

まれのお子さんと保護者各8組、②令和元年10月～2年4月1日生まれのお子さんと保護者8組

①12月24日(金)、②27日(月)午前10時から直接または電話で伺ひらば ☎45-7710へ(先着制)

◆オンラインあそびまじよ

お正月にまつわる歌やお話など。

①1月14日(金)午後3時～3時15分

市内在住の0歳～年少のお子さんと保護者6組

所 オンライン会議アプリ「Zoom」

①12月27日(月)午前10時から伺ひらば ☎45-7710へ(先着制)

②伺ひらば ☎45-7710

父親講座「パパといっしょにストレッチ」パート2

①令和4年1月16日(日)午前10時30分～11時30分

市内在住の3歳までのお子さんと父親15組

所 西多世代交流センター

講師 フリーエクササイズインストラクターの工藤純子さん

物 タオル、飲み物、必要な方はお子さんを寝かせるバスタオル

①②12月20日(月)午前10時30分～23日(休)午後5時に直接または電話で同センター ☎31-6039へ(先着制)

西多世代交流センター

「赤ちゃんがきた!冬

思春期につながる0歳児期の育児」

①令和4年2月1日～22日の毎週火曜日午前10時～正午(全4回)

市内の3年8月31日～12月1日生まれの第1子と母親で、全回参加できる方7組

講師 ベビープログラム認定ファシリテーターの吉村昌代さん

①②12月20日(月)午前9時30分～1月18日(火)午後5時に同センター ☎31-6039

HP <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>(元気創造プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は抽選)



高齢者

介護予防講座

「楽・楽 筋力アップ教室」

所 三鷹市社会福祉協議会

①令和4年1月20日～2月24日の毎週木曜日午前10時～11時30分(全6回)

在勤を含む60歳以上の市民20人

所 福祉センター

① ¥1,000円(社協会員は500円)

② ①12月20日(月)～4年1月6日(木)に身分証明書と同協議会(元気創造プラザ3階)へ(申込多数の場合は抽選)

③ 同協議会 ☎46-1108

介護予防教室

「健康脳トレ運動教室」

①令和4年2月1日(火)・8日(火)・14日(月)・21日(月)午後1時30分～3時(全4回)

65歳以上の市民で全回参加できる方 ①会場12人、②オンライン10人

※②は4年1月25日(火)に接続テストを実施。

所 ①総合保健センター、②オンライン会議アプリ「Zoom」

③ ①②12月20日(月)～4年1月5日(木)に直接または電話、ファクスで健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎内線4224・FAX 46-4827へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ通知)



障がいのある方

三鷹市心身障がい者福祉手当を振り込みます

令和3年8月～11月分の一般障がい手当・特別障がい手当・特定疾患手当を、12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。

① 障がい者支援課 ☎内線2618



催し

認知症介護者談話室

①12月28日(火)午後1時～3時

介護者、介護経験者10人(認知症ではない方の介護者も参加できます)

所 みたかボランティアセンター

② ①三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ(初参加者を優先して先着制)

だれでもランチカフェ

所 NPO法人みたか市民協働ネットワーク

①令和4年1月8日(土)午後1時～3時

市民活動に興味のある方20人

所 オンライン会議アプリ「Zoom」

② ①4年1月6日(休)までに市民協働センター HP <https://kyodo-mitaka.org/>へ(先着制)

③ 同センター ☎46-0048



スポーツ

令和4年2月の小学校校庭開放(団体貸し切り)予約受け付け

① 市ホームページでご確認ください

② 住民協議会に登録されている団体

③ ①4年1月4日(火)～8日(土)に各コミュニティセンターへ

④ 問 スポーツ推進課 ☎内線2934

①土俵を使ってロコモ予防体操!

②土俵でフィットネス

所 三鷹市体育協会、三鷹市相撲連盟

① ①令和4年1月5日～26日、2月2日～16日または3月2日～16日の毎週水曜日午前9時45分～11時30分、②4年1月7日～28日、2月4日～25日または3月4日～18日の金曜日午後0時45分～2時30分(2月11日を除く)

③ 在学・在勤を含む①60歳以上の市民15人、②20歳以上の市民15人

所 SUBARU総合スポーツセンター

④ ① ¥1,000円(1回。1月は全4回3,500円)

⑤ 物 タオル、ロッカー代100円(返還式)

⑥ ①②必要事項(11面参照)・性別を同連盟 ① ☎080-3727-4015、② ☎57-8317

⑦ ③ mitakashisumorenmei@gmail.comへ(先着制)

少林寺拳法初心者教室

所 三鷹市少林寺拳法連盟

① ①令和4年1月8日～29日の毎週土曜日 ①午後4時～5時、②午後6時～7時

③ 在学・在勤を含む市民(①小学生以下、②中学生以上)

所 SUBARU総合スポーツセンター

④ ①当日会場へ

⑤ ②同連盟 ☎ mitakachuodoin2@gmail.com

フットサル ONE DAY マッチ

① 1試合8分の総当たりリーグ戦。

所 三鷹市サッカー協会

① ①一般=令和4年1月15日(土)正午～2時30分、②壮年・女子=29日(土)午前9時～11時30分

③ 在学・在勤を含む15歳以上の市民で構成されたチームまたは個人(壮年は40歳以上)、いずれも4チーム(1チーム5人以上、中学生不可)

所 SUBARU総合スポーツセンター

④ ① ¥チーム2,000円、個人500円

⑤ 物 室内履き(靴底がアメ色、白色、無色)

⑥ ①②同協会 HP <https://mitakafa.jp/>へ(先着制)

第60回三鷹市バドミントン総合選手権大会

所 三鷹市バドミントン協会

① ①シングルス(男子・女子)、混合ダブルス=令和4年1月16日、②ダブルス(男子・女子)=30日、いずれも日曜日午前9時15分～午後7時

③ 在学を含む高校生以上の市民および同協会会員、各部10組

所 SUBARU総合スポーツセンター

④ ① ¥1人1,000円(同協会会員、高校生は1人500円)

⑤ 物 ラケット、室内履き、シャトル

⑥ ①②12月24日(金)までに必要事項(11面参照)を同協会 ☎ s.yama250@gmail.comへ。同協会会員、高校生は ☎ ICUOBOG@gmail.comへ(先着制)

剣道指導者講習会(剣道形講習)

所 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

① ①令和4年1月16日(日)午後6時～8時30分

② 在勤を含む四段以上の市民20人

所 SUBARU総合スポーツセンター

③ 物 剣道用具、フェースシールド、木刀

④ ①②同連盟 ☎090-3803-3638・☎ rsj02547@nifty.comへ(先着制)

第14回ベッセルフェスト

所 フラダンス、ヨガ、グラウンドゴルフ、ポッチャ、パドルテニス、吹矢など

所 三鷹市ベッセルスポーツクラブ

① ①令和4年1月23日(日)午前9時30分～午後4時30分

② 160人

所 SUBARU総合スポーツセンター

③ ①当日会場へ(先着制)

④ ②同クラブ ☎77-0196

三鷹市中学生ソフトテニス強化大会(冬季)

所 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

① ①令和4年2月6日(日)午前8時30分～午後4時(小雨決行。予備日4年2月13日(日))

② 市内の中学1・2年生

所 大沢総合グラウンドテニスコート

③ ①物 軟式ラケット、テニスシューズ、タオル、飲み物、帽子

④ ②4年1月14日(金)午後6時までに同連盟ホームページ HP <http://mtksta.com/>へ

⑤ ③同連盟 ☎090-2191-4530



講座

パソコン教室(令和4年1月)

所 三鷹市シルバー人材センター

① ①基礎教室=1月～3月の毎週月・水・金曜日午前10時～正午、月・金曜日午後1時～3時、②初めてのパソコン=1月の毎週月・金曜日午後1時～3時、水曜日午前10時～正午、③ワード・エクセル・

パワーポイント=1月の毎週月・金曜日午後1時～3時、毎週金曜日午後3時30分～5時30分(希望の曜日・時間帯を選択。①月4回、②③全4回)

④ ① ¥15,000円(3カ月分前納)、②③8,000円

⑤ ①12月27日(月)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・希望講座を「〒181-0004新川16-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)

⑥ ②同センター ☎48-6721

市民健康講座「更年期・それから先の人生をより健康に」

① ①令和4年1月20日(休)午後1時30分～3時(1時15分から受付)

② 女性市民20人

所 牟礼コミュニティセンター

③ 講師 大塚製菓(株)女性の健康推進担当の田中和佳さん

④ ①②12月20日(月)午前9時から直接または電話で健康推進課 ☎内線4224へ(先着制)

まちづくりセミナー 地域に根差した岩村田本町商店街の取り組み「商店街」から「生活街」へ

① ①令和4年1月24日(月)午後6時～7時30分

② 在学・在勤・在活動を含む市民60人、市民以外の方10人

所 オンライン会議アプリ「Zoom」

③ 講師 長野県佐久市岩村田本町商店街振興組合代表理事の阿部眞一さん

④ ①1月14日(金)までに(株)まちづくり三鷹 HP <https://www.mitakane.jp/>へ(先着制)

⑤ ②同社 ☎40-9669

雑学大学「幸せな未来のために考えたいことー成蹊学園におけるサステナビリティ活動」

所 西部地区住民協議会

① ①令和4年1月24日(月)午後6時～7時30分

② 市民30人

所 井口コミュニティセンター

③ 講師 成蹊学園サステナビリティ教育研究センター所長の池上敦子さん

④ ①②12月20日(月)から直接または電話で同センター ☎32-7141へ(先着制)

健康体操教室

「健康寿命をのばそう!」

所 三鷹駅周辺住民協議会

① ①令和4年1月29日(土)午前10時30分～正午

② ①会場15人、②オンライン20人

所 ①三鷹駅前コミュニティセンター、②オンライン会議アプリ「Zoom」

③ 講師 介護予防運動指導員の並木富士子さん

④ ①物 動きやすい服装、室内履き、飲み物、タオル

⑤ ②③4年1月21日(金)までに必要事項(11面参照)・参加場所を同センター ☎71-0025・☎ ekimaecc@mitakacc.jpへ(先着制)

認知症の家族を介護している介護者のためのストレス・ケア講座

所 三鷹市社会福祉協議会

① ①令和4年1月31日(月)、2月2日(水)・18日(金)、3月7日(月)・14日(月)午後1時～3時(全5回)

② 現在認知症の家族を自宅で介護している市民15人

所 福祉センター

③ 講師 都立広尾病院精神看護専門看護師の石川博康さん

④ ①②12月20日(月)～4年1月21日(金)に同協議会 ☎79-3505・FAX 49-8437へ(全回参加できる方を優先して先着制)