

第61回三鷹市陸上競技選手権大会

三鷹市陸上競技協会、三鷹市体育協会
5月5日(祝)午前9時～午後5時(雨天決行)
在学・在勤を含む小学生以上の市民700人
味の素スタジアム西競技場(調布市西町376-3)
①小学生=500円(記録証代を含む)、②中学生=1種目600円、2種目1,000円、③高校生=1種目1,000円、2種目1,500円、④一般=1種目2,000円、2種目3,000円、⑤リレー=1チーム2,000円。②～⑤記録証は別途1種目につき300円(当日申し込みの場合は500円)
3月19日(月)～4月8日(日)(必着)に所定の申込用紙を三鷹市陸上競技協会
mitakarikukyo@yahoo.co.jpまたは4月7日(土)・8日午後1時～4時30分にSUBARU総合スポーツセンターへ(先着制)
※申込用紙は三鷹市陸上競技協会ホームページ
http://mitakatf.net/または三鷹市体育協会ホームページ
http://www.mitaka-taikyo.com/で入手可。
三鷹市陸上競技協会(藤安) ☎090-1669-3385

特定行政書士の竹内健一さん、社会保険労務士の帆足貴宏さん
500円
必要事項(7面参照)をミタカフェ
mitacafe@mitaka.ne.jpへ(先着制)
(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

リサイクル市民工房の催し

①折り紙・パンダ=3月28日(水)、②折り紙・ツイストローズ=4月4日(水)、③ミニかぶと=4月11日(水)、④かぶとのクロスステッチ刺しゅう=4月18日(水)、⑤トイレットペーパーホルダー=4月25日(水)、⑥Tシャツで作るエコ布ぞうり=4月26日(水)、いずれも午後1時～3時30分
①～⑤12人、⑥10人
はさみ、筆記用具、①折り紙・千代紙・包装紙など、接着剤、②折り紙・千代紙・包装紙など、ようじ4本、輪ゴム1本、接着剤、③帯地(なければ厚地の布)30×45cm、赤い布20×20cm、接着芯30×45cm、ひも60cm2本、接着剤、裁縫道具、④刺しゅう糸(赤、黒、黄、紫とほか数色)、刺しゅう針、マスキングテープ、裁縫道具、あれば額縁(18×13cm程度)、⑤布60×30cm1枚、裁縫道具、⑥不用なTシャツ2枚(大人用)、接着剤
①3月20日(火)、②3月27日(火)、③4月3日(火)、④4月10日(火)、⑤⑥4月17日(火)(いずれも必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)を「〒181-8555ごみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選、⑥は初参加の方を優先)
同課 ☎内線2533
よくわかる・役立つ!パソコン教室
三鷹市シルバー人材センター
①パソコン入門=4月2日～23日の

毎週月曜日午後1時～3時または午後3時30分～5時30分(全4回)、②スマホ・タブレット教室=4月5日～26日の毎週木曜日午後2時～4時(いずれか1日)、③楽しいエクセル=4月6日～27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=4～6月の毎週月・水・金曜日午前10時～正午または月曜日午後3時30分～5時30分(希望の曜日・時間帯を選択、いずれも月4回)

①パソコンが初めての方、②スマートフォン初心者、③エクセルを始めたい方、④ワードまたはエクセル初心者、各6人
①③7,000円、②1,500円、④月額5,000円(3カ月分前納)
※④のみ別途教材代が掛かります。
USBメモリー、②スマートフォンまたはタブレット端末
3月26日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(7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)
同センター ☎48-6721

みどり先生の楽しいお花見弁当

井の頭地区住民協議会
4月5日(水)午前10時15分～午後0時30分
市民20人
井の頭コミュニティセンター新館
講 食育応援家の北山みどりさん
500円
三角巾、エプロン、室内履き、筆記用具
3月20日(火)に直接、または22日(水)～4月4日(水)に直接または電話で同センター本館 ☎44-7321へ(先着制)

ピラティス体験講座

井の頭地区住民協議会
4月12日～26日の毎週木曜日午前10時15分～11時30分
市民20人
井の頭コミュニティセンター新館
講ピラティストレーナーの小田島夏希さん
物室内履き、タオル、飲み物
3月27日(火)に直接、または28日(水)～4月11日(水)に直接または電話で同センター本館 ☎44-7321へ(先着制)

講習会

「ヨーガで健康寿命を延ばそう」

三鷹市消費者活動センター運営協議会
4月16日(月)午前10時30分～11時30分
65歳以上の方30人
消費者活動センター
講 ヨーガインストラクターの、ひびのゆうこさん
物動きやすい服装、タオル、飲み物
3月20日(火)午前10時30分～午後1時に同協議会 ☎41-0510、または20日午後1時から同センター ☎43-7874へ(先着制)



ミタカフェセミナー「これから会社立ち上げを考えている方へーうまくいく会社設立・運営の仕方」

3月27日(火)午後3時～5時
会社立ち上げを考えている方24人
三鷹産業プラザ



「三鷹中央防災公園」

花壇サポーター

同公園の東広場にある市民花壇やプランターを養成講座で学びながら企画・管理するサポーターです(任期2年)。
4月末～平成31年3月、月1・2回金曜日または木曜日、いずれも午後1時～4時(メンテナンスのみの場合は3時まで)

在学・在勤を含む16歳以上の市民10人

ガーデナーの一柳智香さん
4月13日(金)(必着)までに往復はがきまたはインターネットで必要事項(7面参照)を「〒181-0004新川6-37-1生涯学習センター」・
http://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/ (三鷹中央防災公園・元気創造プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は抽選)
同センター ☎49-2521

三鷹市シルバー人材センター入会説明会

4月4・18日の水曜日午前9時～11時
健康で働く意欲のあるおおよね60歳以上の市民

市民聴講生を募集します

生涯学習課 ☎内線2921 (助成について)

受講料(教材代別途)として、1,500円を市と大学が助成します。いずれも1科目に限りです。

科目により異なる ①学生を除く18歳以上の市民 ②住所などが確認できるもの

①杏林大学(井の頭キャンパス)

1科目11,000円
3月27日(火)までの午前9時30分～午後9時30分に申込書と受講料を三鷹ネットワーク大学へ(日曜日は午後5時まで。月曜日、祝日を除く)
三鷹ネットワーク大学 ☎40-0313
※科目など、くわしくは三鷹ネットワーク大学ホームページ
http://www.mitaka-univ.org/へ。

②国際基督教大学

1科目15,000円
3月30日(金)までの平日午前9時～午後5時に受講料を同大学総務グループサービス担当へ(正午～午後1時を除く。郵便振替可)
国際基督教大学 ☎33-3013
※科目など、くわしくは同大学ホームページ
http://www.icu.ac.jp/へ。

③ルーテル学院大学

1科目5,000円
4月2日(月)までの平日午前9時～午後4時30分に申込書と受講料を同大学学生支援センターへ(午前11時45分～午後0時45分を除く。郵便振替可)
ルーテル学院大学 ☎31-4682
※科目など、くわしくは同大学ホームページ
http://www.luther.ac.jp/へ。

②③は三鷹ネットワーク大学でも受け付けています。受付時間など、くわしくは同大学 ☎40-0313へ。



三鷹ネットワーク大学

★基礎講座 ★★応用講座 ★★★専門講座

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・☎40-0314・
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

Table with 2 columns: 講座名 (Lecture Name) and 日時・定員・講師・費用など (Date, Capacity, Instructor, Fee, etc.). Rows include: 三鷹ネットワーク大学企画サロン, (一社)ビューティフルエイジング協会寄付講座, 科学宅配塾企画講座「もっと科学に親しもう!」6

特に記載のないものは3月20日(火)午前9時30分から申込書を直接または郵送、ファクス、ホームページで同大学へ(先着制)
いずれも同大学 ※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。