

50歳以上の水泳講習会

三鷹市水泳連盟
 在勤を含む50歳以上の市民20人
 5月8日～29日の毎週水曜日午前11時30分～午後1時30分(全4回)
 第二体育館屋内プール
 ¥3,500円(保険料を含む)
 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、ロッカー代10円(返還式)
 4月22日(月)(必着)までに往復はがきに必要事項(11面参照)を記入し「〒181-8799三鷹郵便局留三鷹市水泳連盟」へ(申込多数の場合は抽選)
 丸岡☎0422-47-1346(夜間のみ)、三鷹市体育協会☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)

バタフライ入門

三鷹市水泳連盟
 在勤・在学を含む中学生以上の市民20人(最少催行人数5人)
 5月9日～6月6日の毎週木曜日午前9時～11時
 第二体育館屋内プール
 ¥4,000円(保険料を含む)
 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、バスタオル、ロッカー代10円(返還式)
 4月22日(月)までに往復はがきに必要事項(11面参照)を記入し「〒181-8799三鷹郵便局留三鷹市水泳連盟」へ(申込多数の場合は抽選)
 山中☎0422-30-2346(夜間のみ)、三鷹市体育協会☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)

キッズダンスクラブ

ジャンルはヒップホップ。講師は根本愛香さん。
 小学3～6年生30人
 5月9日からの毎週木曜日午後4時～5時
 東児童館
 4月8日(月)午前9時から直接または電話で同館☎0422-44-2150へ(先着制)
 ※練習日は変更する場合があります。

親子・子ども水泳講習会

三鷹市水泳連盟
 ①親子コース=小学生と保護者30組60人、②子どもコース=小学2～6年生40人
 5月11日～6月8日の毎週土曜日午前9時～11時(全5回)
 第二体育館屋内プール
 ¥①親子1組6,000円、②4,000円(保険料を含む)
 水着、水泳帽、ゴーグル、バスタオル、

ロッカー代10円(返還式)
 4月22日(月)(必着)までに往復はがきに必要事項(11面参照)・保護者氏名を記入し「〒181-8799三鷹郵便局留三鷹市水泳連盟」へ(先着制)
 山中☎0422-30-2346(夜間のみ)、三鷹市体育協会☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)

ウォーキングと健康体操の教室

在勤を含む40歳以上の市民30人
 5月14日～28日の毎週火曜日午前10時～11時30分(9時45分から受付。全3回)
 第一体育館
 ¥600円
 物履き慣れた靴、室内履き、タオル、飲み物
 4月19日(金)(必着)までに往復はがきに必要事項(11面参照)・性別・あれば健康上気になることを記入し「〒181-8505スポーツ振興課」へ
 同課☎内線3326

第7回三鷹市長杯バドミントン大会

種目は①一般男子ダブルス、②一般女子ダブルス、③シニア男子ダブルス(60歳以上)、④シニア女子ダブルス(55歳以上)、⑤ジュニア(小・中学生でクラス分け)、⑥初心者体験コーナー(予定)。試合方法はリーグ戦(参加者数により変更の場合あり)。
 ベッセルスポーツクラブ
 在勤・在学を含む市民32組
 5月18日(土)午前9時～午後6時
 第一体育館
 ¥300円、⑤150円(いずれも1人当たり)
 4月8日(月)から申込用紙に必要事項(11面参照)・出場種目を記入しファクスまたは郵送で「〒181-0002牟礼2-2-33村上昌江」・河井FAX0422-45-7447へ(先着制)
 村上☎0422-43-7472
 ※申込用紙はスポーツ振興課、第二体育館、市ホームページから入手可能。



三鷹いきいきプラス無料パソコン講習会

文字入力、インターネット、電子メールなどを2日間で体験。
 55歳以上の市民でパソコン初心者または未経験者12人
 4月15日(月)、18日(木)午前10時～午後0

時30分
 三鷹産業プラザ
 4月8日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局☎0422-70-5753へ(先着制)
 ※受講者は同会の会員になっていただきます(入会金・会費は無料)。

覚えて役立つパソコン教室

三鷹市シルバー人材センター
 ◆ワード超初級対象、パソコン触ってみよう(Windows7、Vista、XP)
 パソコンに初めて触る方8人
 4月15・22日の月曜日午後3時30分～5時30分(全2回)
 ¥3,000円(教材代を含む)
 ◆始めよう世界のニュースと旅先検索をインターネットで(Windows7、Vista)
 文字入力のできる方8人
 4月19・26日の金曜日午後3時30分～5時30分(全2回)
 ¥3,000円(教材代を含む)
 ◆無料パソコン講座
 ホームページ、ブログの検索の仕方など。
 4月29日(木)午前10時～正午
 ◆ゆうゆう教室(Windows7、Vista、XP)
 ワードの初歩的な操作ができる方、若干名
 5～7月の毎週①月曜日・②水曜日・③金曜日の午前10時～正午、④金曜日午後1時～3時(いずれも月4回)
 ¥月額5,000円(3カ月分前納、別途教材代が掛かります)
 いずれも同センター
 4月11日(木)(必着)までに往復はがきに必要事項(11面参照)・お持ちのOSを記入し「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)
 同センター☎0422-48-6721

文庫連講習会「やっぱりこの本を読んであげてほしい！」

講師は児童文学作家の齋藤惇夫さん。小学校高学年のお子さんのための本の選び方、手渡し方を講演を通して学びます。
 三鷹市文庫連絡会、三鷹市立図書館
 70人
 4月18・25日の木曜日午前10時～正午
 三鷹図書館(本館)
 当日会場へ(先着制)
 半田☎0422-34-2633、同館☎0422-43-9151

旬の野菜を使った料理

井の頭地区住民協議会
 市民20人
 4月18日(木)午前10時15分～午後0時30分
 井の頭コミュニティセンター新館
 ¥500円
 物三角巾、エプロン、スリッパ、布巾、筆記用具
 4月9日(火)～17日(水)に参加費を添えて同センター本館へ(先着制。月曜日、祝日を除く)
 同センター☎0422-44-7321

U-18プログラミングくらぶ (Ruby三鷹教室)

プログラミング言語「Ruby(ルビー)」でコンピューター・プログラミングを継続的に学べる、基本的に1回完結の教室です。
 18歳以下でプログラミング経験が少しでもある方15人(プログラミング言語は問いません)
 4月から毎月第3日曜日午後1時30分～5時
 三鷹産業プラザ
 月会費1,000円(通信代、教材代)
 榎まちづくり三鷹☎0422-40-9669・FAX0422-40-9750・ruby@mitaka.ne.jpへ(先着制)

リサイクル市民工房の催し

各8人
 ①鯉のぼりプレート作り=4月24日(水)、②てぬぐいで作るカンタン帽子作り=5月1日(水)、③ファスナー付き小さいポーチ作り=5月2日(木)、④アクリルたわし3点作り=5月8日(水)、いずれも午後1時～3時30分
 ①洗濯ばさみ、CD、はさみ、あれば穴開けパンチ、②てぬぐい、ゴムひも、裁縫道具、③端切れ(数種類)、ファスナー(14cm)、裁縫道具、④アクリル糸、かぎ針
 ①4月16日(火)、②③4月23日(火)、④4月26日(金)(いずれも必着)までに往復はがきに必要事項(11面参照)を記入し「〒181-8555ごみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選)
 同課☎内線2533

就職活動支援セミナー

「面接突破の秘訣(ひけつ)」
 わくわくサポート三鷹
 24人
 4月24日(水)午後1時30分～4時(1時から受付)
 市民協働センター
 物筆記用具、雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証
 必要事項(11面参照)をわくわくサポート三鷹☎0422-45-8645・FAX0422-45-8646へ

ボイストレーニング講座

「50歳からの声の練習」
 三鷹駅周辺住民協議会
 50人
 4月28日、5月12・19日の日曜日午後2時～3時(全3回)
 三鷹駅前コミュニティセンター
 物タオル、飲み物
 直接または電話で同センター☎0422-71-0025へ(先着制)

デッサン講習会

井の頭地区住民協議会
 市民20人
 5月9・16日の木曜日午後1時30分～4時30分
 井の頭コミュニティセンター
 物画用紙、4Bか6Bの鉛筆、消しゴム
 同センター☎0422-44-7321へ(先着制)

第63回三鷹市民体育祭 陸上競技大会・記録会

◆部門 ①一般男子(高校生を含む)、②壮年男子1(40～49歳)、③壮年男子2(50歳以上)、④一般女子(高校生を含む)、⑤壮年女子1(40歳以上)、⑥中学生男子、⑦中学生女子、⑧小学生男女(いずれもリレーを除く1人2種目以内)

市、市教育委員会、三鷹市体育協会、三鷹市陸上競技協会
 在勤・在学を含む小学生以上の市民(記録会はどなたでも参加可)
 5月5日(祝)午前10時から(雨天決行)
 味の素スタジアム
 ¥小学生200円(2種目300円)、中学生500円(2種目600円)、高校生700円(2種目800円)、一般1,200円、リレーは1チーム1,000円
 4月13日(土)・14日(日)午後1時～4時30分に所定の申込用紙(個票)に記入し参加費を添えて三鷹市体育協会事務局へ(用紙は同協会配布)。または4月14日(日)(必着)までに申込用紙(個票)と参加費を添えて現金書留または定額小為替で「〒165-0035中野区白鷺1-7-16-301新井田幸三」へ。中学生は学校を通して申し込む
 三鷹市体育協会☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く午前10時～午後5時)、新井田☎080-3510-2176

川上郷 自然の村
 〒384-1406 長野県南佐久郡川上村大字原591番362
 ☎0267-97-3206
 FAX0267-97-3207
 HP http://www.sizennomura.jp/ [体育館・グラウンドなど完備]
 JRをご利用の方は、最寄駅(信濃川上駅)まで車で送迎します。宿泊申込の際にご予約ください。

◆7・8月分の優先申込(団体分)受付中
 団体(15人以上)受付は、ホームページから申込用紙を印刷し、必要事項を記入のうえファクスまたは電話で仮予約の後、郵送。
 宿泊のお申し込みは簡単です!
 【宿泊受付】 宿泊希望日の3日前までに電話(午前8時30分～午後7時30分)・ファクス・インターネットで
 【宿泊料金】 大人3,500円から、小学生2,400円から(1泊2食付き)