

骨粗しょう症健康診査

1日目は骨密度測定(腕のX線検査)、2日目は測定結果説明と事後指導を行います。
日①Cコース=10月29日(木)・11月13日(金)、②Dコース=令和3年1月18日(月)・2月1日(月)
人3年3月31日までに40・45・50・55・60・65・70歳になる女性で両日参加できる市民、①120人、②90人(骨粗しょう症で通院中または過去に診断された方、妊娠中の方を除く)
所総合保健センター
申①9月28日、②12月7日の月曜日(消印有効)までに直接または郵送で必要事項(11面参照)・生年月日を「〒181-0004新川6-37-1健康推進課(元気創造プラザ2階)へ。電子申請サービスHPhttps://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/からの申し込みも可(申込多数の場合は抽選)
問同課☎内線4212

※①はZoomアプリを使用します。
所市民協働センター
申同センター☎46-0048・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)
介護者ひろば
日9月17日(木)午後1時30分～3時30分
人介護者、介護経験者6人
所高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)
申三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ(申込多数の場合は初参加の方を優先して抽選)



ターゲット・バードゴルフシニアスポーツ講習会
日東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市ターゲット・バードゴルフ協会
日9月7日～17日の毎週月・木曜日午前9時～11時(全4回)
人在勤を含む市民45人
所大沢総合グラウンド
申当日会場へ(先着制)
問三鷹市ターゲット・バードゴルフ協会☎090-4437-1889
三鷹市ジュニア剣道教室
日東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市剣道連盟
日9月13日(日)午前9時～正午
人市内の小・中学生20人
所SUBARU総合スポーツセンター
物剣道用具、マスク、フェースシールド
申同連盟☎090-3803-3638・✉rsj02547@nifty.comへ(先着制)
三鷹市シニア剣道指導講習会
日東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市剣道連盟
日9月16・30日の水曜日午前9時～正午
人在勤を含む60歳以上の市民各日75人
所SUBARU総合スポーツセンター
物剣道用具、マスク、フェースシールド
申同連盟☎090-3803-3638・✉rsj02547@nifty.comへ(先着制)
ジュニア育成地域推進事業
秋季ジュニアソフトボール教室
日東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市ソフトボール連盟
日9月19日、10月3・17日の土曜日午前9時～正午(雨天中止。予備日11月7・14・28日の土曜日)
人市内の小学生女子
所大沢総合グラウンド
物グローブ(貸しグローブあり)、タオル、飲み物、防暑グッズ
申同連盟☎090-2252-1576・HPhttps://mitakasoft.jimdofree.com/へ
ジュニアバドミントン講習会
日三鷹市バドミントン協会
日9月20日(日)午前9時30分～午後0時30分(小学生)、2時～6時(中学生)
人市内の小・中学生各15人
所SUBARU総合スポーツセンター
物ラケット、室内履き
申9月14日(月)までに必要事項(11面参照)・バドミントン経験・保護者氏名を同協会✉mitakabad@mtkbad.sakura.ne.jpへ(先着制)
初心者硬式テニス教室
日三鷹市テニス協会
日10月1日～11月19日の毎週木曜日午前11時～午後1時(全8回。予備日11月26日、12月3日の木曜日)
人高校生以上の市民14人
所大沢総合グラウンドテニスコート
¥6,000円(8回分)
物ラケット、テニスシューズ
申9月23日(水)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・テニス歴を「〒181-0013下連雀5-3-1-111三鷹市テニス協会」へ(申込多数の場合は抽選)
問同協会☎42-3282
卓球教室
日三鷹市体育協会、三鷹市卓球連盟
日10月10日(土)午前9時～正午
人在学・在勤を含む小学生以上の市民20人
所SUBARU総合スポーツセンター
¥300円(中学生以下200円)
物室内履き



だれでもランチカフェ
日NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日9月12日(土)午前11時～午後2時
人在勤を含む市民20人(オンライン)、②5人(会場)

第70回 三鷹市市民体育祭

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、各競技団体

種目別少年少女スポーツ大会
バドミントン競技
◆種目 シングルス(男子・女子)、ダブルス(男子・女子)
日9月13日(日)午前9時～午後6時
人市内の中学生、男女各50人
所SUBARU総合スポーツセンター
物ラケット、室内履き
申9月8日(火)までに必要事項(11面参照)・出場希望種目を三鷹市バドミントン協会✉mitakabad@mtkbad.sakura.ne.jpへ(先着制)
フットサル競技第2ステージ
◆部門 一般の部、壮年の部(令和3年4月1日時点で40歳以上)、女子の部
日10月3日(土)、壮年・女子=午後0時

30分～2時30分(正午から受付)、一般=3時30分～5時30分(3時から受付)
人在学・在勤を含む15歳以上の市民で構成された各部4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)
申三鷹市サッカー協会ホームページHPhttps://mitakafa.jp/へ(先着制)
アーチェリー
日10月11日(日)午前9時15分～午後4時(小雨決行)
人在学・在勤を含む市民
所ICUアーチェリー場(大沢3-10-2)

申当日会場へ
問三鷹市アーチェリー協会☎090-2666-0390
市民ハイキング(大野山)
日所10月18日(日)午前9時10分JR御殿場線谷峨駅集合～嵐地区～頼朝さくら～大野山(昼食)～一本木分岐～旧共和小学校～大野山登山口～交差点樋口橋～JR御殿場線山北駅解散(歩行距離約11.9km。雨天時は10月25日(日)に延期)
人在学・在勤を含む市民で全コースを歩ける方40人(小学生以下は保護者同伴)
¥交通費、食費などは実費
申9月26日(土)～10月10日(土)(月・日

曜日、祝日を除く)に三鷹市体育協会(SUBARU総合スポーツセンター内)へ(申込多数の場合は抽選)
問三鷹市山岳連合会☎44-8636
サッカー
日10月25日～令和3年1月11日の毎週日曜日、祝日午前7時～午後9時
人在学・在勤を含む15歳以上の市民(中学生不可)
所大沢総合グラウンドほか
¥2,000円(1チーム)
物ユニホーム、審判着、審判用具
申9月25日(金)までに三鷹市サッカー協会ホームページHPhttps://mitakafa.jp/へ

チケットインフォメーション

公益財団法人三鷹市スポーツと文化財団 同財団 ☎47-5122 HPhttps://mitaka-sportsandculture.or.jp/

CINEMA SPECIAL「洋画名作劇場」保育 『自転車泥棒』(1948年/イタリア/89分/モノクロ/DVD)
芸術文化センター 星のホール 全席指定
11月21日(土) 完全入替制
午前の部11時/午後の部2時 上映開始
チケット発売日 会員=9月17日(木) 一般=9月18日(金)
各回 会員=450円 一般=500円 学生=400円

ティモシー・リダウト ヴィオラ・リサイタル 保育
芸術文化センター 風のホール 全席指定 10月11日(日) 午後3時開演
チケット発売中
会員=S席3,150円・A席2,250円 一般=S席3,500円・A席2,500円
O-70(70歳以上/A席限定)=2,250円 U-23(23歳以下/A席限定)=2,000円
[出演]ティモシー・リダウト(ヴィオラ)、アンガス・ウェブスター(ピアノ)
[曲目]J.S.バッハ: ヴィオラ・ダ・ガンバ ソナタ第2番BWV1028、ハンス・ジット: アルバムの綴りほか



ティモシー・リダウト ©Kaupo Kikkas

ティモシー・リダウトの「はじめてのヴィオラ」
日10月11日午前10時～10時45分=こどもコンサート
※申込方法など、詳しくは同財団ホームページをご覧ください。

父と子の、そして家族の心の結び付きに、いつしか涙が頬を伝う永遠の名作。

PARTNER 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 10:00～19:00 芸術文化センター☎47-5122
●インターネット予約(要事前登録) HPhttps://mitaka-art.jp/ticket/
●窓口販売 10:00～19:00 月曜日休館(月曜日が休日の場合は開館し、休日を除く翌・翌々日が休館) 芸術文化センター/三鷹市公会堂さんさん館/三鷹市美術ギャラリー
※U-23、O-70、学生券をお求めの方は、公演当日に身分証明書をお持ちください。
※発売中のチケットについて、販売状況により完売となった場合はご了承ください。
発売初日は電話とインターネットで受け付けし、窓口販売は翌日からです。
保育 料金500円、対象は1歳～未就学児、定員10人(公演の2週間前までに申し込む)
※特に記載のない場合、公演事業は未就学児の入場をお断りしています。
友の会「マークル」会員募集中! 年会費/2,000円 会員特典/チケットの優先予約・割引(1公演2枚まで)・ポイントサービス、情報誌の送付、チケットの無料送付(口座会員のみ)など。