

46-0048、②同センターホームページ
HP <https://www.kyodo-mitaka.org/>
へ(先着制)

上級救命技能講習会

AED操作法、心肺蘇生法、止血法など。

③駅前地区自主防災連合会

④2月5日(土)午前9時～午後5時

⑤在学・在勤を含む市民15人

⑥三鷹駅前コミュニティセンター

⑦(公財)東京防災救急協会の皆さん

⑧筆記用具

⑨1月29日(土)午後5時までに直接または電話で同センター☎71-0025へ(先着制)

市民健康講座

「脳も体もいきいき元気体操」

④2月9日(水)午後1時30分～3時

⑤65歳以上の市民15人

⑥井口コミュニティセンター

⑦健康運動指導士の鈴木早代子さん

⑧タオル、運動できる服装

⑨1月17日(月)から直接または電話、ファクスで健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎内線4225・FAX 46-4827へ(先着制)

上級救命講習会

AED操作法、心肺蘇生法、止血法など。

③連雀地区住民協議会

④2月13日(日)午前9時～午後5時

⑤市民15人

⑥連雀コミュニティセンター

⑦(公財)東京防災救急協会の皆さん

⑧物屋食、筆記用具

⑨1月17日(月)午前10時から同センター☎45-5100・HP <https://www.mitakacc.jp/renjk-cc/>へ(先着制)

市民健康講座

「毎日の食事からつくる健康な生活」

④2月14日(月)午後1時30分～3時

⑤在勤を含む市民①会場20人、②オンライン20人

⑥①総合保健センター、②オンライン

⑦和洋女子大学家政学部教授の柳沢幸江さん

⑧1月17日(月)から直接または電話、ファクスで健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎内線4223・FAX 46-4827へ(先着制。②は1月27日(木)まで)

生涯学習センターの講座

①市民講師デビュー講座

◆若返りイキイキ脳トレ講座—音楽の力でより健康で楽しく

④2月14日(月)午後2時～3時

⑤30人

⑥NPO法人あいね代表で音楽教育家の師井和子さん

◆ハープはやさしい! アイリッシュハーブの魅力を発見

④2月15日(火)午後2時30分～3時30分(希望者は終了後ハープの体験ができます)

⑤30人

⑥ハープ奏者の柴崎なおみさん

◆世界45カ国を旅した塩マニアが伝え

る日本と世界の発酵食の魅力

④3月9日(水)午前10時30分～正午

⑤16歳以上の方30人

⑥米養士で調理師、(株)天塩の前原淑子さん

◆もう探さない! 片付け嫌いさんのための整理収納入門

④3月23日(水)午前10時30分～11時30分

⑤15人

⑥整理収納アドバイザーの黒川恭子さん

⑦普段使用している財布

⑧いずれも直接または電話で同センター☎49-2521へ(先着制)

②音楽のとびら

④3月14日(月)

⑥作曲家でピアニストの港大尋さん

◆みんなで楽しむ世界のリズムとうた=午前11時～正午

⑤未就学児と大人10組

⑥1組500円(1人追加につき200円)

◆異文化の音やリズムを体験してみよう「まよめのジャムセッション—踊りとともに」=午後2時～3時30分

⑤16歳以上の方20人

⑥1,000円

⑦2月21日(月)までに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)

③みたか学自然環境編第4弾 早春の野川を歩く

④3月21日(月)祝午前10時～正午

⑤16歳以上の方10人

⑥野川公園サービスセンター、野川河畔

⑦同園自然観察センター長の矢口直生さん

⑧500円

⑨3月4日(金)までに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)

アラフィフ世代からの

エクササイズ講座

④2月15日(火)午後1時30分～3時(1時15分から受付)

⑤在勤を含む40～50歳代の女性市民20人

⑥総合保健センター

⑦健康運動指導士の鈴木早代子さん

⑧タオル、運動できる服装

⑨1月17日(月)から直接または電話、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(先着制)



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 ☎0422-40-0313・FAX 0422-40-0314・✉info@mitaka-univ.jp・

HP <https://www.mitaka-univ.org/>

開館時間：火～日曜日、午前9時30分～午後9時30分(入館は9時まで/日曜日は5時まで) 休館日：月曜日、祝日

①特に記載のないものは1月18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) ②いずれも同大学

※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(右記二次元コード)をご覧ください。



数学カフェみたか「不等式の問題2」

④2月8日(火)午前10時～11時30分 ⑤20人 ⑥東京女子大学名誉教授の小林一章さん ⑦500円

環境激変下でアジアとの価値共創による企業発展の道を探る【オンライン講座】

④①第6回「アジアにおける販売パートナーと越境ECの活用」=2月15日、②第7回「コンビニからアジアを覗く—ベトナム編」=22日、いずれも火曜日午後6時30分～8時 ⑤各50人 ⑥①(株)ピンポイント・マーケティング・ジャパン代表取締役社長の大澤裕さん、②長崎県立大学専任講師の大久保文博さん ⑦1月18日(火)午前9時30分から同大学ホームページへ(先着制)

人生100年時代を考える「ミドルシニアのためのライフシフト戦略—人生100年・現役80歳時代を生き抜くためのキャリアデザイン術」【オンライン講座】

④2月16日(水)午後3時～4時30分 ⑤30人 ⑥電気通信大学特任講師でBAAライフデザインアドバイザーの木村勝さん ⑦1月18日(火)午前9時30分から同大学ホームページへ(先着制)

電気学会寄付講座「魚からの「SOSサイン」を検知! バイオセンサによる魚のストレスマネジメントは可能か?」

④2月18日(金)午後7時～8時30分 ⑤40人 ⑥東京海洋大学助教の呉海云さん ⑦500円

協同労働ってなんだろう?—労働者協同組合法制定から施行に向けて【オンライン同時開催】

④2月19日(土)午後2時～4時30分 ⑤①会場30人、②オンライン30人 ⑥①同大学、②オンライン ⑦協同総合研究所事務局長で日本労働者協同組合連合会理事の相良孝雄さん ⑧②1月18日(火)午前9時30分から同大学ホームページへ(先着制)

◆「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。



国立天文台企画サロンアストロノミー・パブ 第178回 「ライトバード(LiteBIRD)衛星でビッグバン以前の宇宙を探る」【オンライン同時講座】

ゲストは高エネルギー加速器研究機構(KEK)素粒子原子核研究所教授の羽澄昌史さん、ホストは国立天文台野辺山宇宙電波観測所助教の梅本智文さん

④2月19日(土)午後6時30分～8時30分 ⑤①会場25人、②オンライン30人(前半のトークタイム(講義)のみ) ⑥①同大学、②オンライン ⑦①1,000円、②500円 ⑧2月1日(火)午後5時までに①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、②同大学ホームページへ(申込多数の場合は抽選)

おとな絵本ラウンジ 絵本を深く知るレクチャーシリーズ「絵本作家 山田詩子さんに聞く カレルチャペック紅茶店の作り方」【オンライン講座】

④2月20日(日)午後2時～4時 ⑤90人 ⑥(株)カレルチャペック代表で絵本作家の山田詩子さん ⑦1,000円 ⑧1月18日(火)午前9時30分から同大学ホームページへ(先着制)

がん哲学外来ピア・カフェ at 三鷹ネットワーク大学【オンライン同時開催】

④2月25日(金)午前10時～正午 ⑤①会場10人、②オンライン5人 ⑥①同大学、②オンライン ⑦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 ⑧②1月18日(火)午前9時30分から同大学ホームページへ(先着制)

三鷹の夜・月いち読書会「科学と文学の間(あわい)に」第7回

司会・進行役は編集者でライターの空犬太郎さん。課題図書は『平成3年5月2日、後天性免疫不全症候群にて急逝された明寺伸彦博士、並びに』(『日本SFの臨界点 石黒達昌 冬至草/雪女』(ハヤカワ文庫 JA)所収)。

④2月25日(金)午後7時～8時30分 ⑤12人 ⑥500円

大人のための音読講座「三鷹ゆかりの作家・作品たち—芥川龍之介「早春」(その1)」

④2月26日(土)午前10時30分～午後0時30分 ⑤12人 ⑥フリーアナウンサーで朗読家の原きよさん ⑦市民1,600円、一般2,000円ほか