

5月22日(土)午後2時～3時
在学・在勤を含む市民10人程度
SUBARU総合スポーツセンター
当日会場へ(先着制)
同連盟☎43-8542(夜間)

2021年度 三鷹市
夏季ソフトテニス団体戦大会

三鷹市体育協会、三鷹市ソフトテニス連盟
5月23日(日)午前8時30分～午後5時(小雨決行)
在学・在勤を含む市民または同連盟登録者20チーム120人程度(学連登録者を除く)
大沢総合グラウンドテニスコート
1チーム3,600円
ラケット、テニスシューズ、帽子
5月7日(金)午後3時までに1チーム3ペアを揃えて同連盟☎info@mtksta.comへ。同連盟登録者は各連盟理事へ(先着制)
同連盟☎090-2191-4530

市役所合気道教室

三鷹市体育協会、三鷹市合気道連盟
6月5日～26日の毎週土曜日午後3時15分～5時45分(全4回)
在学・在勤を含む10歳以上の市民10人程度(小学生以下は保護者同伴)
SUBARU総合スポーツセンター
当日会場へ(先着制)
同連盟☎43-8542(夜間)

中学生ソフトテニス強化大会(夏季)

種目 ダブルス個人戦
東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市ソフトテニス連盟
6月6日(日)午前8時30分～午後5時(小雨決行。予備日は7月4日(日))
市内の中学生で審判ができる方100人

程度
大沢総合グラウンドテニスコート
軟式ラケット、テニスシューズ、帽子
5月14日(金)までに同連盟☎info@mtksta.comへ

三鷹市・武蔵野市
親睦ソフトテニス大会

種目 一般男子、一般女子、成年男子(35歳以上)、成年女子(35歳以上)、シニア男子(45・55・60歳以上)、シニア女子(45・55・60歳以上)、シニア男女(男子70歳以上・女子65歳以上で混合可、男子80歳以上・女子70歳以上で混合可)。
三鷹市ソフトテニス連盟
6月13日(日)午前8時30分～午後5時(小雨決行。予備日は6月20日(日))
在学・在勤を含む市民または同連盟登録者100人程度(学連登録者を除く)
武蔵野庭球場(武蔵野市緑町3-1-34)
ラケット、テニスシューズ、帽子
5月14日(金)午後3時までにペアを揃えて同連盟☎info@mtksta.comへ。同連盟登録者は各連盟理事へ(先着制)
同連盟☎090-2191-4530



東京都子育て支援員研修(第1期)

保育や子育て支援に必要な知識・技能の養成研修(地域保育コース)です。詳しくは募集要項(4月23日(金)から子ども育成課(市役所4階45番窓口)で配布)、または(公財)東京都福祉保健財団ホームページHP https://www.fukushizaidan.jp/をご覧ください。

在勤を含む都民で、今後子育て支援員として就業する意欲のある方
4月23日～5月13日(木)(必着)に申込書を郵送
東京都福祉保健局計画課☎03-5320-4121

「マイクラ」で学ぶ
プログラミング

ゲーム「マイクラフト」で、遊びながらプログラミング体験をします。
ひらめきボックス coporii
5月1日(土)午後1時～2時、午後2時30分～3時30分
5歳以上の方各回4人(小学校低学年以下は保護者同伴)
三鷹産業プラザ
プログラミング教室Beans代表の曾根英美恵さん
2,000円
必要事項(11面参照)をファブスペースみたか☎fabspace@mitaka.ne.jpへ(先着制)
同施設☎48-3520

よくわかる・役立つ!パソコン教室

パソコンやスマートフォン初心者に向けた講座です。コースや日程、料金はお問い合わせください。
三鷹市シルバー人材センター
往復はがきで必要事項(11面参照)・希望講座を「〒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

スマホ・タブレット教室

三鷹市シルバー人材センター
月1回木曜日午後1時～2時30分
2,000円
往復はがきで必要事項(11面参照)・お使いの機種を「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ
同センター☎48-6721

子どもと絵本ボランティア講座
保育

絵本の紹介や読み聞かせ実技、わらべうたやパネルシアターなどの活用を学び、おはなし会の企画と実習を通して、地域活動につなげていきます。
5～11月の金曜日午前10時15分～午後0時15分(全9回、別途7～10月に自主練習や実習などあり)
15人、保育(1歳以上)8人
新川中原コミュニティセンター
4月21日(水)午前10時から申込用紙(市ホームページで入手可)を直接またはファクスで星と森と絵本の家☎39-3402へ(先着制)
※保育希望者は5月21日(金)の保育オリエンテーションに必ず参加してください。
同施設☎39-3401

はじめてみよう! Zoom オンライン
入門講座(初級編)

Zoomを体験してみよう=5月7日(金)午後7時30分～8時30分、Zoomの便利な機能を使ってみよう=14日(金)午後7時～8時30分(全2回)
メールアドレスをお持ちで両日参加できる方20人
オンライン会議アプリ「Zoom」
はたらくを楽しく創る スキルノート主宰の芦沢壮一さん
4月27日(火)までに元気創造プラザ講座申込システムHP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/へ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)

生涯学習センター☎49-2521
※カメラ付きパソコン、タブレットでの受講をお勧めします。

みたか健康づくりセミナー

市、井の頭地区住民協議会
①フレイル予防=5月19日、②粗食が良いはもう古い=26日、③毎日コッコソ元気体操=6月2日、いずれも水曜日午後1時30分～3時
市民20人
井の頭コミュニティセンター
①理学療法士の植田拓也さん、③介護予防運動指導員の並木富士子さん
①②筆記用具、③運動しやすい服装
4月27日(火)に直接、または28日(水)から直接または電話で同センター☎44-7321へ(先着制)

スポーツボランティア支援事業
「ボランティアのための普通救命講習会」

心肺蘇生、AED(自動体外式除細動器)の使い方、止血の方法など。
※講習修了者には救命技能認定証が交付されます。
5月20日(木)午前9時～正午、6月1日(火)午後2時～5時
在学・在勤を含む16歳以上の市民各15人
生涯学習センター
三鷹消防署の皆さん
動きやすい服装、タオル
4月29日(木・祝)までに元気創造プラザ講座申込システムHP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/へ(申込多数の場合は抽選)
SUBARU総合スポーツセンター☎45-1113

市民大学総合コース
オンライン聴講生募集

(公財)三鷹市スポーツと文化財団
①「コロナ禍からのグリーンリカバリー—SDGsと日本経済」=5月21・28日、6月4日・25日、9月10日・17日、令和4年1月14日・21日、いずれも金曜日午前10時～正午(全8回)、②「子どもと向き合う、社会と向き合う—子どもと学びの今、そして未来」=5月28日～7月2日の毎週金曜日午前10時～正午(全6回)
在学・在勤を含む16歳以上の市民15人
オンライン会議アプリ「Zoom」
①慶應義塾大学総合政策学部教授の白井さゆりさん、②青山学院大学人間科学部教授の小針誠さん
5月7日(金)までに元気創造プラザ講座申込システムHP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/へ(申込多数の場合は抽選)

これから始める!オンライン活用講座
(中級編)—Zoomを使った操作と対話のスキルアップ

5月21日(金)午後7時～8時30分
メールアドレスをお持ちで、オンライン会議アプリ「Zoom」を使用したことがある方20人
オンライン会議アプリ「Zoom」
はたらくを楽しく創る スキルノート主宰の芦沢壮一さん
5月10日(月)までに元気創造プラザ講座申込システムHP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/へ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)
生涯学習センター☎49-2521



三鷹ネットワーク大学
講座案内

〒181-0013 下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階
☎40-0313・FAX 40-0314・HP https://www.mitaka-univ.org/
開館時間:火～日曜日、午前9時30分～午後9時(日曜日は5時まで)
休館日:月曜日、祝日



特に記載のないものは4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、インターネットで同大学へ(先着制)
※受講には登録が必要です。講座の詳細や受講者登録などは同大学ホームページ(上記二次元コード)をご覧ください。

大人のための音読講座「三鷹ゆかりの作家・作品たち—小山清『早春』(その2)」

5月19日(水)午前10時30分～午後0時30分
12人
フリーアウンサーで朗読家の原きよさん
市民1,600円、一般2,000円ほか

人生100年時代を考える「人生100年時代の賢い資産形成術」②応用編—資産配分と税制優遇制の活用について【オンライン講座】

5月19日(水)午後3時～4時30分
20人
エムエムウェイ合同会社顧問でファイナンシャル・プランナー(CFP)の荒武誠さん
4月20日(火)午前9時30分～5月18日(火)午後9時に同大学ホームページへ(先着制)

サイエンスカフェみたか「進化生物学研究所温室バーチャルツアー—乾燥地を生き抜く植物たち」【オンライン講座】

5月27日(木)午後7時～8時30分
20人
(一財)進化生物学研究所研究員の橋詰二三夫さん
500円
4月20日(火)午前9時30分～5月26日(水)午後9時に同大学ホームページへ(先着制)

ピア・カウンセリング講座 at 三鷹ネットワーク大学

5月28日(金)午前10時～正午
12人
和洋女子大学教授でピア・カウンセリング研究会主宰の酒井久実代さん

「おうち時間」を充実させる動画を配信中

毎月4本の講座をHP https://10mtv.jp/mitaka-univ/で無料配信しています。講座は毎月月初に入れ替え、月末までの期間限定で公開します。

