

介護者談話室サポーター養成講座

市内のさまざまな場所に介護者が集える場をつくる活動を担う、ボランティアの養成講座です。

日 2月17日(火)・18日(水)午後1時～4時10分

人 在勤を含む市民で全回参加できる方15人

所 福祉会館
申 2月13日(金)までに三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505・FAX 71-2053へ(申込多数の場合は抽選)

※申込書の入手など、くわしくは同会ホームページ HP http://www.mitakasha.kyo.or.jp/ をご覧ください。

リサイクル市民工房の催し

日 ①ひもの雪だるま作り=2月18日、②リトルローズ作り=25日、いずれも水曜日午後1時～3時30分

人 各回8人

物 はさみ、②ピンセット

申 ①2月10日(火)、②17日(火)(いずれも必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-8555ごみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選)

問 同課 ☎内線2533

地域の居場所づくり入門

地域の中の「居場所」やサロンの見つけ方・作り方を学ぶ講義とワークショップです。

日 2月18・25日、3月25日の水曜日午後1時30分～4時、3月2日(月)～24日(火)のうち1日

人 20人

所 三鷹市公会堂さんさん館、福祉会館、第二庁舎

申 2月13日(金)までに三鷹市社会福祉協議会 ☎46-1108・E chiki@mitakasha.kyo.or.jpへ(申込多数の場合は抽選)

アンチエイジング料理

「食材の持つ力を活かして」

所 井の頭地区住民協議会

日 2月19日(木)午前10時15分～午後0時30分

人 市民20人

所 井の頭コミュニティセンター新館

講 管理栄養士の霞谷麻利子さん

料 500円

物 三角巾、エプロン、室内履き、布巾、筆記用具

申 2月10日(火)～18日(水)に参加費を同センター本館へ(先着制)

問 同センター ☎44-7321

絵手紙教室「果物や野菜を描く」

日 2月20日(金)午後1時～3時

人 在学・在勤を含む市民30人

所 三鷹駅前コミュニティセンター

講 日本絵手紙協会講師の山路智恵さん

料 300円(材料代)

物 ティッシュ、ごみ袋、モチーフ(題材)

申 2月3日(火)から直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

折り紙教室

「折り紙で頭の体操を！」

所 三鷹駅周辺住民協議会

日 2月21日(土)午前10時30分～午後0時30分

人 30人

所 三鷹駅前コミュニティセンター

講 中田並子さんほか

料 300円(材料代)

申 直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

連雀歌謡教室

所 連雀地区住民協議会

日 2月21日～3月14日の毎週土曜日午後1時30分～3時30分(全4回)

人 40人

所 連雀コミュニティセンター

講 歌唱健康指導士の細田千恵子さん

料 100円(教材代)

申 2月2日(月)から参加費を同センターへ(先着制)

問 同センター ☎45-5100

老いじたく講座

「今から考える老後の住まい」

日 2月21日(土)午後2時～4時

人 市民30人

所 高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)

講 民間介護施設紹介センターみんかい

の立花浩平さん

申 西部地域包括支援センター ☎34-6536へ(先着制)

上級救命講習会

AED操作法、心肺蘇生法、止血法など。技能を習得した方には、東京消防庁から認定証を交付します。

所 連雀地区住民協議会

日 2月22日(日)午前9時～午後5時(8時45分集合)

人 市民20人

所 連雀コミュニティセンター

物 昼食、筆記用具

申 2月2日(月)午前10時から直接または電話で同センター ☎45-5100へ(先着制)

森永クッキングサロン 洋食コース

所 連雀地区住民協議会

日 2月25日(水)午前10時30分から

人 19人

所 連雀コミュニティセンター

料 500円

物 エプロン、三角巾、タオル、筆記用具

申 参加費を同センターへ(先着制)

問 同センター ☎45-5100

健康づくり・運動実技指導

「ロコモティブシンドロームの対策」

所 大沢住民協議会

日 2月28日、3月7日の土曜日午後1時～3時

人 市民35人

所 大沢コミュニティセンター

講 メディカルフィットネスクラブ武蔵境の太田晴之さん

物 タオル、飲み物

申 2月1日(日)午前10時から直接または電話で同センター ☎32-6986へ(先着制)

市民協働センターシンポジウム 「商店街にまちづくりの“場”があることの可能性」

商店街でさまざまな協働の取り組みが展開されることによって広がる、まちづくりの可能性を考えます。

日 2月28日(土)午後1時30分～5時

人 60人

所 同センター

講 (株)イータウン代表取締役で港南台タ

ウンカフェ代表の斉藤保さん

申 同センター ☎46-0048・FAX 46-0148・E kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

絵画講習会

「身近なものを、楽しく描こう」

急須・茶わん・とっくりなどのデッサン・彩色。

所 連雀地区住民協議会

日 3月6～27日の毎週金曜日午前10時～午後0時30分(全4回)

人 在学・在勤を含む市民18人

所 連雀コミュニティセンター

講 写実画壇会員で日本美術家連盟会員の市尾哲さん

料 200円(画用紙代など)

物 鉛筆(3B)、練り消し(消しゴム可)、水彩絵の具12色程度、パレット(空き缶のふた可)、筆(細、やや太各1本)

申 2月2日(月)～28日(土)に参加費を同センターへ(先着制)

問 同センター ☎45-5100

赤十字健康ワンポイント講座

災害時の生活に役立つ知識や技術(ホットタオル、毛布ガウン、風呂敷リュックなど)を紹介します。

所 三鷹駅周辺住民協議会

日 3月6日(金)午後1時～4時

人 在学・在勤を含む市民30人

所 三鷹駅前コミュニティセンター

申 直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

第1回美しい姿勢づくりのためのエクササイズ

美しい姿勢に必要な筋肉を鍛えることは、病気の予防にもつながります。

日 ①3月7日、②3月14日、いずれも土曜日午後1時30分～3時

人 在勤を含む女性市民で全回参加できる方50人

所 三鷹駅前コミュニティセンター

講 ①早稲田大学体育局講師で薬剤師・健康運動指導士の古田裕子さん、②健康運動指導士の石原雅子さん

物 飲み物、タオル、動きやすい服装と靴

申 2月2日(月)午前9時から直接または

チケットインフォメーション



問(公財)三鷹市芸術文化振興財団 ☎47-5122
HP http://mitaka.jpn.org/

東京文化発信プロジェクト

パフォーマンススキズ・トーキョー ホール公演

「デタラメカーニバル」

三鷹市公会堂 光のホール 全席自由 入場無料(要事前予約)
3月1日(日) 15:00開演 (未就学児入場可)

申 NPO法人芸術家と子どもたち ☎03-5961-5737・HP http://www.children-art.net/pkt-mitaka2014-kanran/へ

出演:小学2～6年生、田畑真希(演出・振付)
演奏:馬喰町バンド

子どもたちが、ダンサー・振付家の田畑真希さんとワークショップでつくったオリジナルの舞台作品を、バンドの生演奏にのせて踊ります。



©Mihoko Sendo

柳亭市馬独演会

芸術文化センター 星のホール 全席指定

4月19日(日) 14:00開演 保育

チケット発売日
会員=2月8日(日) 一般=2月12日(木)
会員=2,700円 一般=3,000円
学生=2,000円
高校生以下=1,000円

出演:柳亭市馬、ペペ桜井(ギター漫談)ほか

落語は初めてという方にもお勧めしたい、本格派の落語をお楽しみください。



柳亭市馬

春風亭一之輔 古今亭文菊 二人会

芸術文化センター 星のホール 全席指定

5月10日(日) 14:00開演 保育

チケット発売日
会員=2月8日(日) 一般=2月12日(木)
会員=2,250円 一般=2,500円 学生=2,000円
高校生以下=1,000円

出演:春風亭一之輔、古今亭文菊、三遊亭ふう丈、恩田えり社中(おはやし)

華の若手二人が今年も競演します。今、乗りに乗る二人の落語をお楽しみください。



春風亭一之輔



古今亭文菊

PARTNER

財団主催の公演チケットまたはチケット半券で、三鷹駅周辺の「公演チケットパートナーショップ」協力店でさまざまなサービスが受けられます(サービス有効期間は公演日から7日間)。

発売初日は電話とインターネットで受け付けし、窓口販売は翌日からです。

チケットお求め方法

●電話予約

芸術文化センター ☎47-5122

●インターネット予約(要事前登録)

パソコン http://mitaka-art.jp/ticket
携帯電話 http://mitaka-art.jp/ticket-m (座席自動採番)

●窓口販売 10:00～19:00 月曜日休館

芸術文化センター/三鷹市公会堂さんさん館/美術ギャラリー
※学生券をお求めの方は、公演当日学生証をお持ちください。
保育料金500円、対象は1歳～未就学児、定員10人(公演の2週間前までに申し込む)
※特に記載のない場合は、公演事業は未就学児の入場をお断りしています。

MITAKA ARTS NEWS on TV 放映中!

財団主催の公演・展覧会情報を紹介する番組を放映しています!地デジ11チャンネル(J:COMチャンネル武蔵野・三鷹)で毎日放映中!(第1・3火曜日更新)
12:50～13:00/22:15～22:25

友の会「マークル」会員募集中!年会費/2,000円 会員特典/チケットの優先予約・割引(1公演2枚まで)・ポイントサービス、情報誌の送付、チケットの無料送付(口座会員のみのみ)、芸術文化センター・三鷹市公会堂レストランでの飲食代金10%オフなど。