

日 2月19日(金)午後1時30分～3時
人 40人
所 大沢コミュニティセンター
講 健康運動指導士で管理栄養士の鈴木明子さん
物 タオル、飲み物
申 問 2月1日(月)から直接または電話で同センター ☎32-6986へ(先着制)

健康

多摩府中保健所 精神保健相談
病気かどうかの見立てや医療中断への対応など、保健師や専門医が個別相談を行います。
所 同保健所または同保健所武蔵野三鷹地域センター
申 問 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
診断・治療に対する助言、専門医やかかりつけ医の紹介、介護保険・障がいサービス利用の相談など。
日 2月20日(土)午後1時30分～4時
人 膠原病や原因不明の発熱、全身のだるさ、関節の痛みや腫れなどでお悩みの方
所 総合保健センター
申 問 2月16日(火)までに多摩府中保健所 ☎042-362-2334へ

催し

生活用品活用品
主 三鷹市消費者活動センター運営協議会
日 1月19・26日、2月2日の火曜日午前10時～午後2時
所 消費者活動センター
申 当日会場へ
問 同センター ☎43-7874
介護者ひろば
日 ①1月22日(金)午後1時～3時、②2月2日(火)午後1時30分～3時30分
人 介護者、介護経験者
所 ①みんなの家6丁目(下連雀6-13-10、篠原病院敷地内)、②特別養護老人ホームどんぐり山(大沢4-8-8)
申 当日会場へ
問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505
第2回NPOだれでもランチカフェ
主 NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日 1月23日(土)午前11時～午後2時

所 市民協働センター
物 昼食
申 当日会場へ
問 同センター ☎46-0048
新春・三味線と唄を楽しむ会
日 1月24日(日)午後1時15分～2時
所 老人福祉センター(福祉会館内)
申 当日会場へ
問 三鷹市社会福祉協議会 ☎46-1108
介護者のための懇談会
日 1月26日(火)午後1時～3時
人 介護者、介護経験者
所 福祉会館
申 当日会場へ
問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505
がんばる地域応援プロジェクト発表会・交流会
町会・自治会などの地域自治組織による、地域の課題解決に向けた好事例となる取り組みに対して、市が助成金を交付する「がんばる地域応援プロジェクト」の成果報告会です。
日 2月6日(土)午前9時30分～午後1時
所 市民協働センター
申 当日会場へ
問 コミュニティ文化課 ☎内線2516
第31回消費者活動センター運営協議会まつり
手作りうどん(有料)、ポン菓子の実演、包丁研ぎ(有料)、甘酒サービスなど。
日 2月6日(土)午前10時～午後3時30分
所 同センター
申 当日会場へ
問 同センター ☎43-7874
第20回福祉映画会「くちびるに歌を」
主 三鷹市社会福祉協議会、三鷹市ボランティア連絡協議会
日 2月7日(日)午前10時30分から、午後2時から
所 三鷹市公会堂光のホール
料 大人1,200円(社協会員は1,000円)、小学～高校生500円、親子ペア券1,500円(社協会員は1,300円)、障がいのある方800円(付き添い1人同額)
申 チケットを福祉会館、コミュニティセンターなどで購入
問 みたかボランティアセンター ☎76-1271
認知症の方を支える家族の会
日 2月10日(水)午後1時30分～3時30分
人 家族の介護者
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 ☎40-26

35
「野川」冬の野鳥観察会
この時期、野川流域ではカモ、ツグミ、シメやカワセミなどを観察できます。
日 2月18日(休)午前9時30分～午後0時30分(小雨決行)
人 25人
所 都立野川公園正門前集合
講 日本野鳥の会の鈴木正男さん
物 筆記用具、飲み物、歩きやすく暖かい服装、あれば双眼鏡
申 問 1月18日(月)午前10時からNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎31-2671へ(先着制)
介護者談話室ランチ会
日 2月23日(火)午前11時50分～午後2時
人 市内の介護者、介護経験者35人
所 銀座アスター吉祥寺店(武蔵野市吉祥寺本町1-23-1)
料 1,500円
申 問 1月18日(月)～29日(金)に三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ(申込多数の場合は現在在宅介護中の方を優先して抽選)
コミュニティ祭・フリーマーケット
主 西部地区住民協議会
日 3月12日(土)・13日(日)午前10時～午後4時(13日は3時まで)
※フリーマーケットは13日午前10時～午後3時(雨天中止)。
所 井口コミュニティセンター
申 問 当日会場へ。体育館ステージの発表会・演芸大会への参加とフリーマーケットへの出店希望者は2月20日(土)までに同センター ☎32-7141へ

スポーツ

3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 2月7日(日)～13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
初心者大歓迎 小学生卓球教室
主 みたか卓球スポーツ少年団
日 1月31日(日)午後3時～5時30分
人 市内の小学生
所 六小
物 室内履き、飲み物、タオル(貸しラケットあり)
申 当日会場へ
問 同団(大坪) ☎090-3435-1126
ダンススポーツ(社交ダンス)初心者講習会
タンゴの講習会です。
主 三鷹市体育協会、三鷹市ダンススポーツ連盟
日 2月4・18・25日の木曜日午後1時30分～2時50分
人 20人
所 第二体育館
料 500円(1回)
物 ダンスシューズ(ヒールカバー付き)または運動靴
申 問 同連盟(堀江) ☎・FAX48-7451へ(先着制)
パドルテニス初心者講習会
主 連雀地区住民協議会
日 2月6～20日の毎週土曜日午後1時30分～4時(全3回)
人 小学生以上の市民30人(低学年は保

護者同伴)
所 連雀コミュニティセンター
物 室内履き、飲み物
申 問 直接または電話で同センター ☎45-5100へ(先着制)
市民体力測定会
◆種目 ①立ち幅跳び、②上体起こし、③腕立て伏せ、④時間往復走、⑤5分間走(①～④のみの参加も可)
主 三鷹市体育協会、三鷹市スポーツ少年団
日 2月7日(日)午前10時～午後3時
人 在学・在勤を含む6歳以上の市民
所 第二体育館
物 室内履き
申 当日会場へ
問 同団(福井) ☎48-2071
連雀地区住民協議会バドミントン講習会
日 2月21日(日)午前10時～正午、午後1時～3時
人 市民30人(高校生以下は参加不可)
所 連雀コミュニティセンター
講 三鷹市バドミントン協会指導員
物 室内履き、飲み物
申 問 1月29日(金)～2月19日(金)に直接または電話で同センター ☎45-5100へ(先着制)
健康ウォーキング教室
初心者を対象に、正しいウォーキングフォームやストレッチなどを行います。
日 2月23日～3月15日の毎週火曜日午前10時～11時30分(9時45分から受付、全4回)
人 在勤を含む40歳以上の市民30人
所 第一体育館
料 800円
物 履き慣れた靴、室内履き、タオル、飲み物
申 2月1日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(15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(申込多数の場合は抽選)
問 同課 ☎内線3326
コアトレーニング教室
体幹を鍛え、バランスの良い体に整えるためのトレーニングを行います。
日 2月25日～3月17日の毎週木曜日午後7時～8時30分(全4回)
人 在学・在勤を含む16歳以上の市民40人
所 第一体育館
料 800円
物 履き慣れた靴、室内履き、タオル、飲み物
申 2月1日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(15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(申込多数の場合は抽選)
問 同課 ☎内線3326
第35回三鷹市室内水泳選手権大会
主 東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市水泳連盟
日 2月28日(日)小学生＝午前9時～正午、中・高校生、一般＝午後1時～5時
人 在学・在勤を含む小学生以上の市民
所 第二体育館屋内プール
料 一般の部のみ800円
申 1月23日(土)～30日(土)正午に申込書(同連盟ホームページHP http://suiren.mitaka.tokyo.jp/から入手)を同連盟 ☐kyougi@suiren.mitaka.tokyo.jpへ※個人の申し込みは、三鷹市体育協会でも受け付けます。
問 同連盟(蛇澤) ☎042-481-1175

2016年度 FC東京・市民スポーツボランティア新規会員 説明会

FC東京・市民スポーツボランティア(スポボラ)は、主に味の素スタジアムで行われるFC東京のホームゲーム運営を支えるボランティアスタッフです。

チームとともに戦い、一緒に楽しく活動する仲間を募集します。あなたもスポボラとして、一緒に活動しませんか。

FC東京チーmmasコット「東京ドロンパ」©FC東京

日 1月30日(土)午後1時～2時(0時30分から受付)
人 15歳以上の方(中学生は今年3月卒業予定の方)※18歳未満は保護者の承認が必要です。
所 鹿島建設(株)技術研究所(調布市飛田給2-19-1、京王線「飛田給駅」南口徒歩2分)
物 写真(縦3×横2.5cm)2枚
申 当日会場へ
問 FC東京・市民スポーツボランティア事務局 ☎042-343-9540