

3月の小学校校庭開放

いずれも団体貸切での開放。
回 2月4日(日)~10日(土)、(休館日を除く)
回 各コミュニティセンター。
回 スポーツ振興課 ☎内線3323

ご利用ください 健康・体づくり相談室

体力測定 身長・体重・体脂肪・長座体前屈・腹筋などの体力測定数値を基にトレーニングやダイエットの処方・資料などをお渡しします。
回 火曜日=午後1時から、水曜日=2時から、木曜日=5時から、金曜日=午前9時30分からと午後1時から、土・日曜日=午前9時から。各日定員4人。事前予約が必要。
トレーニング相談 トレーニングのメニューやマシンの使い方などを正しく指導します。マシン使用の指導を受けた方には2時間250円でトレーニング室を利用できる一般開放登録カードを発行します。
回 火曜日=午後3時~5時、水曜日=4時~6時、木曜日=7時~8時30分、金曜日=午前11時~正午と午後3時~4時、土曜日=

午前11時~午後1時、日曜日=午前11時~午後2時。いずれも受付は終了時間30分前まで。
回 第二体育館。
回 同月~金曜日午前9時~午後5時(祝日と正午~午後1時を除く)、スポーツ振興課 ☎内線3325

水泳講習会

三鷹市水泳連盟主催。対象は在勤・在学を含む16歳以上の市民。
コースは 入門(まったく泳げない方) ゆったり平泳ぎ。
回 2月6日~3月6日の毎週火曜日午前9時~11時(全5回)
回 第二体育館屋内プール。受講料4,000円(傷害保険料を含む) 定員20人。
回 1月27日(土)(必着)までに往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号(必須)・返信宛先を記入し「〒181-8790三鷹郵便局留 三鷹市水泳連盟講習会係」へ。
回 宮沢宅 ☎47-7021(夜間)



2007年度FC東京・市民スポーツボランティア新規会員説明会開催

FC東京・市民スポーツボランティアは、味の素スタジアムで開催されるFC東京のホームゲーム開催時の運営サポートと試合終了後の場内ゴミ回収作業を行っています。
現在の登録者数約800人。1試合あたり約70人の方が参加しています。

2007年の新シーズンを一緒に活動しませんか。対象は15歳以上の方(中学生不可)
回 2月3日(土)午後1時~2時(受付は0時30分から)
回 鹿島建設技術研究所2階「講堂」(京王線飛田給駅南口)
回 当日、直接会場へ。
回 FC東京・市民スポーツボランティア事務局 ☎042-488-6280



施設の予約方法が変わります!

~スポーツ施設・社会教育施設の利用登録団体のみなさんへ~

3月から、社会教育会館・スポーツ施設・学校開放施設の利用や講座申込などをパソコンや携帯電話から受け付ける予約システムがスタートします。これに伴い、現在、施設利用の団体登録をされているみなさんに向けて、新たな予約方法などについての説明会を開催します。
スポーツ施設・学校開放施設 第1回=1月28日(日)午前10時から、第2回=1月31日(水)午後6時30分から、いずれも教育センター3階大研修室で。
社会教育会館 2月9日(金)午後2時から、同館2階集会所で。
新たなシステムの内容については、次号でくわしくお知らせします。
回 スポーツ振興課 ☎内線3327・生涯学習課 ☎内線3315・社会教育会館 ☎49-2521

みんなの掲示板

この欄は、主に市民のみなさんが主催するイベントを掲載する「催し」、主に市内で活動するサークルなどの会員募集を掲載する「会員募集」、そのほかのお知らせを掲載する「伝言板」で構成します。
原稿掲載は、http://www.city.mitaka.tokyo.jp/または☎76-2490からどうぞ。くわしくは、秘書広報課 ☎内線2133へ。
掲載内容についての責任は主催者側に負っていただきます。政治・宗教活動、営利を目的とした活動は掲載不可。掲載希望が多いため、載らないことがあります。「会員募集」は新規の掲載希望と、前回の掲載から6カ月経過したサークルを優先します。特に記載のない事業は無料です。
タイトル後に のあるものは社会教育会館の講師派遣事業。

2月18日発行号原稿締切日 1月28日(日)
3月4日発行号原稿締切日 2月11日(日)
2月4日号の原稿は締切りました。

催し

アリスみたか「初顔合わせ、みんな来てね!」
三鷹市母子寡婦福祉会主催。回 1月21日(日)午前10時~正午。回 福祉会館。回 当日、直接会場へ。回 古谷宅 ☎41-8258

健康体操教室
三鷹市福祉をすすめる女性の会主催。回 1月~3月の毎月第3日曜日いずれも午後1時から。1回のみ参加も可。回 福祉会館。回 直接会場へ。回 津田宅 ☎41-8630

街かど自立センターのガレージセール
同センター主催。回 1月23日(火)午後0時30分~2時。回 同センター。回 当日、直接会場へ。物品提供をお願いします。本・家具・大型電化製品・ぬいぐるみを除く新品または洗濯済みの冬物衣類・雑貨など。回 同センター ☎48-0648

ラテンダンス講習会(ルンバ)
ラテン研究会主催。回 1月~3月の毎月第4火曜日いずれも午後7時~8時30分。回 三鷹駅前コミュニティセンター。回 直接会場へ。回 勝田宅 ☎31-4630

自立生活プログラム
障がい者地域自立生活支援センターぱっぷ主催。回 1月25日~2月22日の毎週木曜日午後1時30分~3時30分(全5回) 回 三鷹駅前コミュニティセンターなど。回 事前に障がい者地域自立生活支援センターぱっぷ ☎71-0901

新川公園幼児教室19年度入園希望者見学会
同教室主催。回 1月26日(金)午前10時~11時。回 同公園第一集会所。対象は2、3歳児。回 事前に吉本宅 ☎090-4965-5161

子育てQandA
家庭倫理の会武蔵野三鷹支部主催。回 1月26日(金)午前10時30分~正午。回 三鷹市公会堂別館会議室。講師は生活アドバイザーの雨宮とよ子さん。参加費300円。回 高島宅 ☎03-3305-2495

冬こそおいしい簡単キムチ作り
サラバンクラブ主催。回 1月27日(土)午後2時~4時。回 三鷹駅前コミュニティセンター。参加費500円(別途材料代がかかります)。先着8人。回 事前に onisamalove@yahoo.co.jpへ。回 呉(オ)宅 ☎48-5810

新春市民交流会
みたか市民交流会主催。回 1月28日(日)午後1時30分~4時30分。回 市民協働センター。参加費1,000円。回 当日、直接会場へ。回 伊東宅 ☎46-0535

子育てエンジョイ コミュニケーション講座
フレッシュアップママズ主催。回 1月29日(月)午前10時~正午。回 社会教育会館。講師は三好良子さん。先着10人。回 1月22日(月)~25日(木)午後2時~5時に善阿宅 ☎49-7746

第3回子育て支援講演会
ICU教会幼児園主催。回 1月30日(火)午後1時45分~3時30分(1時20分開場) 回 同園。母子室・託児(3歳以上)あり。回 1月26日(金)までに櫻井宅 ☎33-3574

高齢者の健康づくりに「ディスクン(円盤を操作して点数を競うスポーツ)」を始めませんか
生きがいクラブむさしの主催。回 2月1日~15日、2月22日~3月8日、3月15日~29日の毎週木曜日いずれも午後2時~4時(各コース3日間) 回 みたかボランティアセンター。各コース先着12人。回 1月28日(日)までに増田宅 ☎49-2449

はじめよう!子育てコーチング
ZUGOI主催。回 2月2日(金)午前10時~正午。回 市民協働センター。講師は高野まゆみさん。先着5人。回 1月22日(月)~24日(水)午前9時~午後5時に狩野宅 ☎79-0409

2月新春交流会ふるしき市出店者募集
三鷹市ボランティア連絡協議会主催。回 2月3日(土)正午~午後3時(雨天の場合は4日(日)) 回 みたかボランティアセンター。1スペース500円。回 事前に同センター ☎76-1271

シンポジウム「退院促進事業の実践と未来」
三鷹市精神障がい者地域支援連絡会主催。回 2月3日(土)午前10時~午後5時。回 産業プラザ。参加費1,000円。回 事前に業立ち会(長門) ☎34-2761

公開講演会「うつ病かな・軽いか重いかの見分け方」
財井之頭病院主催。回 2月3日(土)午後2時~4時。回 同病院。回 当日、直接会場へ。回 同病院 ☎44-5331

ダンス講習会(ルンバ&ワルツ)
それいゆ主催。回 2月3・10日の土曜日いずれも午後7時~9時。回 三鷹駅前コミュニティセンター。回 直接会場へ。回 河野宅 ☎47-1525

ルンバとサンバを楽しく踊る
ステップ&ステップ主催。回 2月24日(土)午後7時~9時。回 社会教育会館。回 当日、直接会場へ。回 羽根田宅 ☎44-1099

会員募集

いきいきヨーガグループ
美容と健康にヨーガの実践を!回 毎週金曜日午後1時30分~3時。回 連雀コミュニティセンター。入会金500円、会費月額2,000円。回 幸池宅 ☎47-4382

童謡を唄う会
初めての方大歓迎。発表会はありません。回 毎月2回月曜日午後1時30分~3時30分。回 吉祥寺美術館音楽室。入会金3,000円、会費1回1,500円。回 堀場宅 ☎51-8743

シャンソン・カンツォーネ(プチ・アミティエ)
プロ歌手の指導で楽しく歌いましょう。見学歓迎。回 毎月第2・4火曜日午後1時30分~3時。回 三鷹駅前コミュニティセンター。会費月額3,300円(資料代を含む) 回 田村宅 ☎090-8008-7498

なでしこ(ママさんバレー)
初心者歓迎。回 毎週土曜日午前9時~正午(午後の場合もあり) 回 第一体育館、市内小学校など。回 酒井宅 ☎42-0487(午後6時以降)

アンサンブル ポキ
弦楽アンサンブルのボランティアサークル。留守電に必ず連絡先を入れてくださ

い。回 毎週金曜日午前10時~正午。回 市内のコミュニティセンター。会費月額2,500円。回 細田宅 ☎46-9843

あやめ会(カラオケ)
プロ歌手のレッスンで歌いましょう。見学自由。回 毎週水曜日午前10時~午後0時40分。回 三鷹駅前コミュニティセンター。入会金1,000円、会費月額3,000円。回 山上宅 ☎41-7156(午後6時以降)

伝言板

第32回公開講演会「政治・宗教・音楽」
国際基督教大学宗教音楽センター主催。回 1月26日(金)午後5時10分~6時20分。回 同センター。講師は同大学準教授の木部尚志さん。回 当日、直接会場へ。回 同センター ☎33-3330

身近な人を亡くした思いを語り合う会
ルーテル学院大学人間成長とカウンセリング研究所主催。回 2月17日~3月31日の毎週土曜日午後1時30分~3時30分(3月10日を除く全6回)。回 同研究所。参加費10,000円(6回分) 定員若干名。回 くわしくは同研究所 ☎31-7830

三鷹市立こじか幼稚園同窓会
同実行委員会主催。回 2月24日(土)午後。回 同園。閉園にあたり卒園児と保護者、職員で懐かしい日々を振り返るひとときを過ごしましょう。回 くわしくは一小 ☎http://www.education.ne.jp/mitaka/ichisho-es/のこじか幼稚園または同園 ☎45-4406

国際基督教大学夏期日本語教育留学生ホストファミリー募集
期間 7月4日(水)~8月18日(土)。回 くわしくは同大学日本語教育研究センター事務局 ☎33-3501

手作り品のミニショップ参加者募集
手作りのアクセサリや小物を持ち寄ってみませんか。回 産業プラザMY SHOP内クラフトCafe。回 くわしくは本間宅 ☎42-7071