



かるがも君

和田・東寺方コミュニティセンター運営協議会
おおぐりがわ・かるがもかん
大栗川・かるがも館 広報誌
2022 年（令和 4 年）

6 月・7 月号

大栗川 かるがも館

HP: <https://tama-karugamo.tokyo>

かるがも館まつり

かるフェス 2022

11 月 12, 13 日

実施予定

詳細は次号で

開催の有無・日時はコロナの状況を見ながら判断いたします。

2022年6月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				月例ウォーキング 子育て相談(無料)		
5	6	7	8	9	10	11
		PC何でも相談 健康体操				そうるばんち演奏会
12	13	14	15	16	17	18
	休館日(第二月曜日)	健康体操 無料スマホ教室		子育て相談(無料)	ヨガ体験講座	みんなでひまわり 畑を作ろう
19	20	21	22	23	24	25
	元気チェック	健康体操				
26	27	28	29	30		
映画会「ひまわり」	休館日(第四月曜日)	脳トレ・福祉なんでも相談 健康体操		子育て相談(無料)		

2022年7月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						かるがも落語会
3	4	5	6	7	8	9
	元気チェック	PC何でも相談 健康体操・0歳からのうたの会		月例ウォーキング 子育て相談(無料)		
10	11	12	13	14	15	16
	休館日(第二月曜日)	健康体操 無料スマホ教室				
17	18	19	20	21	22	23
	海の日	健康体操		子育て相談(無料)		
24	25	26	27	28	29	30
31	休館日(第四月曜日)	脳トレ・福祉なんでも相談 健康体操				歌声の集い

なんでもたのしく
えがおでようせい
みらいへむけて
しゅっぱつだ
(園歌一部より)

えがお、きらり、かがやく

学校法人 有馬学園 **緑ヶ丘幼稚園**

〒206-0001 多摩市和田712 TEL FAX 042-375-6755
<http://www.midorigaoka-k.ed.jp>

HOMMA

新築・増築・リフォーム
住まいの事ならお任せください
☎ 042-373-9392

有限会社 本間 建築

〒206-0001 東京都多摩市和田 16-1

土木・造園・建築・公共施設総合管理

**ニュータウンライフの
ベストパートナー**

株式会社 多摩ニュータウンサービス

本社事務所／東京都多摩市落合 6-15-6
TEL. 042-371-1831(代) FAX. 042-376-7441
<http://www.tamanew.com/>

無料スマホ教室

◇基本操作（初めてのスマホ）編

スマホの電源を入れたり、切ったりするところや、画面の見方などの基本操作を学びます。質問コーナーも用意します。

日時：6月14日（火）14時

受付：6月1日（水）より電話で

◇インターネット検索編

一般的な検索の方法と音声検索を使った簡単な使い方、データ通信についての基礎知識を学びます。安心して使えるための注意点やQRコードについても練習します。

日時：7月12日（火）14時

受付：6月29日（水）より電話で

◇以下、共通★先着12名★申込先327575（11時～20時。ただし初日は14時から★契約会社はどこでもOK★使用しているスマートフォンをお持ち下さい。（お持ちでない方はお申込時にご相談下さい）

★講師：ドコモショップコリア多摩センター店スマホ教室講師

（総務部）

0歳からのうたの会

（総務部）

対象：ねんねからはいいの親子
受付：6月22日（水）14時から電話受付、先着8組

日時：7月5日（火）11時～12時

会場：大栗川・かるがも館和室

講師：すずかちはや先生

費用：1組500円（飲み物、歌詞カード付）

生まれる前から知っているのはママの声。その声で歌ってあげることで、赤ちゃんとママとの絆は一層深まります。

「0歳からのうたの会」は、ママと赤ちゃんの生活の中で歌っている歌をたくさん紹介していきます。昔ながらのわらべうた、童謡唱歌を歌いながら、遊び方、触れ合い方、生活の中の利用の仕方、日本文化の伝承を伝えていきます。子育て世代に、ママも赤ちゃんも充実した時間をお伝えできればと20年間続けてきた講座内容です。

リフレッシュしながら、楽しく歌いましょう。

（総務部）

青春時代を歌おう「歌声の集い」

（総務部）

日時：7月30日（土）10時～12時30分

会場：大栗川・かるがも館2階ホール

コロナのためお休みしていた「歌声の集い」が2年半ぶりに戻ってきます。青春時代に帰って、一緒に歌いましょう。

駐車場は用意されていませんので、ご来場には公共機関のご利用をお願い致します。
申込先：かるがも館電話（042-372-17575）受付時間（10時～20時）

♪予約：6月30日（木）から電話で受付（初日のみ14:00から）。先着40名。
♪参加費：無料。
♪開場：10:00
♪歌声タイム：10:30～12:30

（総務部）

3月26日（土）に中止になっていたイベントです。

そうるばんちコンサート

日時：6月11日（土）14時～16時

開場：13時30分 予約40名 若干名空きあり

会場：大栗川・かるがも館2階ホール

★入場無料★予約受付中

ピアノ、ギター、ジェンベやカホンのパーカッション兼コーラスベース、歌の5人によるポップスの演奏です。

（文化部）

3月20日（日）に予定していたのが、延期になっていたイベントです。

みんなでひまわり畑をつくろう

日時：6月18日（土）より配布

★入場無料 先着40名

大村雪乃案によるデザインでA4の紙にシールを張ってひまわりをつくりまわす（写真）。紙は受付で配ります。館内で作業し、完成したら受付に返します。できたひまわりはロビーに飾ります。どなたでもできます。



（文化部）

映画会「ひまわり」

（文化部）

日時：6月26日（日）14時～16時

会場：大栗川・かるがも館2階ホール

★入場無料 先着40名

1970年制作 ソフィア・ローレン、マルチェロ・マストロヤンニ主演

第2次世界大戦を題材にしたウクライナの広大なひまわり畑を描く「日本語字幕あり」。

（文化部）

第13回かるがも落語会

（文化部）

出演：中央大学落語研究会

日時：7月2日（土）14時～16時

会場：大栗川・かるがも館2階ホール

★入場無料 先着40名

（文化部）

パソコン何でも相談

6月7日・7月5日（第一火曜日）

場所：調理室 9時30分～12時30分

スマホ・タブレットの相談も承ります。

かるがも館WiFi相談もどうぞ。

参加希望の方は前月末までに、質問内容を紙に書いて、受付までお伝え下さい。

相談時間は30分程度となりますが、毎月実施しておりますので、解決しない時は何度でも遠慮なく相談に来て下さい。3名体制で対応します

パソコン・スマホ・タブレットなど相談される機器は持参願います。

（健康福祉部）

福祉なんでも相談（脳トレ）

6月28日（火曜日）14時～16時

7月26日（火曜日）14時～16時

社会福祉協議会（社協）と西部地域包括支援センター職員が相談に応じます。

今は認知症予防として「脳トレ」を実施していますが、出張窓口としてご利用下さい。

場所：調理室

（健康福祉部）

かるがも館で元気チェック

6月20日（第三月曜日）11時～12時

7月4日（第一月曜日）11時～12時

場所：調理室 簡単なチェックで

・早期発見！危険な老化のサイン

・血圧・握力・月替わり検査

・筋力量のチェックを行い記録しています。

対象者：概ね60才以上です。

測定チェックには西部地域包括支援センターに協力を頂いております。

（健康福祉部）

健康体操

毎週火曜日 10時～12時 会議室1・2

健康体操は、足腰を鍛えるための「元気アップトレーニング」を、地域の皆さんが主役になって、週1回行います。

（健康福祉部）

月例ウォーキング（第1木曜日）

（健康福祉部）

「ウォーキングは健康の源。」

楽しく参加しみんな友達になろう

日時：6月22日・7月7日（第一木曜日）

・休憩を含めて2時間程度

（初級者向け）のウォーキングコースです。コースは身近な地域を歩きます。

・坂道・階段があります。

・雨天・荒天時は中止です（前日電話連絡）。

・持ち物は

・マスク・飲み物・帽子・タオル。

歩きやすい服装と運動靴で。

ウォーキングポールと傘は使用不可です。

午前10時～12時頃

集合場所：中田橋公園（9時45分集合）

駐車場は有りませんのでご留意下さい。

○申込：受付又は電話で前日までに予約

○定員：15名（先着申込順）

（健康福祉部）

全ての企画は予告なく中止することがあります

多摩保育園子育てセンター

出張ひろばのお知らせ

6月の開催日は2・16・30日

（木曜日）10:30～15:00

（消毒のため12:00～13:00はご利用できません）

7月以降も第1・3木曜日を予定しています。

出張ひろばでは、ふれあい遊びや簡単な製作、ベビーマッサージなど講座も用意してお待ちしています。

ぜひ遊びにいらしてください。

（健康福祉部）

おむつ袋・ボランティア袋

（健康福祉部）

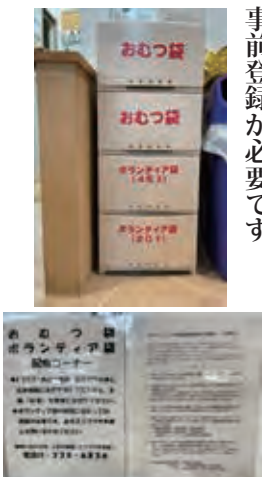
かるがも館受付右側でおむつ袋とボランティア袋を配布しております（左写真）。

おむつ袋は乳幼児や病気の方、高齢者の方などが利用した紙おむつを廃棄する場合にこの無料のおむつ袋を利用できます。（申込一回につき50枚）

ボランティア袋は町会・自治会等の団体や個人が、道路や公園など公共の場所を清掃した場合は、この無料のボランティア袋を利用できます。（申込一回につき50枚）

※ボランティア袋の配布を受けるには、事前登録が必要です。

（健康福祉部）



ヨガ体験講座

日時：6月17日（金）受付時間：9時45分

会場：大栗川・かるがも館2階ホール

★参加費無料 先着順：15名

（6月7日より電話申し込み）

内容：ヨガの講話と実技

講師：河野郁江先生

（多摩市スポーツリーダー）

持ち物：マスク・スポーツタオル

（体操で使用）

あればヨガマット（貸出有）・飲み物

申込：問い合わせ：多摩市立健康センター

電話：042-376-9111

（健康福祉部）

（社）東京都宅地建物取引業協会会員

株式会社 飯島不動産

〒206-0011 東京都多摩市関戸1-11-8

TEL 042-373-7539

FAX 042-373-7627

<http://www.room-i.co.jp/>

◆営業時間 9:30～18:30 ◆定休日 水曜日

和田学習センター 生徒募集 !!

Tel 042-371-0736

多摩市東寺方 595-12

親切丁寧な学習指導

- クラス少人数制。
- 個人の個性を伸ばしながらの学習指導。
- 教科書を中心としての基礎学習から応用力の育成。
- 学習することを好きな子供達に育てます。

講師 伊野 善文
都立立川高校卒業
慶應義塾大学理工学部卒



社会福祉法人 大和会

やまと保育園

自分を愛し 仲間を愛し 地球を愛し あなたらしく

おいしい食事を楽しく食べ
元気に遊び
大人や友達と関わりながら
生きる力を育みます

〒206-0001 多摩市和田 1534 番地
TEL 042-373-5039
E-mail seniwa@yamatchokuen.jp

株式会社 新倉興産

収納ボックス、駐車場、アパート、不動産の仲介・売買
東京都多摩市落川 1179

TEL 042-389-1500 FAX 042-389-3667

URL <http://www.niikurakosan.com>

新倉農園

いちご・ブルーベリーの摘みとり・販売
TEL 080-1173-1346

少人数会員制 シェアキッチン

カドキッチン多摩

使い方イロイロ！
菓子製造業許可付き
シェアキッチンです。

[kado.kitchen](https://www.kado.kitchen)

東京都多摩市百草 1146-1 稲荷塚コーポラス 106

多摩市ファミリー・サポート・センター

子育てのお手伝いをしていただける会員さん募集中

空いている時間をサポートに！

保育園への送り迎え 短時間の預かり

謝礼金 850円～1000円 / 時間

多摩市豊ヶ丘 1-21-3 多摩市子ども家庭支援センター2階

TEL 042-357-5105

お気軽に
お問い合わせ
下さい！

