

健康

骨粗しょう症予防教室

骨密度測定(超音波法)、骨粗しょう症と生活習慣について。

日 3月6日(金)午後1時30分～3時30分(1時15分から受付)

人 30歳以上の女性(骨粗しょう症で通院中の方、妊娠中の方を除く)50人

所 総合保健センター

物 素足で測定するため着脱しやすい靴下・靴

申 2月16日(月)午前9時から直接または電話で同センター☎46-3254へ(先着制)

多摩府中保健所 精神保健相談(3月)

日 ①アルコール相談=9日(月)午後2時～4時、②思春期相談=13日(金)午前9時30分～11時30分、③精神保健医療相談=17・24日の火曜日午後2時～4時

所 同保健所武蔵野三鷹地域センター

申 同保健所☎042-362-2334へ

三鷹市医師会の膠原(こうげん)病系難病検診・療養相談

日 3月14日(土)午後1時30分～4時

人 膠原病や原因不明の発熱、全身のたるさ、関節の痛みや腫れなどでお悩みの方

所 三鷹市公会堂さんさん館

申 3月11日(水)までに多摩府中保健所☎042-362-2334へ

催し

「第11回みたかビジネスプランコンテスト」最終審査発表会

起業を目指す方などのビジネスプランで、書類審査を通過した12件のプランの最終審査発表会を行います。どなたでも観覧できます。

日 2月25日(水)午後1時～5時

所 三鷹産業プラザ

申 当日会場へ

問 同社☎40-9669

新春 謡曲・仕舞大会(解説付き)

日 3月1日(日)午前10時30分～午後3時

所 社会教育会館

申 当日会場へ

問 池内☎090-4839-4106

うたのひろば

あの歌この歌 みんなで歌おう!

日 3月1日(日)午後1時30分～3時

人 市民

所 連雀コミュニティセンター

申 当日会場へ

問 同センター☎45-5100

認知症の方を支える家族の会

日 3月11日(水)午後1時30分～3時30分

人 家族の介護をしている方

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

スポーツ

4月の小学校校庭開放(団体貸切)の予約受付

日 市ホームページでご確認ください

申 3月1日(日)～7日(土)に各コミュニティセンターへ

問 スポーツ振興課☎内線3322

健康体操教室「ロコモティブシンドローム 健康寿命について」

日 2月28日(土)午前10時30分～正午

人 40人

所 三鷹駅前コミュニティセンター

調 介護予防運動指導士の並木富士子さん

申 問 直接または電話で同センター☎71-0025へ(先着制)

三鷹市春季少年剣道大会

日 3月8日(日)午前9時～午後5時

所 市内の小・中学生および同連盟会員

所 第二体育館

料 ¥500円、団体1チーム300円

物 剣道用具

申 2月17日(火)～21日(土)に同連盟ホームページ [HP](https://mitakakenren.wordpress.com/) <https://mitakakenren.wordpress.com/>または直接同協会へ

問 同連盟(吉野)☎31-4837

ジュニアバドミントン教室

日 3月15日(日)午前10時15分～午後0時30分

人 小学4～6年生15人

所 牟礼コミュニティセンター

物 室内履き、タオル、飲み物、ラケット(貸し出しあり)

申 問 同センター☎49-3441へ(先着制)

三鷹市ソフトテニス市民講習会

日 3月15・22日の日曜日午前11時40分～午後4時30分(小雨決行)

人 在学・在勤を含む小学生以上の市民

所 大沢総合グラウンド

料 ¥300円、中学生以下200円(1回、保険料を含む)

物 ラケット、テニスシューズ

申 当日会場へ

問 同連盟(鈴木)☎79-0809(夜間のみ)

健康ウォーキング講座(デュークズウォーク)

日 3月16日(月)午後1時30分～3時30分

人 おおむね55歳以上の市民80人

所 三鷹産業プラザ

調 健康運動指導士の小野寺MARIKOさん

申 2月28日(土)必着までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-0013 下連雀3-38-14-302三鷹いきいきプラス事務局」へ(申込多数の場合は抽選。結果は3月10日(火)までに通知)

問 同事務局☎70-5753(2月16日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時)

第2回美しい姿勢づくりのためのエクササイズ

日 ①3月18日・②25日、いずれも水曜日午前10時15分～11時45分

人 在勤を含む女性市民で全回参加できる方30人

所 井口コミュニティセンター

調 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

申 2月16日(月)午前9時から直接または電話で総合保健センター☎46-3254へ(先着制)

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.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月分優先申込の先行予約調整会議
 15人以上の団体で団体宿泊室を利用する場合、または障がいのある方が次の間付き洋室を利用する場合の7・8月分優先申込を受け付けます。夏休み期間中にスポーツ合宿などを検討している方は、ぜひご参加ください。
 日 4月3日(金)午前9時30分から(9時受付開始)
 所 教育センター3階大研修室

◆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)

チケットインフォメーション

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

柳家花緑独演会

芸術文化センター 星のホール 全席指定
 3月14日(土)
 夜の部18:00開演 保育

チケット発売中 ※昼の部完売。
 会員=2,700円
 一般=3,000円
 学生=2,000円
 高校生以下=1,000円
 春の足音を聞く頃、花緑さんの暖かな落語で、心を和ませてください。



柳家花緑

CINEMA SPECIAL 男はつらいよ

※このシリーズは4月まで続きます。

芸術文化センター 星のホール 全席指定
 3月21日(祝) 各回2本立て/昼夜入替制
 昼の部11:00/夜の部16:00上映開始

チケット発売中
 各回 会員=900円 一般=1,000円 学生=800円
 『男はつらいよ 望郷篇』シリーズ第5作
 出演: 渥美清、長山藍子(マドンナ)、杉山とく子、井川比佐志
 『男はつらいよ 純情篇』シリーズ第6作
 出演: 渥美清、若尾文子(マドンナ)、森繁久彌、宮本信子



『男はつらいよ 望郷篇』©1970 松竹株式会社

みたかジュニア・オーケストラ(MJO) 第13回スプリング・コンサート

個性が光るアンサンブルから全体合奏まで
 芸術文化センター 風のホール 全席指定
 3月22日(日) 14:00開演 保育

チケット発売中
 会員=720円 一般=800円
 未就学児(4歳以上)=500円
 指揮: 内藤佳有、清水醒輝、小川正毅
 [曲目] J.S.バッハ: G線上のアリア
 グリーク: ホルベアの時代から
 ビゼー: オペラ「カルメン」より
 [MJOスペシャル・バージョン]
 シューベルト: 交響曲第4番「悲劇的」より第1楽章 ほか




みたかジュニア・オーケストラ

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)。

チケットお求め方法

- 電話予約 芸術文化センター ☎47-5122 10:00～19:00
- 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 (月曜日が休日の場合は開館し、休日を除く翌日・翌々日が休館) 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。 ※発売中のチケットについて、販売状況により完売となった場合はご了承ください。 (送料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。 友の会「マーク」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)、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。

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