

介護予防教室

日①リズムにのってのはつらつ体操=6月13・20日、7月4・11日の金曜日午前10時15分～午後0時15分、②音楽でかるやか=6月18・25日、7月9・16日の水曜日午前10時30分～正午(いずれも全4回)

人 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の市民で全回参加できる方、①40人、②28人

所 ①連雀コミュニティセンター、②福祉会館

物 飲み物、タオル、動きやすい服装
申 ①6月12日(木)まで、②6月2日(月)～9日(月)に直接または電話で総合保健センター☎46-3254へ(①先着制、②申込多数の場合は抽選)

介護予防体操教室
「元気満タン! 棒体操」

日 6月18日(水)午後1時30分～3時
人 おおむね65歳以上の市民50人
所 三鷹駅前コミュニティセンター
講 作業療法士の紙田緑さん
申 ①三鷹駅周辺地域包括支援センター☎76-4500へ(先着制)

高齢者の生活相談室

日 6月20日(金)午後1時～3時
所 連雀コミュニティセンター
申 当日会場へ
問 連雀地域包括支援センター☎40-2635



障がいのある方

地域支援セミナー「障がい児(者)のいるきょうだいへの支援」

日 6月14日(土)午前10時～正午
人 市内在住で、課題のあるお子さんや障

がい児(者)の家族がいる方50人
所 教育センター
講 明星大学教授の吉川かおりさん
申 ①6月11日(水)までに北野ハピネスセンター☎48-6331・FAX 43-0304へ(先着制)



健康

6～7月生まれの方の健康診査

日 9月30日(火)まで
人 ①若年健康診査=16～39歳の市民、②成人歯科健康診査=40歳以上の市民、③訪問歯科健康診査=②で通院による歯科健康診査を受けることが困難な、40歳以上の在宅で寝たきりなどの状態にある方と同居の介護家族の方
※①のうち、三鷹市国民健康保険に加入している30・35歳になる方、②のうち、40・45・50・55・60・65・70歳になる方には、市から受診票を郵送しますので申し込みは不要です。

申 直接または電話で総合保健センター☎46-3254へ。①②は電子申請サービス HP https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/からの申し込みも可

多摩府中保健所 HIV即日検査・性感染症検査

匿名で検査が受けられます。
日 6月26日(木)午後1時30分～3時30分
人 感染の機会から90日以上経過している方50人
所 同保健所(府中市美好町2-51-1)
申 当日会場へ(先着制)
問 同保健所☎042-362-2334
※HIV即日検査の結果は当日1～2時間後、性感染症検査の結果は1週間後に出来ます。

中高年の運動相談

「メディカルチェックと運動処方」
問診、体脂肪率測定、末梢(まっしょ)循環機能、血液・尿検査、心電図、運動負荷検査など。
所 三鷹市医師会、杏林大学
日 8月4日(月)～7日(木)の午前・午後
人 50歳以上の市民、各回4・5人程度
所 杏林大学(新川6-20-2)
申 7月5日(土)(必着)までに、はがきで必要事項(11面参照)・職業を「〒181-0014野崎1-7-23三鷹市医師会」へ(申込多数の場合は抽選)
問 同大学☎47-5511(内線3454)



催し

介護者のための懇談会

日 6月10日(火)午前10時30分～正午
所 福祉会館
申 当日会場へ
問 三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

緑の相談コーナー

先着で花苗を配布します。
所 三鷹駅周辺住民協議会
日 6月22日(日)午前10時30分～午後2時30分
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 当日会場へ
問 同センター☎71-0025



スポーツ

水中ウォーキング

日 6月12・19日の木曜日①午後2時～2時30分、②3時～3時30分
人 在勤・在学を含む16歳以上の市民
所 第二体育館屋内プール
料 250円(プール入場料)
物 水着、水泳帽、タオル、バスタオル、ロッカー代10円(返還式)
申 期間中会場へ
問 スポーツ振興課☎内線3324

シロギス船釣り大会

所 三鷹市釣魚連盟
日 6月15日(日)午前5時30分市役所前集合～午後5時30分市役所解散
人 在勤・在学を含む18歳以上の市民または同連盟会員25人
所 神奈川県金沢八景
料 12,500円(乗船料、氷代、餌代、保険料)

物 さお(無料貸しおあり)、仕掛け(現地購入可)、帽子、長靴(スニーカー可)、クーラーボックス(10ℓ程度)、雨具、昼食、飲み物、酔い止め
申 6月10日(火)までに必要事項(11面参照)・貸しお希望の有無を好野☎090-1129-8190(夜間のみ)・yoshino@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)
問 好野または三鷹市体育協会☎43-2500(月曜日、祝日を除く)

第17回バドミントン講習会

所 三鷹市バドミントン協会
日 6月15日(日)午前9時～午後4時
人 在勤・在学を含む16歳以上の市民40人(初心者、初級者、中級者でクラス分け)
所 第一体育館
料 1,000円(保険料を含む)
物 ラケット、室内履き、飲み物

申 6月6日(金)までに必要事項(11面参照)・所属クラブ・希望クラスを同協会(松岡)☎・FAX 49-0470・ma41@fides.dti.ne.jpへ(先着制)
※加盟団体所属の協会員は各クラブ理事経由で申し込む。

問 松岡☎49-0470(夜間のみ)、三鷹市体育協会☎43-2500(月曜日、祝日を除く)

市民のための卓球教室

所 三鷹市体育協会
日 6月21日、7月12日の土曜日午前9時30分～正午
人 在勤・在学を含む小学生以上の市民
所 第二体育館
料 300円、中学生以下200円
物 ラケット、室内履き
申 当日会場へ
問 新聞☎49-0718(夜間のみ)、三鷹市体育協会☎43-2500(月曜日、祝日を除く)

平成26年度夏季女子ジュニアソフトボール教室

所 東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会
日 6月28日、7月12・26日の土曜日午前9時～午後0時30分(全3回、雨天中止)
人 市内在学の小学生女子①初心者、②経験者、いずれも20人程度
所 井口特設グラウンド
物 グローブ、タオル、飲み物
申 ①開催日の前日までに必要事項(11面参照)・保護者氏名・貸しグローブ希望者は利き手を同連盟(松野)☎・FAX 45-5581へ(先着制)

50歳以上の初心者水泳講習会

所 三鷹市水泳連盟
日 7月2～16・30日の水曜日午前9時～11時(全4回)
人 在勤を含む50歳以上の市民20人
所 第二体育館屋内プール
料 3,500円(保険料を含む)
物 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)
申 6月23日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒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)

問 丸岡☎47-1346(夜間のみ)、三鷹市体育協会☎43-2500(月曜日、祝日を除く)

第4回綱引き交流大会

所 三鷹市スポーツ推進委員協議会
日 7月5日(土)午前9時～正午
人 16歳以上の市民で1チーム6人以上(男女不問)、10チーム
※競技者は6人(監督・コーチと兼任可)。
所 第一体育館
料 1チーム1,000円(保険料を含む)
物 Tシャツ(長袖)、ジャージ、室内履き、着替え、タオル、飲み物
申 6月20日(金)(必着)までに大会参加申込書を郵送またはファクスで「〒181-8505スポーツ振興課」・FAX 45-1167へ(申込多数の場合は抽選)

問 同課☎内線3324
※申込書、競技ルールは同課・第二体育館で配布。市ホームページからも入手できます。



講座

ミタカフェセミナー・交流会

日 ①2周年記念セミナー「新企業の真実を知る。—STORYS.JPが生まれて1年—



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
FAX 0267-97-3207
HP http://www.sizenomura.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。

◆大自然満喫! 高原レタス収穫体験&ブルーベリー狩りツアー

日本一の生産量を誇る川上村産レタスを収穫し、サラダにして食べられます。また、展望抜群の「ブルーベリー明野」では、ブルーベリー狩りを体験します。
日 7月12日(土)午前8時市役所発～川上村(レタス収穫体験)～自然の村(昼食)～高登谷湖周辺散策～自然の村泊、13日(日)午前8時30分自然の村発～ブルーベリー明野(ブルーベリー狩り)～ハイジの村(見学・昼食)～午後4時30分ごろ市役所着
人 40人(最少催行人数35人)
料 大人14,800円 子ども8,000円(交通費、宿泊費、食事4回分、保険料を含む)
申 7月4日(金)までに川上郷自然の村☎0267-97-3206へ(先着制)

◆天空八ヶ岳高原ゴルフツアー

3コースあるゴルフ場で、1日目と2日目でコースを変更してのラウンドです。最終日に表彰式もあり賞品も用意しています。
日 9月4日(木)午前9時丘の公園・清里ゴルフコース集合～10時ごろラウンド開始～午後4時ラウンド終了～自然の村泊、5日(金)午前6時20分自然の村発～午前7時45分ごろラウンド開始～午後1時ラウンド終了～2時表彰式など～終了後解散
人 32人(最少催行人数16人)
料 24,800円(両日プレー料金、宿泊費、食事4回分、保険料を含む)
申 8月24日(日)までに川上郷自然の村☎0267-97-3206へ(先着制)

◆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)

◆9月分の優先申込(団体分)

団体(15人以上)受付は、6月15日(日)午前8時30分から。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。