

中高齢者水泳教室

主 三鷹市水泳連盟
人 在学・在勤を含む50歳以上の全く泳げない市民で、水泳連盟未加入の方、20人(申込多数の場合は抽選)
日 3月5日～26日の毎週水曜日午前11時30分～午後1時30分(全4回)
所 第二体育館屋内プール
料 3,500円(傷害保険料を含む)
申 2月23日(土)(必着)までに往復はがきで「〒181-8790三鷹郵便局留 三鷹市水泳連盟講習会係」へ
問 服部☎37-0937(夜間)

第174回市民歩こう会

人 在勤・在学を含む16歳以上の市民40人(申込多数の場合は抽選)
日 所 3月8日(土)午前7時45分三鷹駅南口2階集合～高尾山～湯の花梅林～高尾駅解散(雨天中止)
料 交通費1,500円程度
物 昼食、飲み物、手袋、雨具、ごみ袋、リュックサック、ストック(お持ちの方)
申 2月27日(水)(必着)までに往復はがきに健康上気になること(該当者のみ)を記入し「〒181-8505教育委員会スポーツ振興課市民歩こう会」へ
問 同課☎内線3325

グラウンドゴルフ講習会

主 三鷹駅周辺住民協議会
人 30人(先着制)
日 3月9日(日)午前9時30分～正午
所 井口特設グラウンド
物 動きやすい服装、運動靴
申 問 直接または電話で三鷹駅前コミュニティセンター☎71-0025へ

少年剣道大会

種目 個人戦(小学生の部、中学生の部、中学生女子の部各学年別)、団体戦(4年生以上3人)、トーナメント方式
主 三鷹市剣道連盟
人 市内在住・在学の小学3年～中学3年生
日 3月9日(日)午前10時から
所 第二体育館
料 300円
申 2月26日(火)～3月1日(土)の午前10時～午後4時に直接三鷹市体育協会へ
問 同協会☎43-2500

第27回三鷹市室内水泳選手権大会

午前の部 小学生
午後の部 中学生、高校生・一般(24歳以下クラス～85歳以上クラスの14区分)
1人2種目以内(リレーを除く)
主 三鷹市水泳連盟
人 在勤・在学を含む市民
日 3月23日(日)午前9時～午後5時
所 第二体育館屋内プール
料 一般800円(当日集金)
申 3月1日(土)正午までに、所定の申込用紙(体育協会窓口で配布)で体育協会へ
問 同協会☎43-2500・菊地☎31-7252

第12回三鷹市ラージボール卓球大会(オープン)

混合ダブルス 合計年齢が 124歳以下、125歳以上、140歳以上。
シングルス 男子の部＝59歳以下、60歳代、70歳以上、女子の部＝59歳以下、60歳代、70歳以上と男子80歳以上。
主 三鷹卓球連盟
日 3月30日(日)混合ダブルス＝午前9時20分から、シングルス＝午後0時30分から
所 第一、二体育館
料 混合ダブルス2,000円、シングルス1,000円
申 2月23日(土)～3月4日(火)に現金書留で「〒181-8799三鷹郵便局留 八木昌子」へ
問 八木☎44-4828(夜間のみ)

ジュニア長期水泳講習会

人 市内在住・在学の4月から小学2～6年生になる児童50人(申込多数の場合は抽選)、原則として保護者が送迎
日 4月1日～平成21年3月31日の毎週火曜日午後4時45分～6時30分
所 第二体育館屋内プール
料 月額3,200円(月により増減あり、1回800円)、年間通信料など2,000円
申 2月25日(月)までに学校名・新学年・氏名・保護者氏名を記入し往復はがきで「〒181-8790三鷹郵便局留 三鷹市水泳連盟ジュニア水泳講習会係」へ
問 菊地☎31-7252

下連雀総合運動場テニスコートの会員を募集

下連雀総合運動場テニスコート(下連雀5-4-1)について、市が借り受けた使用可能区分を自主運営する、利用団体委員会の会員(団体)を募集します。
人 市に登録している硬・軟式のテニスコート利用団体、20団体(先着制)
日 4月～翌年3月の火・木曜日午前10時～午後4時の2時間3区分
料 1区分(2時間)1,480円
申 問 スポーツ振興課☎内線3327へ



コーチング講座「コミュニケーション力を高めよう!～市民活動の仲間づくり～」

主 コミュニケーション・ファーム、市
人 市民活動を行っている方、またはこれから始めようとしている方、30人(先着制)
日 2月20日～3月5日の毎週水曜日午後7時～9時(全3回)
所 市民協働センター
料 4,000円(3回分)
申 問 同センター☎46-0048・☎46-0148・☎kyoudou@collabo-mitaka.jpへ

食の安全講座「自然流食育のすすめ」

主 東部地区住民協議会
日 2月21日(木)午後1時30分～3時
所 牟礼コミュニティセンター
申 問 同センター☎49-3441へ

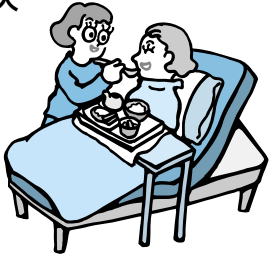
書道講座「書と漢詩について」

主 三鷹市書道連盟
日 2月24日(日)午後1時30分から
所 社会教育会館
料 500円
申 問 柴田☎48-3710へ

ホームヘルパー2級養成研修生募集

人 58～65歳の市民で、受講決定後に三鷹市シルバー人材センターに入会できる方、10人

日 説明会＝2月26日(火)午後2時から、2月27日(水)午前10時から、講習会「スクーリング」＝3月10日(月)～26日(水)の月・水・金曜日午前10時～午後5時(全8回)、「実習」＝3月27日(木)～4月30日(水)午前10時～午後5時(同期間内で全5回)
所 三鷹市シルバー人材センター事務所、三鷹三菱ビルディング6階(下連雀3-26-12)
料 年会費2,000円、テキスト代6,500円(別途健康診断料4,000円程度がかかります)
申 2月22日(金)(必着)までに説明会希望日を記入し、はがきで「〒181-0004新川6-



35-16三鷹市シルバー人材センター」へ、説明会は希望日に会場へ
問 同センター☎76-6366

就職活動のための身だしなみ術&モチベーションコントロールセミナー

人 おおむね35歳までの方各20人(先着制)
日 身だしなみ術セミナー＝2月27日(水)、モチベーションコントロールセミナー＝2月29日(金)、いずれも午後1時～4時(0時30分開場)
所 三鷹駅前コミュニティセンター
物 はスーツ着用で女性は手鏡と化粧道具一式、雇用保険受給者は「雇用保険受給資格者証」
申 問 生活経済課☎内線2542へ

図書館のビジネス支援講座

人 各50人(先着制)
日 地域に根ざした会社づくり＝3月1日(土)、生活に役立つ検索サイトの紹介など＝3月9日(日)、本、雑誌記事・新聞記事を上手に探す方法＝3月15日(土)、いずれも午後2時～4時
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 いずれも当日会場へ
問 三鷹駅前図書館☎71-0035

災害ボランティア養成講座

主 みたかボランティアセンター
人 ボランティア活動に関心のある方、20人(先着制)
日 防災フェアへの参加＝3月2日(日)午前10時～正午、災害発生!ボランティアができること＝3月8日(土)午後1時30分～3時30分、災害備品を知ろう!＝3月15日(土)午後1時30分～4時
所 大沢コミュニティセンター、大沢台小
料 500円(社協会員は300円)
申 問 2月27日(水)までに同センター☎76-1271・☎76-1273・☎info@mitakavc.netへ

まちづくり三鷹パソコンスクール

はじめようインターネット・Eメール

日 3月3日～24日の毎週月曜日午前9時30分～午後0時30分(全4回)
料 13,780円(教材費を含む)
はじめてのエクセル初級

日 3月5日～26日の毎週水曜日午前9時30分～午後0時30分(全4回)
料 20,100円(教材費を含む)
はじめてのワード初級

日 前半＝3月19日(水)・21日(金)、後半＝3月26日(水)・28日(金)、いずれも午後1時30分～4時30分(各全2回)
料 各9,000円(別途教材費2,100円がかかります)
所 三鷹産業プラザ
申 問 (株)まちづくり三鷹☎40-9669・☎40-9750へ

連雀歌謡教室

主 連雀地区住民協議会
人 在勤・在学を含む市民、40人(先着制)
日 3月4日～25日の毎週火曜日午後1時30分～3時30分(全4回)
所 連雀コミュニティセンター
申 2月18日(月)から資料代100円を添えて同センターへ(電話不可)
問 同センター☎45-5100

「はじめてのブログ入門講座」

主 NPO法人子育てコンビニ 市
人 メール・キーボード入力ができる方9人(先着制)、保育あり(先着制)
日 3月5日(水)・6日(木)午前10時～正午(全2回)
所 市民協働センター
料 5,530円(テキスト代を含む)
申 問 同センター☎46-0048・☎46-0148・☎kyoudou@collabo-mitaka.jpへ。保育は2月20日(水)まで(要予約)

「知って得する生活の知恵」講座

税金・遺言相続の基礎知識、家計資産のマネープランなど。
主 三鷹駅周辺住民協議会、社会教育会館
人 30人(先着制)
日 3月5日～26日の毎週水曜日午後1時～3時
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 問 2月19日(火)から直接または電話で同センター☎71-0025へ

求職活動支援セミナー

主 ハローワーク三鷹、市
就職活動準備と自己理解・職業理解

人 50人(先着制)
日 3月6日(木)午後1時30分～3時30分
履歴書・職務経歴書の書き方

人 50人(先着制)
日 3月7日(金)午後1時30分～3時30分
面接対策

人 50人(先着制)
日 3月10日(月)午後1時30分～3時30分
書類選考対策セミナー

人 20人(各5人、先着制)
日 3月13日(木)午前10時から、11時から、午後1時から、2時から
物 自分で作成した履歴書・職務経歴書
面接対策セミナー

人 8人(先着制)
日 3月14日(金)午後0時30分～4時30分
所 いずれも三鷹産業プラザ
物 筆記用具、雇用保険受給者ば「雇用保険受給資格者証」
申 平日午前9時～午後5時にセミナー予約センター☎0120-87-7603へ
問 生活経済課☎内線2542

図書館の郷土史講座

「江戸時代の三鷹」

人 50人
日 3月8日(土)午後2時～4時
所 三鷹図書館(本館)
申 問 2月19日(火)から直接または電話で同館☎43-9151へ

NPO法人入門講座「なんでNPO法人にするのだろう?」

講師は福島達也さん。
主 NPO法人国際ボランティア事業団、市
人 NPO法人に興味のある団体、NPO法人について知りたい方80人(先着制)、保育あり(先着制)
日 3月8日(土)午後1時30分～3時30分
所 市民協働センター
料 1,300円
申 問 直接または同センター☎46-0048・☎46-0148・☎kyoudou@collabo-mitaka.jpへ。保育は2月25日(月)まで(要予約)

生涯学習ボランティア入門講座

アサーティブで

コミュニケーション力をつける

上手に人と向き合うコミュニケーションの技術を学んでみませんか。
人 16歳以上の市民、15人
日 3月15日～29日の毎週土曜日午前10時～正午
所 社会教育会館
申 問 2月18日(月)～29日(金)に同館☎49-2521へ

地球市民講座「63億人の食卓～飢える世界と私たち～」

講師は日本国際飢餓対策機構特命大使の神田英輔さん。
人 20人
日 3月19日(水)午後6時50分～8時50分
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 問 直接または企画経営室☎内線2115・☎48-1419・☎kikaku@city.mita-ka.tokyo.jpへ