

### 第187回市民歩こう会 健脚コース「古里(こり)から奥多摩へ多摩川の清流を歩こう」

**日**9月23日(祝)午前7時30分三鷹駅南口デッキ集合～青梅駅～古里駅～松の木尾根～コース内休憩所(昼食)～白丸ダム～数馬峡遊歩道～午後3時ごろ奥氷川神社現地解散(行程約8.3km、雨天中止)

**人**在学・在勤を含む16歳以上の市民60人

**料**¥1,640円(往復交通費)

**物**弁当、飲み物、敷物(シート)、タオル、ティッシュ、帽子、雨具、ごみ袋、トレーニングシューズ(スニーカー可)

**申**8月29日(金)(必着)までに往復はがきで参加者全員の必要事項(11面参照)・性別・あれば健康上気になることを「〒181-8505スポーツ振興課」へ(申込多数の場合は初めての方を優先後、抽選)

**問**同課☎内線3325

### 2・3歳児と保護者のすくすく運動教室

**日**10月2日～30日の毎週木曜日、18日(土)、①1班＝午前9時30分～10時30分、②2班＝午前10時50分～11時50分(いずれも全6回)

**人**在勤を含む市内の平成22年4月2日～24年4月1日生まれのお子さんと保護者各25組

**所**第二体育館

**講**NPO法人あそび環境Museumアフタフ・バーバン

**料**¥1,200円

**物**飲み物、タオル、室内履き

**申**9月12日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・希望する班・お子さんの名前(ふりがな)・性別・生年月日と年齢(10月現在)・続柄・参加者の体調を「〒181-8505スポーツ振興課」へ(申込多数の場合は抽選)

**問**同課☎内線3324

### パワーアップヨガ教室

**日**10月2日～11月6日の毎週木曜日①1班＝午後6時15分～7時15分(6時から受付)、②2班＝午後7時30分～8時30分(7時15分から受付)、全6回

**人**在学・在勤を含む16歳以上の市民、各班40人

**所**第二体育館

**料**¥1,200円

**物**タオル、室内履き、飲み物

**申**9月1日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・性別・希望する班を「〒181-8505スポーツ振興課」へ(申込多数の場合は抽選)

**問**同課☎内線3325

### 三鷹市硬式テニスシングルス大会

申込区分は①男子A、②男子B、③女子A、④女子B、⑤シニア(12月末で45歳以上)、⑥グランドシニア(12月末で60歳以上)、⑦男子ジュニア(中学生)、⑧女子ジュニア(中学生)。

※②④は過去3年以内にベスト4以上に入賞している場合は出場不可。

**主**三鷹市テニス協会

**日**①予選・⑥＝10月5日、③・④予選＝10月19日、②予選＝10月26日、②本選・⑤＝11月2日、⑦⑧＝11月16日、①④決勝ラウンドおよび各部門未消化種目＝11月30日、いずれも日曜日午前8時～午後4時(小雨決行)

※予備日は11月23日(祝)・12月7日(日)。

**人**在学・在勤を含む中学生以上の市民

**所**大沢総合グラウンドテニスコート、大沢野川グラウンドテニスコート

**料**一般2,000円、中学生500円

**申**9月5日(金)午後6時～9時、9月7日(日)午前10時～午後1時に申込用紙と参加費を第一体育館へ

※申込用紙は当日配布。同協会ホームページ [HP](http://www.mitakatennis.com/)http://www.mitakatennis.com/からも入手可。

**問**藤瀬☎42-3282、三鷹市体育協会☎43-2500(月曜日、祝日を除く)

### 第2回初心者硬式テニス教室

**主**三鷹市体育協会

**日**10月7日～11月25日の毎週火曜日午前10時～正午(全8回)

※予備日は12月2・9日。

**人**在学を含む市民26人

**所**大沢総合グラウンドテニスコート

**料**¥5,000円

**物**ラケット、テニスシューズ

**申**9月15日(祝)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・テニス歴を「〒181-0012上連雀5-27-3福島隆一」へ(申込多数の場合は抽選)

**問**福島☎47-0382、同協会☎43-2500(月曜日、祝日を除く)

### 2014みたかスポーツフェスティバルファミリーラン

◆参加距離 50m・100m・200m・400m・800m

**日**10月13日(祝)午前10時30分～11時15分(9時30分から受付)

**人**お子さんと保護者

**所**一中

**申**9月12日(金)までにはがきで参加者全員の必要事項(11面参照)・参加距離を「〒181-8505スポーツ振興課」へ

**問**同課☎内線3327



### よくわかる・役立つ!パソコン教室

**主**三鷹市シルバー人材センター

**日**①ワード入門「私にも出来ます、文字飾りやイラスト入り文章」＝9月1～29日の毎週月曜日午後1時～3時(15日を除く全4回)、②エクセル初級「エクセルってすごい!ここまで出来る私もすごい!」＝9

月1～29日の毎週月曜日午後3時30分～5時30分(15日を除く全4回)、③大好評デジカメ講座「撮影、保存、整理そして活用まで」＝9月5～26日の毎週金曜日午後3時30分～5時30分(全4回)、④ゆうゆう教室「ワードまたはエクセルを自習しながら学びます」＝9～11月の毎週月・水・金曜日の午前10時～正午または金曜日午後1時～3時(希望の曜日、時間帯を選択、いずれも月4回。9月15日を除く)

**人**①ワードで文章を作りたい方、②③ワード経験が多少あり文字入力ができる方、④ワードまたはエクセルが多少できる方、各8人

**所**同センター

**料**¥①～③7,000円(教材代を含む)、④月額5,000円(3カ月分前納、別途教材代が掛かります)

**物**①～③USBメモリ、③デジカメ

**申**8月25日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・お持ちのOSを「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)

**問**同センター☎48-6721

### 市民公開講座「骨粗しょう症 骨折をいかに防ぐか」

**日**9月6日(土)講演会＝午後2時～3時30分、健康相談＝午後2時30分～4時

**人**市民60人

**所**三鷹産業プラザ

**講**防衛医科大学校整形外科科学講師で松崎整形外科医院医師の松崎健一郎さん

**申**当日会場へ(先着制)


**問**三鷹市医師会☎47-2155

### 第7回大菊作り講習会

つぼみの選択(本つぼみと柳つぼみ)、鉢回し(つぼみの傾き対策)、肥料抜き・増土など。

**日**9月7日(日)午後1時30分から

**所**JA東京むさし三鷹緑化センター(農業公園内)



## 三鷹ネットワーク大学

NPO法人三鷹ネットワーク大学推進機構 〒181-0013 下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階  
☎40-0313・FAX40-0314 [HP](http://www.mitaka-univ.org/)http://www.mitaka-univ.org/

開館時間：火～日曜日、午前9時30分～午後9時30分(入館は9時まで／日曜日は5時まで) 休館日：月曜日・祝日

三鷹ネットワーク大学 夏・秋学期受講者募集中!

★基礎講座 ★★応用講座 ★★★専門講座

### 三鷹ネットワーク大学企画サロン

#### みたか星空散歩―9月の星空解説 ★

9月の星空や話題の天文現象などを、コンピューターの画像や天体写真を交えて紹介します。

**日**8月27日(水)午後7時～8時30分 **人**30人

**申**当日同大学へ(先着制)

### 科学宅配塾企画講座“もっと科学に親しもう!”

#### 地球観測の宝庫―南極 ★

**日**9月18日(木)午後7時～8時30分 **人**50人

**講**元朝日新聞記者で科学ジャーナリストの柴田鉄治さん **料**¥500円

**申**8月19日(火)午前9時30分から直接または郵送、ファクス、ホームページで同大学へ(先着制)

### NPO法人みたか都市観光協会寄付講座

#### 三鷹「通」養成講座 神田川をたどる日帰り旅 ★

井の頭池から発し、江戸の上水を支えてきた神田川。源流付近と隅田川への合流付近の散策や水道歴史館などを巡ります。

**日**①9月27日、②10月4日、いずれも土曜日午前9時～午後1時(全2回、通し受講のみ)

**所**①午前8時50分井の頭公園お茶ノ水橋付近集合～三鷹台駅(源流付近見学)～高田馬場駅～江戸川公園(水神社、芭蕉庵見学を含む)、徒歩距離約4.6km、②午前8時50分JR飯田橋駅東口改札外集合～御茶ノ水駅(小石川後樂園、東京水道歴史館見学を含む)～浅草橋駅～柳橋～両国駅(隅田川との合流地点、テラス散策など)、徒歩距離約3.7km

**人**20人 **料**交通費・入園料実費(行程内700円程度) **物**IC乗車券

**申**8月19日(火)午前9時30分～9月12日(金)午後5時に直接または郵送、ファクス、ホームページで同大学へ(先着制)

**問**特に記載のないものは同大学 ※受講の申し込みには受講者登録が必要です。講座の詳細や受講者登録については、 ホームページまたは同大学へお問い合わせください。

**主**主催者 **日**日時・期間 **人**対象・定員 **所**場所・会場 **講**講師 **料**費用 **物**持ち物 **申**申込方法 **問**問い合わせ **保**育保育あり