

☎070-4206-5257・✉mitaka-sumo@outlook.comへ(先着制)

なぎなた無料講習会

📍連雀地区住民協議会

📅6月6日(水)午後0時30分～2時30分

👤市民20人

📍連雀コミュニティセンター

📄タオル

📞📅5月21日(月)から直接または電話で同センター☎45-5100へ(先着制)

バドミントン技術講習会(初心者・初級者・中級者)

📍三鷹市バドミントン協会

📅6月9日(土)午前9時～午後4時

👤在学・在勤を含む高校生以上の市民40人

📍SUBARU総合スポーツセンター

¥1,300円(保険料を含む)

📄ラケット、室内履き

📞📅6月2日(土)までに必要事項(11面参照)・所属クラブ・希望クラス(初心者、初級者、中級者)を同連盟(新井)✉shooooota_-04@jcom.zaq.ne.jp、または直接三鷹市体育協会(同センター内)へ(先着制)

📞📍同連盟(新井)☎090-4321-6243

ゲートボール大会

📍連雀地区住民協議会

📅6月10日(日)午前9時～正午(雨天中止)

👤小学生以上の市民30人

📍下連雀ゲートボール場(下連雀9-9-2)

📞📍5月21日(月)～6月4日(月)に直接または電話で連雀コミュニティセンター☎45-5100へ(先着制)

三鷹市ソフトボール連盟 市民大会

📅7月1日～8月26日の毎週日曜日午前8時30分～午後5時

👤在学・在勤を含む16歳以上の市民、いずれも1チーム20人以内(学連登録者を除く)

📍大沢総合グラウンド

📄タオル、飲み物、運動靴(ゴムスパイクなど)、ユニホーム

📞📍6月9日(土)までに同連盟(久保)☎080-3407-7105へ

※代表者会議を6月16日(土)午後6時30分から三鷹駅前コミュニティセンターで開催します。

講座

ファブスペースみたかワークショップ「父の日のプレゼントにオリジナルコースターをつくろう」

レーザーカッターで木材(ヒノキ)のコースターを作ります。

📅5月24日(木)午後1時30分～4時

👤4人

📍三鷹産業プラザ

📄(株)ウッドボックスの浅古綾香さん

¥1,500円

📄作ってみたいコースターのデザイン(10×10cm以内で手書きまたはデータ)

📞📍必要事項(11面参照)を同施設✉fab.space@mitaka.ne.jpへ(先着制)

📞📍(株)まちづくり三鷹☎40-9669

ミタカフェセミナー「自分の強みを生かすSNS活用のヒントー自分らしい仕事の作り方・伝え方」

📅5月28日(月)午後3時～5時

👤24人

📍三鷹産業プラザ

📄(株)ヒトコトヤ代表取締役の宇山淳子さん

¥500円

📞📍必要事項(11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

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スマホ写真の撮り方と活用＝6月4日～25日の毎週月曜日午後1時～3時(全4回)、②パソコン入門＝6月4日～25日の毎週月曜日午後3時30分～5時30分(全4回)、③スマホ・タブレット教室＝6月7日～28日の毎週木曜日午後1時～2時30分(いずれか1日)、④面白いエクセル＝6月8日～29日の毎週金曜日午後3時30分～5時30分(全4回)、⑤ゆうゆう教室＝6～9月の毎週月・水・金曜日午前10時～正午または月・金曜日午後1時～3時または月曜日午後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。8月を除く)

👤①スマホ写真を上手に撮りたい方、②パソコンが初めての方、③スマートフォ

ン初心者、④文字入力ができる方、⑤ワードまたはエクセル初心者、各6人

¥①②④7,000円、③1,500円、⑤月額5,000円(3カ月分前納)

※⑤のみ別途教材代が掛かります。

📄USBメモリー、①スマートフォン、③スマートフォンまたはタブレット端末

📞📍5月26日(土)(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16-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)

📞📍同センター☎48-6721

大人のための日常英会話(初心者～中級程度)

📍西部地区住民協議会

📅6月4日～18日の毎週月曜日午後1時30分～3時(全3回)

👤在勤を含む市民20人(昨年度受講者、学生を除く)

📍井口コミュニティセンター

📄英会話講師のトーマス・ロウさん

📞📍5月21日(月)から直接または電話で同センター☎32-7141へ(先着制)

三鷹いきいきプラス 無料パソコン講座

📅6月5日(火)・7日(休)午前10時～午後0時30分

👤👤おおむね55歳以上の市民でパソコン初心者・未経験者10人

📍三鷹産業プラザ

📞📍5月21日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局☎70-5753へ(先着制)

※受講者は同会の会員になっていただきます(入会金・会費は無料)。

リサイクル市民工房の催し

📅①モグちゃんストラップ＝6月6日(水)、②シャツのコースター＝13日(水)、③Tシャツで作るエコ布ぞうり＝16日(土)、④アイデアメモ帳＝20日(水)、いずれも午後1時～3時30分

👤👤①②④12人、③10人

📄📄はさみ、筆記用具、①フェルト3色、水引、刺しゅう糸、綿、レース糸(太め)40cm程度、接着剤、裁縫道具、②布27×20cm、定規、飾り用ボタンや毛糸、裁縫道具、③不要になったTシャツ2枚(大人用)、接着剤、④厚紙(菓子箱など)、

定規、包装紙(表紙用)、メモに使用する裏が無地の紙2・3枚、接着剤

📞📍①5月29日(火)、②③6月5日(火)、④6月12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、③は初参加の方を優先)

📞📍同課☎内線2533

栄養料理教室「旬の野菜でおいしく楽しい食卓」

📍連雀地区住民協議会

📅6月13日(水)午前10時から

👤市民19人

📍連雀コミュニティセンター

📄管理栄養士の奈良理香子さん

¥500円(材料代を含む)

📄📄エプロン、三角巾、筆記用具

📞📍参加費を同センターへ(先着制)

📞📍同センター☎45-5100

男性のための料理の基本教室

メニューは「カレーの煮付け」「手綱こんにゃくとシントウの甘辛煮」など。

📍新川中原住民協議会

📅6月14日(木)午前10時30分～午後1時

👤男性市民20人

📍新川中原コミュニティセンター

¥500円(材料代を含む)

📄エプロン、三角巾、筆記用具

📞📍参加費を同センターへ(先着制)

📞📍同センター☎49-6568

みたか学 三鷹産食材を使ってデザートを作ってみようブルーベリー編

📅7月2日(月)午後1時～4時

👤16歳以上の方20人

📍生涯学習センター

📄吉野果樹園の吉野裕作さん、菓子厨房レヴェオーナーの植村雅則さん

¥1,500円(材料代を含む)

📞📍6月15日(金)(必着)までに必要事項(11面参照)・この講座をどこで知ったかを往復はがきまたはインターネットで「〒181-0004新川16-37-1生涯学習センター」・[HP](https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/)<https://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(申込多数の場合は市民を優先して抽選)

📞📍同センター☎49-2521



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・[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

講座名	日時・定員・講師・費用など
三鷹ネットワーク大学企画サロン みたか星空散歩―「6月の星空解説」 ★	📅5月31日(木)午後7時～8時30分 👤50人 📞📍当日同大学へ(先着制)
地域福祉人材養成基礎講座 「傾聴の超入門―認知症の方々への傾聴的な関わり方を学ぶ」 ★	📅6月13日(水)午後6時30分～8時30分 👤30人 📄NPO法人ホールファミリーケア協会理事長の鈴木絹英さん
(一社)ビューティフルエージング協会寄付講座 人生100年時代のビューティフルエージングを考える 6月 「キャリアの折り返し 40歳から考える自律的キャリア育成術」 ★	📅6月20日(水)午後7時～8時30分 👤20人 📄BAAライフデザインアドバイザーで電気通信大学特任講師、行政書士の木村勝さん ¥500円
科学宅配塾企画講座“もっと科学に親しもう!”6 「巨大星の爆発と中性子星・ブラックホール―重力波で何が分かったの?」 ★	📅6月21日(木)午後7時～8時30分 👤50人 📄理化学研究所長瀧天体ビッグバン研究室主任研究員の長瀧重博さん ¥500円
国際基督教大学寄付講座 数学のタベ「曲線をめぐって―トポロジーへの招待2」 ★★	📅6月22日(金)午後7時～8時30分 👤30人 📄国際基督教大学教授の清水勇二さん ¥500円
三鷹市消費者活動センター運営協議会共催講座 「食料ロス及び廃棄の現状とその環境への影響」 ★	📅6月28日(木)午前10時～正午 👤80人 📄国際連合食糧農業機関(FAO)駐日連絡事務所所長のンブリ・チャールズ・ポリコさん
くらしとバイオプラザ21企画サロン サイエンスカフェみたか6月・第49回 「海から見える不思議な古代史―古代の技術から歴史を読み解く」 ★	📅6月28日(木)午後7時～8時30分 👤20人 📄元国土交通省港湾技術研究所部長で元武蔵工業大学客員教授の長野正孝さん ¥800円(茶菓代を含む)

📞📍特に記載のないものは5月22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。