



鶴牧・落合・南野コミュニティセンター運営協議会は、多摩市指定管理者制度のもと地域住民で構成されたボランティア団体です

共催
事業

フレイル予防はじめてみませんか？ 「TAMAフレイル予防プロジェクト」

高齢になって、体力や気力が衰えた状態をフレイル（虚弱）といいます。フレイル度をチェックして、自分に合ったフレイル予防に取り組みましょう。

■日 時 12月10日（水）
午後2時～4時

■場 所 1階 ホール

■対 象 市内在住の方（65歳以上）

■内 容 簡単なアンケートによる問診

*測定 { 5m通常歩行速度、開眼片足立ち
身長・体重・BMI

*包括支援センターによる結果説明

*国土館大学講師によるフレイル予防講座

■持ち物 飲み物、タオル

（動きやすい服装でお越しください）

■申込み 定員20名

11月1日（土）～11月29日（土）

※来館、電話とも午前11時より受付

👉 トムハウス事務局：042-371-8806



主催
事業

第31回トムハウスまつり

11月15日（土）午前10時

オープニングセレモニー（ホール）



模擬店
開店
10時30分
頃から！



イベント
10時

スタート



詳細は、「まつり臨時号」をご覧ください！



お知らせ

11月14日《金》・16日《日》午前中
準備、片付けのため、フリースペースは
ご利用できません。

ゴミ持ち帰りに
ご協力を
お願いします



マイバッグ、
容器持参
大歓迎！



共催
事業

多摩稲城防犯協会 落合鶴牧南野支部 「防犯活動団体交流会」



「わが家、わがまちの防犯対策」
をテーマに、防犯の集いを開催します。
地域防犯活動、地域の安全・安心の取り組みにつ
いて情報交換をしませんか。

■日 時 11月16日（日）午後2時～4時

■場 所 1階 ホール

■内 容 ・多摩中央警察署生活安全課のお話
・地域の防犯活動団体の情報交換

■参加費 無料（直接会場へお越しください）

■問合せ トムハウス事務局（午前11時より受付）
Tel 042-371-8806

福祉なんでも

= 相 談 =

身近な福祉の相談窓口です。

■日時

11月11日（火）

12時30分～1時30分

■場所

1階 事務スペース

多摩市社会福祉協議会

担当 大槻・久慈

電話：042-373-5616

共催
事業

共催
事業

多摩市社会福祉協議会 「ふれあいトムとも」 72 時間ゲーム

災害図上訓練「72 時間ゲーム」で発災時の想像力を試
してみませんか？

■日 時 11月1日（土）午前10時～12時

■場 所 1階 ホール

お問合せ：多摩市社会福祉協議会 まちづくり推進

担当：大槻・久慈 Tel 042-373-5616



★事務局より★

受付時間のご確認をお願いします。

📞 午前9時30分…当日取り

📞 午前10時… 2か月前予約

📞 午前11時… 申込受付、問合せ等
（電話含む）

電話： 042-371-8806

11月の休館日 4日（火）・18日（火）

主催
事業**高齢者食事懇談会**

秋が深まっています。皆さまおかわりございませんか？

今月は、温まる白菜スープでお待ちしています。

■日 時 11月11日(火)
12:00～

■場 所 1階 ホール

■対 象 75歳以上の方(付添可)

■参加費 400円(当日徴収)

■定 員 25名

**メニュー**

- ・白菜と鶏ミンチボールのスープ
- ・酢の物
- ・白米 ・フルーツ

27日(月) 11時より事務局にて受付。

電話受付、キャンセル待ち、当日受付はいずれもできません。

主催
事業**午後のひととき
サロンコンサート**

日曜午後のコンサート、お誘いあわせの上、どうぞお越しください。お待ちしております。

■日 時 11月9日(日)
14:00～14:30

■場 所 2階 サロン

■入場無料 ■申込不要



■演 奏

<小さな音楽会“結弦”さん>

“結弦”デュオさん(二胡・中胡)

森下 由美さん(ピアノ)

■曲目

- ・草原情歌(中国青海省民謡)
- ・埴生の宿(作曲: HENRY BISHOP 編曲: 渡辺雄二)

他

主催
事業**11月のパソコンサロン**

パソコンサロンでは、パソコン利用技術のレベルアップや活用事例の情報交換をします。11月のテーマはアカウントとクラウドに係る基礎知識とフォトアプリを使った編集方法です。お気軽にご参加ください。



●サロン1: デジタル時代の
アカウントとクラウド

8日(土) 14:00～16:00

●サロン2: フォトを使って写真を
補正してみましょう

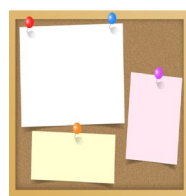
11日(火) 13:30～15:30

■場 所: 談話室

■定 員: 各回6名(先着)

■参加費: 100円(当日徴収)

初めての方は27日から、
参加経験のある方は28日から。
受付時間は午前11時から
(電話受付も11時から)

**サークル紹介
記事募集!**

広報紙「こんにちはTOMです」では、登録サークルからのお知らせ記事を募集しています。

掲載無料です。

前々月の27日までに寄稿してください。

主催
事業**11月の福祉カラオケ**

歌えば楽しい。身も心も軽くなります。どうぞご参加ください。

■定 員 15名

■参加費 200円(当日徴収)



■開催時間 12時～16時

日	催し物	開始	場所
8(土)	福祉カラオケ	12:00	音1
22(土)	福祉カラオケ	12:00	音1

**サークルからの
お知らせ****多摩写遊会から
お知らせ**

トムハウスを拠点に写真を撮り楽しんでいる「多摩写遊会」の第47回写真展のご案内です。

季節の風景、人物、花など日頃研鑽を重ねた作品を展示します。是非足をお運び頂き、ご覧ください。

日 時 10月29日(水) 13時から
11月7日(金) 15時まで
場 所 2階 展示ホール
問合せ 清水 Tel.070-2171-0665

当会は創立32周年、男女14名で楽しく活動中です。

興味のある方は、
右のQRコードから
内容をご覧ください。

**南野ゴルフ**

時間制 平日 1400円～
(2時間) 土日祝 1500円～

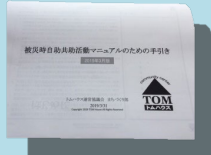
コイン制あり(500円/50球)

早朝ゴルフ(AM6:00より)

ゴルフスクール・クラブ修理

☎042-373-3730

「被災時自助共
助活動マニ
ュアルの手
引き」頒
布中!
(1部300円)



地域の防災計画に
お役立てください

地域の防災マニュアルの必要性はわかっている、どうまとめればよいのか、というお悩みをお持ちの管理組合や町会のための「手引き」を、トムハウス運営協議会で発行しています。役員会、勉強会などの会合での説明にも応じます。11冊以上のお求めの場合は価格割引もあります。お問い合わせは、トムハウス事務局 371-8806 まで