

出前講座「簡単筋力トレーニング」

無料で講師を派遣します。
日 平日午前10時～午後3時の間で1時間30分～2時間程度
人 おおむね65歳以上の市民10人以上で構成される団体(年1回まで)
申 希望日時(第3希望まで)・希望会場・団体名・代表者の必要事項(11面参照)・参加予定人数を健康推進課☎内線4225・FAX46-4827へ
※会場確保と設営は各団体で行ってください。

「ほねつぎ健康倶楽部」に参加して健康寿命を延ばしませんか

市内9カ所の施設所で開催している、少人数制の転倒予防教室です。
人 65歳以上の市民
物 タオル、飲み物
申 日曜日・祝日を除く午前9時～午後0時30分に、しばた整骨院☎47-8580へ(先着制)



三鷹市心身障がい者福祉手当を振り込みます

4～7月分の一般障がい手当・特別障がい手当・特定疾患手当を、8月24日(金)に受給資格認定済みの方の指定預金口座に振り込みます。

障がい者支援課☎内線2617

視覚障がい者パソコン・スマートフォン(Android)講習会

日 9月22日～10月27日の毎週土曜日午後1時～4時(全6回)
人 在学・在勤を含む市民で、視覚に障がいのあるパソコン、スマートフォン初心者4人
所 上連雀分庁舎
申 9月7日(金)までに障がい者支援課☎内線2652へ(申込多数の場合は抽選)



図書館企画展示「つらい気持ちを抱えているきみへ」

つらい気持ちに寄り添い、心を癒や

して支えてくれる本や、相談できる窓口を紹介しします。

日 8月21日(火)～9月16日(日)
所 三鷹図書館(本館)、東部図書館、西部図書館、三鷹駅前図書館、南部図書館みんなみ、井の頭コミュニティセンター
申 期間中会場へ
問 健康推進課☎内線4225

みたかボランティアセンター 納涼まつり

模擬店、グループ活動発表、親子ひろば、体験コーナーなど。

日 8月25日(土)午後4時～7時(小雨決行)
所 同センター
申 当日会場へ
問 同センター☎76-1271

認知症 介護者談話室

日 8月28日(火)午後1時～3時
人 介護者、介護経験者(認知症ではない方を介護している方も参加できます)
所 生涯学習センター

申 当日会場へ
問 三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

男性介護者交流会

「俺たちの本音トークー自分の介護についてみんなと話そう」

日 9月1日(土)午後1時～3時
人 市内の男性介護者、男性介護経験者
所 おむすびハウス(下連雀1-10-20)
申 当日会場へ
問 三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

おとな絵本ラウンジ第43回 絵本を楽しむトークラウンジ

今回は秘密のテーマで絵本を用意。みなさんにテーマを見つけてもらいます。
日 9月2日(日)午後2時～4時
所 三鷹ネットワーク大学
料 200円(茶菓付き)
申 おとな絵本ラウンジホームページHP
https://otonaehon.jimdo.com/
問 星と森と絵本の家☎39-3401

生活用品活用市

日 三鷹市消費者活動センター運営協議会
日 9月4日～18日の毎週火曜日午前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 9月4日(火)午後1時30分～3時30分
人 介護者、介護経験者
所 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

介護者談話室 施設見学会 「介護老人保健施設 太郎」

日 9月12日(水)午後1時～2時30分、2時45分～4時15分
人 各10人
所 同施設(下連雀4-2-8)
申 9月5日(水)までに三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ(先着制)

女性のための初心者向け健康麻雀教室

日 三鷹市社会福祉協議会、おむすび倶楽部友の会
日 9月～平成31年3月の毎月第2・4金曜日午後1時30分～4時(12月28日を除く全13回)
人 55歳以上の女性市民8人程度
所 おむすびハウス(下連雀1-10-20)
料 800円(1回)

申 8月27日(月)からの平日午後7時～9時に同友の会☎46-4117へ(先着制)

姉妹町「矢吹町」観音湯温泉と復興応援の旅

日 三鷹駅周辺住民協議会
日 9月19日(水)午前7時30分三鷹駅南口集合～福島県矢吹町観音湯温泉ほか～午後7時30分三鷹駅南口解散
人 市民20人
料 2,500円
申 8月31日(金)までに三鷹駅前コミュニティセンターへ(先着制)
問 同センター☎71-0025



10月の小学校校庭開放(団体貸し切り)の予約受け付け

日 市ホームページでご確認ください
申 9月2日(日)～8日(土)に各コミュニティセンターへ
問 スポーツ推進課☎内線2934
社交ダンス講習会「初級コース」
◆種目 ワルツ、タンゴ、ルンバ、チャ

チャチャ
日 三鷹市ダンススポーツ連盟
日 9月1・15・29日、10月13・20・27日の土曜日午後1時～2時30分(全6回)
人 市内または近隣市区に在住・在学・在勤の方30人
所 SUBARU総合スポーツセンター
料 月額1,000円
物 ダンスシューズ(ヒールカバー付き)または室内履き
申 同連盟(羽根田)☎・FAX44-1099へ(先着制)

①土俵を使ってロコモ予防体操! ②土俵でフィットネス!

日 三鷹市体育協会、三鷹市相撲連盟
日 ①9月5日～26日の毎週水曜日午前10時～11時30分(9時45分集合)、②9月7日～28日の毎週金曜日午後1時～2時30分(0時45分集合)
人 在学・在勤を含む市民各25人(①は60歳以上)
所 SUBARU総合スポーツセンター
料 1,000円(1回)または3,500円(4回分)
物 タオル、飲み物、ロッカー代100円(返還式)

申 必要事項(11面参照)・性別を同連盟①☎080-3727-4015・②☎57-8317 または✉mitakashisumorenmei@gmail.comへ(先着制)

三鷹市市民体育祭 フットサル競技

◆部門 一般の部、40歳の部、50歳の部、60歳以上の部、女子の部
日 市、市教育委員会、三鷹市体育協会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市サッカー協会
日 9月9・30日、10月14日の日曜日、いずれも午前の部＝午前9時30分～11時30分、午後の部＝午後0時30分～2時30分(全6回)

人 在学・在勤を含む12歳以上の市民で構成されたチーム、各回5チーム
※個人での申し込みの場合、ほかの方との混成チームになります。

所 SUBARU総合スポーツセンター
物 室内履き(靴底がアメ色、白色、無色)
申 9月8日(土)までに三鷹市サッカー協会✉hamanaka@mitaka.jp・HP
http://mitakafa.jp/へ(先着制)

ゆるスポーツ体験してみませんか
日 (公財)三鷹市スポーツと文化財団、おやこゆるスポーツ

チケットインフォメーション

MITAKA "Next" Selection 19th (劇)ヤリナゲ『みのほど』
作・演出 越 寛生
芸術文化センター 星のホール
全席自由(日時指定・整理番号付き)
8月24日(金)～9月2日(日) 全12公演
チケット発売中
会員＝前売2,600円・当日3,100円
一般＝前売3,000円・当日3,500円 U-25＝1,800円(前売・当日とも)
高校生以下＝1,000円(前売・当日とも)



「預言者Q太郎の一生」 撮影:村上 薫

みたかジュニア・オーケストラ(MJO) 第4回 オータム・コンサート

芸術文化センター 風のホール 全席指定
10月14日(日) 午後2時開演 (保育)
チケット発売中
会員＝800円 一般＝1,000円
市内の小学生～高校生＝500円
小学生～高校生＝800円 未就学児(4歳以上)＝無料
※3歳以下のお子さんの入場はご遠慮ください。
[出演]内藤佳有(指揮)、小川正毅(指揮)、みたかジュニア・オーケストラ(管弦楽)
[曲目]W.A.モーツァルト:クラリネット四重奏曲変ロ長調KV.317dより第1楽章、プロコフィエフ:交響曲第1番ニ長調『古典交響曲』op.25より第1楽章 ほか
アンサンブルを中心に、弦楽四重奏の名作から現代曲まで個性あふれる作品をお届けします。



Table with 10 columns for dates from 8/24 to 9/2 and 2 rows for 14:00 and 19:30 showtimes.

★は各300円引き

今後が期待される劇団を集めて開催する演劇フェスティバルの今年の第1弾は、国際基督教大学の演劇サークル出身の(劇)ヤリナゲ。「書くことの自由をめぐる、みのほどしらすな物語」を描く会話劇です。

財団主催の公演チケットまたはチケット半券で、三鷹駅周辺などの「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 ☎47-5122, インターネット予約 https://mitaka-art.jp/ticket, 窓口販売 10:00～19:00 月曜日休館