

お問い合わせ・お申込みは 042-526-7777 9時～16時(土・日・祝日を除く)

多摩らいふ倶楽部事務局 ※電話番号はお間違いないようにお願いします。

多摩らいふ体験ハイク 33

多摩

“よみがえる多摩の里山”第2弾 権編 春の南野からフットパス!!

2013年 4月22日(月) 10:00～15:00 T5443

谷戸の畦道に咲く小さな草花に足を止め、雑木林から聞こえる小鳥のさえずりに耳を澄まし、のんびり歩きます。変わりゆく多摩の里山にスポットをあて、里山についてみんなで考えるきっかけにしたいと、6回シリーズで企画しました。

集合 小田急線多摩センター駅改札口前

行程 多摩センター→豊ヶ丘四丁目→南野→一本杉公園→奈良ばい谷戸→扇橋バス停→多摩センター ※行程中路線バスを利用します。料金は各自お支払いください。

講師 ナチュラリスト 大谷 和彦 参加費 会員2,200円、会員外2,700円 定員 25名

その他 昼食は、お弁当をご持参ください。参加記念の木の葉マグネットピン、今回は権の木で作りました。

「フットパス」とは、イギリスを発祥とし、地域に昔からあるありのままの風景を楽しみながら歩くことができる小径(こみち)のことです。
(日本フットパス協会HPより)



写真はイメージです。

多摩のっておき 183 184 185

多摩

春の香りあふれる、福島さん家のいちご狩り ～クラシック育ちの紅ほっぺ～

2013年 3月16日(土) 9:00～11:00 T5424

春のいちご狩りは2年振りです。いちごに賭ける福島さんの熱い思い、こだわりのジャム作りのお話とともに、クラシックを聞きながらゆったりといちご狩りをお楽しみください。

集合 西武新宿線小平駅改札口前

行程 小平駅→福島ストロベリーファーム(現地解散)

講師 福島ストロベリーファーム 福島 浩幸 参加費 会員600円、会員外1,100円

定員 30名 その他 試食付きです。摘んだいちごは100g250円で当日精算してください。



成木の里は花盛り!! 内沼さん家できのこと三昧 ～肉厚の春しいたけは味・香りともに最高～

2013年 4月10日(水) 10:00～15:00 T5425

花が咲き競う成木の里で、きのこ三昧の一日をゆったり楽しみませんか? 安楽寺周辺の花さんぽを楽しみ、内沼さんの園の林床に咲くカタクリやニリンソウを愛でながら、きのこの香りに包まれましょう。

昼食メニュー
きのこご飯
きのこ汁
焼きしいたけ
きのこピザ



集合 JR青梅線東青梅駅改札口前

行程 東青梅駅→成木1丁目自治会館→安楽寺周辺→内沼さんの園(園内解散)

※行程中路線バスを利用します。料金は各自お支払いください。

講師 内沼さんの園のみなさま

参加費 会員2,000円、会員外2,500円 定員 40名

その他 採りたいは、100g300円で当日精算してください。

・昼食は、きのこ尽くしの料理になります。

・内沼さんの友人の農家さんの新鮮野菜も購入できます。

※ 多摩 JCB

大澤さん家の竹林でたけのこ掘り ～春の色と香りを満喫しましょ!!～

2013年 4月28日(日) 9:30～12:00 T5427

初めての方はまず場所までびっくりするかもしれません。駅から近いのに自然豊かで……なんて会話がいっぱい聞こえてきます。野川沿いがとても美しい時期なので、散歩をしながら行きましょう。帰りは路線バスがありますから、ご安心ください。



集合 JR中央線武蔵小金井駅改札口前

行程 武蔵小金井駅→野川沿い散歩→大澤さん家(現地解散) ※帰路は路線バスをご案内します。

講師 大澤農園のみなさま

参加費 会員1,200円、会員外1,700円

定員 40名

その他 掘ったたけのこは、1kg630円で当日精算してください。

・季節の野菜もたくさん購入できます。

※ 多摩 JCB

多摩らいふ倶楽部懇親会 28

多摩

多摩らいふ倶楽部寄席&枝垂桜のもとでお花見 ～落語など寄席演芸と地元人のあたたか料理～

2013年 4月16日(火) 11:00～14:30 T5442

毎年趣向を変えて楽しんでいただく“お花見”……今年は寄席!!

出演者は当日までのお楽しみ!! お花見は広いグラウンドを貸し切って、のびのびとそよ風に吹かれながら、あたたかい料理とお寿司などをご用意します。お酒もね。



会場 たましんグラウンド(西武拝島線西武立川駅徒歩18分)

参加費 会員4,000円、会員外4,500円 定員 50名

その他 会場までの案内は参加券で詳しくお知らせします。

立川、昭島から路線バスが利用できます。



すべてのイベントは
事前申込が必要です。

お申込み
お問い合わせ

多摩らいふ倶楽部事務局 ※番号はお間違いないようにお願いします。
TEL:042-526-7777 FAX:042-521-2225
9:00～16:00(土・日・祝日を除く) 24時間受付

イベント申込方法 (P58～67) (P63多摩らいふハイクを除く)

■ 申込受付

平成25年2月25日(月)(1回目締切※ご郵送の場合は事務局必着)まで随時受付し、参加券をお送りします。以後空きのあるものは、先着順に受け付けます。1回目締切日までに定員を超えたものは、翌日に抽選します。

■ 結果

お申し込みいただいた方には、必ず封書でお知らせします。万が一、1回目締切日を1週間以上過ぎて届かないときには、お手数ですが事務局へご一報ください。空き待ち…抽選にはずれた方は、自動的にキャンセル待ちとします。

増設…定員を大幅に超えた時は、可能な限り同様のイベントを増設します。増設分では、参加券に「増設ハガキ」を同封しますので、必ずご返信ください。

先着順…かわら版発行の翌月10日までに実施するイベントが対象です。(一部例外あり) 受付 指定日の9時より電話のみで受け付けます。(申込時点で参加の可否が判ります)

■ 申込方法及び抽選方法

・電話・FAX・官製ハガキ・本誌巻末のハガキのいずれかをご利用ください。

・倶楽部会員番号・名前・電話番号・日時・イベント名などをお書きください。

・原則として会員・会員外の順に抽選します。

・グループでのお申込みの場合、グループをひとりととしてカウント、当落が同じになります。

申込み時にお申し付けください。

◆ 注意事項 (イベント・ハイク共通)

・FAXでお申込みの場合、事務局より受領した旨の連絡を致します。

・数日しても連絡のない場合は、お手数ですが電話でご確認ください。

・各イベント等は諸事情により、変更・延期・中止になることがあります。

・行程中の「→」は乗物利用、「～」は徒歩です。参加費の他に路線バス代等がかかる場合があります。

・表示している参加費には消費税が含まれています。

多摩らいふハイク申込方法 (P63)

受講には、「多摩らいふ倶楽部」への入会が必要です。(同時入会も受け付けます)

●電話、FAX、官製ハガキ、本誌巻末のハガキでお申し込みください。同時入会の方はその旨をお知らせください。

●平成25年3月8日(金)までの受付分に関して申込み多数の場合は、コース毎に抽選し、結果のご連絡とともに、当選の方には参加案内と振込用紙をお送りします。内容をご確認の上、期日までに振込みください。なお、1回目締切日以降は定員まで先着順に受け付け、随時ご案内をお送りします。

※「多摩らいふ倶楽部JCBカード」をお持ちの方は、参加費納付方法をカード引落とし、または振込みのどちらかを選ぶことができます。受付時にお申し付けください。

※グループでの抽選をご希望の場合は、申込時にその旨をお申し付けください。※定員を大幅に超えた場合はコースの増設、最少催行人数に満たない場合は中止することがあります。

キャンセルの時期	キャンセル料
実施日の前日から起算して10日前(宿泊を伴うものは20日前)～8日前	参加費の 20%
7日前～2日前	参加費の 30%
前日	参加費の 40%
当日	参加費の 50%
無連絡欠席及び当日の開始後	参加費の100%

お客様の都合でお取消された場合は、右記のとおりキャンセル料がかかりますので、あらかじめご了承ください。各マークの説明は各頁の下欄に記載しました。ご覧ください。

●マークの説明



徒歩を伴うものは参考程度に「気程度」を表示しています

※の数が多ければ、難易度が上がります。歩行時間・難易度などを基準にしました。

※ サブスタッフサポートイベント

サブスタッフとは、イベント運営時、安全確保や会員同士の仲間のサポートのために協力していただいている、多摩らいふ倶楽部会員の方。ササスタッフの方には年1回程度の研修を受講していただいています。



中高年のためのイロハ講座 37 38

新テーマ「働きたい」

中高年層や子育て・育児を終えた方などを対象に現役時代に培った専門知識やキャリアを活かす機会を提供します。例えば、「生きがいや
りがい」の発見や「地域社会へ関わりがもてる」要素のあるセミナーやイベントなどを提供していきます。あなたのキャリアは社会の財産です!

あなたの“業界キャリア”が 社会に生きる!～実践ガイド講座～ あなたのキャリアは社会の財産!

2013年 3月21日(木) 14:00～15:30 T5416

あなたが蓄積された専門知識や培われた技術・ノウハウ(「技」)は、社会や業界が育ててくれたものでもあります。その貴重な財産を埋もらせておくのは社会の損失です。自身の「技」を意義あることに使いたいと考えている人に、その道筋・方法を専門家がガイドします。



実践講座終了者(前列)と講師陣

会場 たましんWinセンター(JR立川駅北口徒歩4分)

講師 「青藍会」シニアコンサルタント 多田 真行

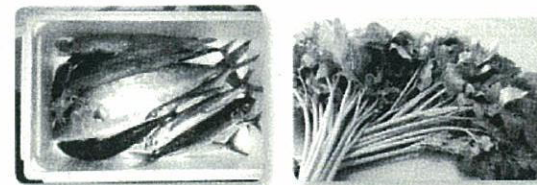
参加費 会員1,500円、会員外2,000円

定員 25名

「企業人から地域人へ」調布に海を! ～「調布アイランドプロジェクト」のストーリー～

2013年 4月12日(金) 14:00～15:30 T5417

「調布アイランドプロジェクト」とは調布飛行場と伊豆諸島を飛行機でつなぎ「島魚と島野菜」を調布市内に直送する“まちおこし”です。地域を巻き込んだ取り組みは、コミュニティビジネスの手法で実現しました。地域で何かやってみたいと考えている方へ本取り組みを紹介します。

多摩
グリーン賞にて
優秀賞受賞

会場 たましんWinセンター(JR立川駅北口徒歩4分)

講師 一般社団法人調布アイランド 代表理事 丸田 孝明

参加費 会員1,500円、会員外2,000円

定員 30名

タマケンを受けて 多摩をもっと知ろう

ひと味違う楽しみ方講座 6

知のミュージアム 多摩・武蔵野検定に挑戦しましょう

2013年 3月12日(火) 10:30～12:00 T5419

ご当地検定「タマケン(多摩・武蔵野検定)」の魅力をお伝えする講座です。タマケンのマスター1級合格者に多摩地域の魅力やタマケンのおもしろさについてお話してもらいます。多摩の自然、歴史、文化、産業などをもっと知りたいという方、ぜひお待ちしております。パソコンに自信のない方もWeb受検に必要な手順を学べます。

会場 たましん国分寺支店4F(国分寺駅北口徒歩5分)

講師 多摩・武蔵野検定1級合格者 味藤 圭司 参加費 会員1,000円、会員外1,500円 定員 25名

その他 ・公式テキストの購入を希望される方は当日、検定運営団体が販売します。(2,100円)

・4月16日(火) 希望者のみパソコンを利用した会場受検を行います。団体扱い受検料は級ごとに異なりますので、当日集金させていただきます。(お申込みは3月12日(火)に受け付けます)



「江戸三十三観音(日帰り)巡礼」のご案内 人形町 大観音寺 関口住職より

多摩らいふ倶楽部主催で2007年1月から8回シリーズで実施した「江戸三十三観音めぐり」の時に大変お世話になった、第3番大観音寺の関口住職様よりお誘いをいただきました。

都内の寺院・仏像に光があてられてきていますので、久しぶりに「江戸三十三観音」をお参り致します。初心者歓迎、白衣は着用せず、老若男女仲良く同行し、観音巡礼の楽しさ・深さを体感してみてください。【関口真流】

●実施予定日:2013年4月14日・6月2日・9月29日・
11月24日(日曜日)の4回(日帰り、昼食付き)

●集合:人形町 大観音寺 8:00頃

●先達:関口真流住職

●移動:貸切バス

★大観音寺へお電話でお問い合わせください。

後日、募集要項をお送りします。

電話 03-3667-7989 (11:00～16:00の間をお願いします)

イキイキらいふ 171 172 173 174

和田弘とマヒナスターズのリーダーの長男 和田弥一郎の“歌えばみんな元気塾!!” vol.3

2013年 3月15日(金) 13:30～15:00 T5423

「元気な人生」を送るために、日常から「歌う」ことを通じ、呼吸法と身体を動かすことの大切さを知っていただき、健康になる「歌い方」を伝えます。意識せずにしている「呼吸」がこんなにも……。毎回笑い笑顔が絶えない講座に、あなたも参加してみませんか。



会場 たましん国分寺支店3F(国分寺駅北口徒歩5分)

講師 歌声健康法エンターテナー 和田 弥一郎

参加費 会員1,500円、会員外2,000円

定員 30名



手でわかる健康講座 ～パームセラピー～

2013年 4月17日(水) 14:00～16:00 T5413

からだの臓器などが悪いとき、その部分の血流が悪化しています。それは手のひらや甲に細かく分布して現れます。それを詳しく知れば病気の予防や、改善もできます。その手法「パームセラピー」をわかりやすくお教えします。



会場 Winプラザ 多摩センター[たましん多摩センター支店]
(京王プラザホテル多摩3F)

講師 NPO自然治療サポートセンター代表 細胞矯正医学
細胞矯正学士 西川 廣

参加費 会員1,500円、会員外2,000円 定員 40名



楽しく健康、みんなで卓球!

～肩こり・腰痛どこ吹く風、生涯スポーツ卓球で!～

2013年 3月26日(火) 14:00～15:30 T5414

八王子卓球スクールでは、きれいなフォーム(打ち方)に修正し、どんなボールに対しても対応できるように指導しております。卓球が初めての方でもラケットの持ち方から丁寧に指導します。生涯スポーツなので健康維持、体力づくりにお気軽に通っていただけます!



会場 八王子卓球スクール(JR高尾駅北口徒歩3分)

講師 八王子卓球スクール 代表 長尾 健太郎

参加費 会員2,000円、会員外2,500円

定員 20名



元気になる 食事・運動・言葉・習慣 ～脳もお肌も若返るために～

2013年 4月26日(金) 10:00～11:30 T5415

人間はたとえ高齢になっても、日々新陳代謝を繰り返し、自分の身体を作り変えているので、昨日より若く元気になることは誰でも十分可能です。実生活に役立つ食事や運動の話から、脳卒中の予防まで、わかりやすく具体的にお話しします。



会場 Winプラザ 多摩センター[たましん多摩センター支店]
(京王プラザホテル多摩3F)

講師 北原RDクリニック 院長 北原 優香子

参加費 会員1,000円、会員外1,500円

定員 30名



医師による健康相談会のご案内

無料

多摩信用金庫では、多摩地域の皆様の健康づくりをサポートするため、東京女子医科大学の浅井利夫名誉教授による相談会を実施しています。

日程 2013年3月18日(月)

時間 14:00～16:00の間の30分間

会場 たましんすまいるセンター(JR立川駅北口徒歩4分)

お問い合わせ・お申込みは 多摩らいふ倶楽部事務局:

042-526-7777 9時～16時(土・日・祝日を除く)

※電話番号はお間違いないようお願いします。

多摩らいふ倶楽部ホームページからお申込みいただけます。

http://www.tamalife.co.jp/