

剪定(せんてい)講習会

日 2月6日(木)午前10時~正午(雨天中止)
人 20人
所 下連雀つぼみ児童遊園(下連雀4-4-17)
講 造園家の加藤治平さん
物 筆記用具、作業用手袋、あれば剪定ばさみ、ヘルメット

日 1月20日(月)からNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎46-2081へ(先着制)

みどり先生の料理教室

日 井の頭地区住民協議会
日 2月6日(木)午前10時15分~午後0時30分
人 市民20人
所 井の頭コミュニティセンター
講 食育応援家の北山みどりさん
料 500円
物 三角巾、エプロン、室内履き、筆記用具

日 1月21日(火)に直接、または1月22日(水)~2月5日(木)に直接または電話で同センター ☎44-7321へ(先着制)

ほのぼのネット員研修

日 ①児童虐待について=2月6日(木)、②活動の効果的なPRについて=7日(金)、③フレイル予防について=14日(金)、④地域で外国の方と共に暮らしていくために=21日(金)、⑤LGBTQについて=22日(土)、⑥自殺予防について=3月5日(木)、①⑥午後1時30分~3時30分、②③④⑤午前10時~正午
人 各10人程度

所 みたかボランティアセンター
日 1月29日(水)までに社会福祉協議会 ☎76-1271へ(先着制)

スポーツ指導員一般教養研修会

日 三鷹市体育協会
日 ①熱中症の予防について=2月7日(金)午後7時~9時、②女子アスリートのコンディショニングについて=8日(土)午後1時30分~3時30分、③からだのしくみ・動きについて(実技あり)=15日(土)午後1時30分~3時30分
人 三鷹市スポーツ指導員資格保有者または同協会加盟団体の推薦を受けた資格認定希望者、①②各日80人、③30人
所 ①②生涯学習センター、③SUBARU総合スポーツセンター
物 スポーツ指導員証
日 1月21日(火)~2月1日(土)に申込書(同協会配布)を直接またはファクス、電子メールで同協会(SUBARU総合スポーツセンター内) FAX43-2500・✉qqrt38y9@fancy.ocn.ne.jpへ(先着制)
日 同協会 ☎43-2500(日・月曜日、祝日を除く)

日 1月21日(火)に直接、または1月22日(水)~2月5日(木)に直接または電話で同センター ☎44-7321へ(先着制)

後7時~9時(全4回)
人 在学・在勤・在活動を含む市民でメンタルヘルスのボランティア活動に興味のある方や地域で活動してみたい方20人
所 みたかボランティアセンター
日 2月6日(木)までに必要事項(15面参照)・性別・通学先・勤務先・活動団体名・あれば受講動機や質問を直接または電話、ファクス、電子メールで同センター ☎76-1271・FAX76-1273・✉chiiki@mitakashakyo.or.jpへ(先着制)

健康体操教室「フレイル予防一健康寿命をのばそう」

日 三鷹駅周辺住民協議会
日 2月8日(土)午後1時30分~3時
人 40人
所 三鷹駅前コミュニティセンター
講 介護予防運動指導員の並木富士子さん
物 動きやすい服装、運動靴、飲み物
日 直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

家族を介護している方が知っておきたい介護講座

日 2月12日(水)・14日(金)午後1時~3時30分(14日は3時まで)
人 在勤を含む市民の介護者で全回参加できる方20人
所 福祉センター
日 2月5日(木)までに必要事項(15面参照)を三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505・FAX71-2053へ(先着制)

市民健康講座 輝く女性のカラダとココロの健康講座

日 2月13日(木)午後1時30分~3時
人 女性市民30人
所 総合保健センター
講 山田えいこレディースクリニック医師の山田榮子さん
日 1月20日(月)午前9時から直接または電話、ファクスで必要事項(15面参照)を健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎内線4224・FAX46-4827へ(先着制)

上級救命講習

AED操作法、心肺蘇生法、止血法ほか。
日 井の頭地区住民協議会
日 2月15日(土)午前9時~午後5時
人 市民23人
所 井の頭コミュニティセンター

講 三鷹消防署、東京救急協会のみなさん
物 筆記用具、昼食
日 2月8日(土)までに直接または電話で同センター ☎44-7321へ(先着制)

絵手紙教室「果物や野菜を描く」

日 三鷹駅周辺住民協議会
日 2月20日(土)午後1時~3時
人 30人
所 三鷹駅前コミュニティセンター
講 絵手紙作家の山路智恵さん
料 300円
物 ティッシュ、ごみ袋、モチーフ(野菜や果物)
日 直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

認知症講座「認知症になってもこの街で暮らしたい」

日 2月21日(金)午後2時~4時
人 40人
所 北野地区公会堂
講 東京慈恵会医科大学教授の繁田雅弘さん
日 東部地域包括支援センター ☎48-8855へ(先着制)

「皆で作って楽しく食べましょう!!」寒い季節に体を温める料理 骨粗しょう症・低栄養・孤食予防の講話

日 新川中原住民協議会
日 2月26日(水)午前10時~午後1時
人 市民20人
所 新川中原コミュニティセンター
講 管理栄養士の葎谷麻利子さん
料 300円
物 エプロン、三角巾、筆記用具
日 1月26日(日)から参加費を同センターへ(先着制)
日 同センター ☎49-6568

みたか井心亭 茶道体験教室「第7回 煎茶」

日 3月15日(日)午後2時~4時
人 小学3年生以上の茶道未経験者15人
講 三鷹市茶道連盟のみなさん
料 500円
日 2月6日(木)(必着)までに往復はがきで必要事項(15面参照)、在学・在勤の方は学校・勤務先を「〒181-0013下連雀2-10-48みたか井心亭」へ(1通につき2人まで。申込多数の場合は抽選)
日 同施設 ☎46-3922

第18回 インディーズアニメフェスタ 作品募集中!

プロ・アマ問わず、アニメーションおよびアニメーションの技法を用いた作品を募集します。1次選考でノミネートされた作品は、3月8日(日)の同フェスタ会場で上映され、各賞の選考が発表されます。

日 市、インディーズアニメフェスタ実行委員会
日 1月27日(月)(必着)までに郵送または電子メールで同実行委員会事務局へ
※募集要項、応募方法などについては同フェスタ公式ホームページHP https://iafesta.jimdofree.com/ をご覧ください。
日 同実行委員会事務局(尚そーほっと) ☎70-3705・✉iafesta@m-sohot.com

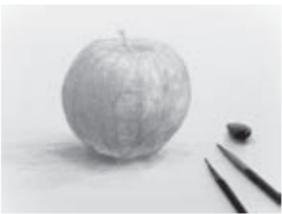
生涯学習センターの講座 (公財)三鷹市スポーツと文化財団 同センター(元気創造プラザ4階) ☎49-2521

① 市民講師デビュー講座「相続を『争続』にしないために」

基礎知識や事前準備の大切さ、対策について事例を交えながら学びます。
日 2月19日(水)午前10時~正午 講 不動産相続コンサルタントの朝倉久さん
◆申込期間 1月20日(月)~2月10日(月)
※市民講師デビュー講座とは、同センターで主催している「市民講師になるためのどんな人にも分かりやすく伝える話し方」で人前での話し方を学んだ方が、自身の知識や技術を生かして初めて行う実践講座です。

② はじめての鉛筆デッサン

鉛筆の持ち方や消しゴムの使い方などを学び、マグカップやリンゴなど身近な素材のデッサンに挑戦します。
日 2月21日~3月6日の毎週金曜日午後2時~4時(全3回)
講 日本画家の稲垣晴子さん 料 3,500円(材料代含む)
◆申込期間 2月1日(土)(必着)まで



③ よみがえった井の頭池 一かいばり後の市民協働による水辺再生の取り組みを学ぶ

井の頭池かいばり事業の振り返りと再生事業の現状を、座学と実地体験プログラムで学びます。
日 3月1日(日)午前9時30分~正午
講 西部公園緑地事務所の内山香さん
◆申込期間 1月19日(日)~2月10日(月)(必着)



④ みたか学 「戦争と三鷹一中島飛行場三鷹研究所から読み解く」

太平洋戦争中、特殊攻撃機やジェットエンジンなどの開発を試みた中島飛行場三鷹研究所の歴史から三鷹について学びます。
日 3月1日(日)午後1時30分~3時30分
講 国際基督教大学高等学校教諭の高柳昌久さん 料 500円
◆申込期間 2月12日(水)(必着)まで

人 16歳以上の方①20人、②10人、③15人、④30人(①は不動産業や相続に関わる士業の方を除く)
所 ①②④同センター、③西部公園緑地事務所および井の頭池周辺
日 ①直接または電話で同センター ☎49-2521へ(先着制)、②~④往復はがきまたはインターネットで必要事項(15面参照)・この講座を何で知ったかを「〒181-0004三鷹市新川6-37-1生涯学習センター」・HP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/ (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)