

中高年の方の健康・体力づくり相談

運動不足が気になる方、体力を付けたい方大歓迎!



これから運動を始める方に、中高年専門のトレーナーが体力、健康状態を確認して、あなたに合ったトレーニングプログラムを提供します。気軽に安心してご利用ください。

人 在勤・在学を含む市民、各回4人

日 9月3・10日の火曜日午前9時～正午、12・19・26日の木曜日午後2時～5時

所 第二体育館

物 在任・在勤・在学の証明書、運動しやすい服装、室内履き、タオル、飲み物

申 事前にスポーツ振興課☎内線3325へ(空いていれば当日利用可)

◆内容

準備体操、測定(身長、体重、握力、片足立ち)、トレーニング機器の説明、トレーニングプログラム作成、個人面談・相談、体育施設個人登録カード発行

※2回目以降のトレーニング室使用料は250円です。トレーニング機器の使い方やアドバイスなどのトレーニング相談は無料です。

ご長寿をお祝いします 敬老のつどい

長年にわたり社会に貢献してこられたみなさんの長寿を祝うために、77歳以上(9月16日祝現在)の方をご招待します。

主 市、三鷹市社会福祉協議会

◆日時・対象

日 時	対 象	
9月14日(土)	第1回 午前9時30分開場 第2回 午後0時30分開場 第3回 午後3時30分開場	下連雀1～8丁目在住の方 上連雀、北野、下連雀9丁目在住の方 牟礼、大沢、野崎在住の方
9月15日(日)	第1回 午前9時30分開場 第2回 午後0時30分開場	井の頭、井口、深大寺在住の方 新川、中原在住の方

所 三鷹市公会堂光のホール、市役所中庭

申 招待状を持参して当日会場へ

※招待状が9月5日(休)を過ぎても届かない場合は、同協議会へご連絡ください。

問 同協議会☎0422-46-1108

※当日の式典で手話通訳を希望する方、車いすで来場する方は、同協議会へお問い合わせください。

◆プログラム

- ◇式典
- ◇コーラス 白ばらコーラス
- ◇演芸 市内団体によるお囃子
- ◇模擬店(有料・現金のみ) カステラ、まんじゅう、焼きそば、草団子など
- ◇お茶席
- ◇相談コーナー(地域包括支援センター、三鷹消防署ほか)

高齢者作品展に出品しませんか

趣味活動から創り出された作品を展示します。絵画、手工芸品、彫刻、写真などの力作をぜひ出品ください。

人 65歳以上の市民
日 9月12日(休)～18日(休)
所 市役所1階市民ホール

いつまでもイキイキ暮らそう

「秋の介護予防教室」追加募集

介護を必要とせずに、いつまでも地域で生き生きと暮らしていけるように、9月から始まる市の介護予防教室に参加し、専門指導員による運動や脳のトレーニングを体験してみませんか。

運動教室は、専門指導員の指導で集団でストレッチや筋力トレーニング、バランストレーニングなどを行い、運動経験の少ない方にも無理なく取り組めるプログラムです。脳の健康教室は、簡単な計算や音読により脳の活性化を促し、簡単な運動も行います。

人 65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない市民

申 9月2日(月)～6日(金)午前9時～午後5時に総合保健センター☎0422-46-3254へ(先着制)

※1人1教室まで。春の教室に参加された方は申し込みできません。

※利用料は全回数分の総額です。



教室名	日程・時間・回数	会場	定員	利用料
運動教室①	9月6日～11月22日の毎週金曜日 午前10時～11時30分(全12回)	メディカルフィットネスクラブ 武蔵境(武蔵野市境南町2丁目)	8人	1,200円
運動教室②	9月9日～12月2日の毎週月曜日 午後2時～3時30分(10月14日を除く全12回)	スポーツクラブネサンス仙川(調布市仙川町2丁目)	10人	1,200円
運動教室③	9月10日～12月3日の毎週火曜日 午前10時～11時30分(11月5日を除く全12回)	三鷹産業プラザ(下連雀3丁目)	8人	1,200円
運動教室④	9月12日～11月28日の毎週木曜日 午後2時～3時30分(全12回)	フィットネス&スパ・レアレア 三鷹店(井口3丁目)	10人	1,200円
運動教室⑤	9月4日～11月20日の毎週水曜日 午前9時30分～11時30分(全12回)	市民協働センター(下連雀4丁目)	8人	1,200円
脳の健康教室	9月18日～12月25日の毎週水曜日 午後2時～4時(全15回)	総合保健センター(新川6丁目)	8人	1,500円

第60回市民文化祭作品・参加者を募集します

主 市、市教育委員会、三鷹市芸術文化協会
問 生涯学習課☎内線3316、同協会社会教育会館内☎0422-4912521(水曜日を除く)
人 在勤・在学を含む市民、市内団体の会員

開催日時・会場

日 ①菊花展 10月30日(水)～11月6日(水)午前9時～午後4時、②華道展 10月29日(火)～11月3日(祝)午前10時～午後6時(最終日は4時まで)、③美術展 10月29日(火)～11月3日(祝)午前10時～午後6時(最終日は4時まで)、④写真展・書道展 11月12日(火)～17日(日)午前10時～午後6時(最終日は4時まで)、⑤俳句会 11月10日(日)午後1時から、⑥短歌会 11月17日(日)午後1時から、⑦囲碁大会 11月17日(日)午前9時30分から

所 ①市役所中庭、②芸術文化センター美術展示室、③④美術ギャラリー、⑤⑥⑦社会教育会館 ※ジュニア俳句・短歌大会は作品の応募のみ。

出品・参加申込

◆直接申込 9月9日(月)～24日(火)午前10時～午後5時に同協会へ
◆郵送申込 9月24日(火)(消印有効)までに往復はがきが必要事項(11面参照)・出品部門(華道は流派も)・作品名・サイズを記入し同協会へ
◆俳句会・短歌会の申込 9月30日(月)(必着)までに俳句は所定の用紙または原稿用紙に、短歌は200字詰原稿用紙(縦書き)に作品を楷書で、必要事項(11面参照)を記入し、「応募俳句」または「応募短歌」と朱書きした封筒に入れ持参または郵送で同協会へ

◆ジュニア俳句・短歌大会の申込

9月13日(金)(必着)までに所定の用紙または原稿用紙に作品を楷書で、必要事項(11面参照)・学校名・学年を記入し、「ジュニア俳句」または「ジュニア短歌」と朱書きした封筒に入れ持参または郵送で同協会へ

◆囲碁大会の申込

11月8日(金)までに直接または電話で同協会へ。昼食希望者は700円(要予約)

◆申込先

〒181-0013 下連雀6-13-13 社会教育会館内三鷹市芸術文化協会 ☎0422-4912521(水曜日、祝日を除く)

◆参加作品の搬入・搬出

◆菊花展 10月29日(火)午前8時から切花は11月2日(土)午前8時から、11月7日(木)午前8時から
◆華道展・工芸展 10月28日(月)午前10時～午後1時、11月3日(祝)午後4時～6時
◆美術展 10月27日(日)午前10時～正午、11月3日(祝)午後4時～6時
◆写真展・書道展 11月10日(日)午前10時～正午、11月17日(日)午後4時～6時

部門別要項

◆写真展(1人1点) 題材自由、単写真に限る。デジタルカメラ可。サイズは四つ切り以上全紙まで。A4・A2のデジタルプリントも可。いずれも額などに入れ、つりひもを付ける(ガラスは付けない)
◆書道展(無審査1人1点) 種目は漢字、かな、そのほか(自連・臨書)。題材は条幅(半切判)または扁額、巻子のいずれか1点。本表装(仮巻可)
※搬入時に作品の読みを別紙に記入し持参。
◆華道展(無審査1人1点) 題材自由
◆工芸展(無審査1人1点) 種目は木工芸、陶芸、手工芸など
◆美術展(無審査1人1点) 種目は油彩画、水彩画、墨彩画、水墨画、パステル画、デッサン画、版画、切り絵など。規格は額縁を含め、幅90cm高さ180cm以内。本額、仮額いづれも可。つりひもを一直線に付ける(ガラスは付けない。アクリル板は可)
◆菊花展 種目は3本盆養、厚物、厚走、太管、間管、細管、太捫、一文字、ダルマ作り、福助、切花、盆栽、懸崖、中輪菊。競技花は3本盆養、国華重文(厚・赤・中・早)、管物、彩胡夢千年(間・朱赤・中・早)
◆俳句会 未発表作品3句
◆ジュニア俳句大会 未発表作品1句
◆短歌会 未発表作品2首
◆ジュニア短歌大会 未発表作品1首
◆囲碁大会 有段者の部A(3段以上)、有段者の部B(初段、2段)、級の部