
講 英語スクール講師 ジョエル・サージェント氏(写真)
定 各回先着5名

基礎から学ぶ仏像彫刻

やってみたくと思った時が始め時。初めて彫刻刀をにぎる方から高度な最高技法まで、その人に合った方法で、やさしく適切に指導しています。たのしく彫っていくとすばらしい仏さまが現れます。



日 2020/1/23(木)10:00～12:00
講 宗雲仏像彫刻研究所 代表 大和宗雲氏ほか
定 先着5名
他 材料費別途1,000円/彫刻刀無料貸出

国分寺教室

たましん国分寺支店3F
(国分寺駅北口徒歩5分)

気軽にはじめるヨガレッスン

インドに長く伝わるヨガは体操とは少し違い、体だけでなく心にも効くといわれています。人生100年時代が到来する今日、体と心の健康をケアしていくことはとても重要。ヨガを身につけて、健康的な日々を過ごしましょう。



日 2020/1/9(木)・1/23(木)10:30～12:00
講 ヨガ講師 アニールKセティ氏・秀子セティ氏(写真)
定 各回先着5名

ストレッチ&JOY拳体操で筋力アップ!

無理なくできるストレッチと武道をもとにした「JOY拳体操」で、楽しく運動不足を解消しませんか? 発声トレーニングも取り入れてアンチエイジングを目指します。運動は久しぶり、という方もお気軽にご参加ください。



日 2020/1/17(金)・1/31(金)10:30～12:00
講 三鷹市認定スポーツ指導員 石黒えりこ氏
定 各回先着10名

八王子教室

講師 稽古場
(JR八王子駅北口徒歩13分)

三味線と小唄・端唄教室(経験者クラス)

小唄や端唄の時代背景や歴史の話もおりまぜて、楽しく稽古をしています。「昔はやっていたけれど」「長唄や民謡をやっていた」「稽古は久しぶり」という方も、経験の多少は問いません。ぜひお気軽にお越しください。



日 2020/1/9(木)・1/16(木)10:00～11:00
講 小唄:春日派師範 春日豊芝洲氏 端唄:栄芝流師範 芝洲氏
定 各回先着3名
他 稽古用三味線貸出無料

イベント&セミナーのお問い合わせ・お申込み
多摩らいふ倶楽部事務局

※電話番号はお間違いないようお願いいたします。

TEL 042-526-7777 9:00～16:00
土・日・祝日を除く

FAX 042-521-2225 24時間受付

申込方法

・電話・HP・FAXのいずれかでお申込みください。

申込受付後の流れ

・2019年12/16(月)に定員を超えたイベントは、翌営業日に抽選を行います。
・抽選に外れた方は自動的にキャンセル待ちとなり、その旨を封書でお知らせします。抽選日以降キャンセルが次第、順番に電話でご案内します。

定員に空きのあるイベント

・抽選日以降も定員に達するまで先着順に受け付けます。

参加のしおり発送

・12/18(水)以降に封書で郵送します。しおりには参加費の支払方法や当日の持ち物などが記載されていますので、必ず内容をご確認ください。

注意事項

・FAXにてお申込みの場合は、会員番号(会員のみ)・氏名・住所・電話番号・イベント日時・イベント番号(T0000)・イベント名を必ずご記入ください。
・グループでご参加希望の場合はお申込み時にお申付ください。グループを一人とみなして抽選し、グループ全員同じ結果となります。
・お客さまのご都合でお申込みを取消す場合、取消日によってはキャンセル料が発生します。予めご了承ください。詳しくはHPの「イベント参加費・催行決定・キャンセル料などの注意事項」をご覧ください。
・子ども(中学生以下)の参加については、イベント欄に「子ども可」と記載のある場合のみ、お申込みいただけます。
・お申込みの際はHPの「イベント・セミナー、多摩カレッジ申込時の確認事項」をご覧ください。

多摩らいふ倶楽部はたましんが企画し(株)多摩情報メディアが運営する、大人のライフスタイルを応援するための倶楽部です。

http://www.tamalife.co.jp 株式会社 多摩情報メディア 〒190-0012 東京都立川市曙町2-8-29