

生活用品活用市

主三鷹市消費者活動センター運営協議会
日2月13日(月)午前10時～正午
所消費者活動センター
申当日会場へ
問同センター☎43-7874

三鷹市シルバー人材センター展・作品展

日2月14日(火)～17日(金)午前10時～午後5時(14日は1時から、17日は3時まで)
所三鷹駅前コミュニティセンター
申期間中会場へ
問三鷹市シルバー人材センター☎48-6721

駅前 風のサロン「チアダンスを見て、ポッチャを体験しよう！」

主三鷹駅周辺・地域ケアネットワーク
日2月16日(木)午後1時30分～3時
人30人
所三鷹駅前コミュニティセンター
申問2月13日(月)までに地域福祉課☎29-9235へ(先着制)

健康体操教室

「からだも脳も動かして元気に！」
主三鷹駅周辺住民協議会
日2月18日(土)午前10時30分～正午
人30人
所三鷹駅前コミュニティセンター
講健康運動指導士の鈴木明子さん
物動きやすい服装、手ぬぐいまたは薄いフェースタオル
申問必要事項(11面参照)を同センター☎71-0025・✉ekimaecc@mitakacc.jpへ(先着制)

西多世代交流センターの催し

日①大人も和太鼓で遊ぼう＝2月19日(日)午後1時30分～2時30分、②オイルパステルでアートを楽しむ＝25日(土)午後2時から、3時から
人①18歳以上の市民8人、②4歳以上の市民各回10人(未就学児は保護者同伴)
講①和太鼓チーム綾の皆さん
物①タオル、動きやすい服装、②室内履き、汚れてもよい服装
申問①2月7日(火)から、②2月6日(月)から直接または電話で同センター☎31-6039へ(いずれも先着制、②は申し込みフォーム(右記QRコード)からも申し込み可)

みんなでつながる「老い支度」

日2月21日(火)午前10時～11時30分
所みたかボランティアセンター
物動きやすい服装、タオル
申問連雀地域包括支援センター☎40-2635へ

三鷹市社会福祉協議会の催し

日①介護者ひろば＝2月22日(水)午前10時～正午、②介護者のための「介護なんでも相談室」＝24日(金)午後2時～2時50分、3時～3時50分(1人50分)、③認知症介護者談話室＝28日(火)午後1時～3時
人①③介護者、介護経験者、②市内の介護者(③は認知症ではない方の介護者も参加できます)
所①ピアいのかしら(井の頭2-13-6)、②福祉センター、③みたかボランティアセンター
申問同協議会☎79-3505へ(②は2月21日(火)まで)

ケアラズカフェ OHANA
「認知症で利用できる、障がい者分野のサービスについて」

日2月25日(土)午後2時～4時

所オンライン会議アプリ[Zoom]
申問西部地域包括支援センター☎34-6536へ
がんばる地域応援プロジェクト発表会・交流会
日2月26日(日)午後1時～4時
人所市民協働センター＝50人、オンライン会議アプリ[Zoom]＝50人
申問2月24日(金)正午までに同センター☎46-0048または申し込みフォームHPhttps://mitakaganbaru2022.peatix.com/へ(先着制)

「野川」冬の野鳥観察会

日所2月27日(月)午前9時30分都立野川公園正門前集合～午後0時30分(小雨決行)
人15人
物筆記用具、歩きやすい服装、あれば双眼鏡
申問2月6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)

ハイキング 深大寺周辺散策

主連雀地区住民協議会
日所3月5日(日)午前10時連雀コミュニティセンター集合～正午(雨天中止)
人在学・在勤を含む市民30人
申2月6日(月)午前10時～27日(月)午後8時に直接同センターまたは申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)



問同センター☎45-5100

想い出の昭和歌謡曲30曲

主連雀地区住民協議会
日3月15・22日の水曜日午後2時～4時(全2回)
人30人
所連雀コミュニティセンター
講プロ歌手の小谷じゅんさん
¥200円
申参加費を同センターへ(先着制)
問同センター☎45-5100



シニア太極拳講習会

主東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市武術太極拳連盟
日2月25日(土)午後1時15分～3時15分
人在学・在勤を含むおおむね60歳以上の市民
所三鷹駅前コミュニティセンター
物室内履き、タオル
申当日会場へ
問同連盟☎080-3250-0926(日中のみ)

ソフトテニス市民講習会

主三鷹市ソフトテニス連盟
日2月26日(日)午前11時30分～午後3時(基本)、3時30分～7時(応用)
人在学・在勤を含む市民および同連盟会員
所SUBARU総合スポーツセンター
物軟式ラケット(貸与あり)、室内履き
申当日会場へ
問同連盟☎79-0809

合気道 春の初心者講習会

主三鷹市合気道連盟
日3月4日～25日の土曜日午前10時30分～11時30分(全4回)
人在園・在学・在勤を含む4歳以上の市民10人
所合気道新川塾(新川6-26-4)
物肘や膝の隠れる動きやすい服装、タオル

申必要事項(11面参照)を同連盟✉aiki.doshinkawaw@gmail.comへ(先着制)
問同連盟☎090-9329-2257

卓球の講習会・教室

主三鷹市卓球連盟、②三鷹市体育協会
日①講習会＝3月4日～25日の土曜日午後3時～6時(25日は午前9時～正午)、②教室＝11日(土)午前9時～正午
人在学・在勤を含む小学生以上の市民①各日50人、②30人
所SUBARU総合スポーツセンター
¥①1回200円(中学生以下100円)、②400円(中学生以下200円)

物室内履き、①ラケット、ボール

申当日会場へ(いずれも先着制)

問同連盟①☎43-3350、②☎71-7449

三鷹市バドミントン総合選手権ジュニアの部

主三鷹市バドミントン協会
日3月5日(日)午前9時～午後6時
人市内の中学生
所SUBARU総合スポーツセンター
¥1人400円
物ラケット、室内履き
申問2月20日(月)までに必要事項(11面参照)を同協会✉mitakabad@mtkbad.sakura.ne.jpへ

三鷹市春季少年剣道大会

主三鷹市剣道連盟
日3月5日(日)午前9時～午後6時
人市内の小・中学生
所SUBARU総合スポーツセンター
¥個人500円、団体1チーム300円
物剣道用具、フェースシールド
申問2月24日(金)までに必要事項(11面参照)を同連盟☎090-3803-3638・✉rsj02547@nifty.comへ

障がい者対応スキル講習会
一視覚障がいとスポーツ

主(公財)三鷹市スポーツと文化財団
日3月11日(土)・20日(月)午前10時～11時30分
人各回16人
所生涯学習センター
講東京都障害者スポーツ協会の皆さん
申3月2日(休)までに元気創造プラザ講座申込システムHPhttps://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/へ(申込多数の場合は抽選)
問SUBARU総合スポーツセンター☎45-1113

三鷹市バレーボール連盟9人制大会

日3月12日(日)午前9時～午後6時
人在学・在勤を含む高校生以上の市民および同連盟登録チーム
所SUBARU総合スポーツセンター
¥1チーム5,000円(同連盟登録チームは3,000円)
申問3月3日(金)までに同連盟☎080-5436-0626へ

三鷹市野球連盟70周年記念大会

日3月26日以降の毎週日曜日
人在学・在勤を含む16歳以上の都民(学校の野球部在籍者を除く。チーム所在地・責任者の所在は市内)
所大沢総合グラウンド
¥大会参加料10,000円(1チーム)、三鷹市野球連盟年間登録料10,000円(1チーム)、三鷹市体育協会負担金100円(1人)
※一般の部は上記に加え、全日本軟式野球連盟登録料1,200円(1チーム)、個人登録料(東京都軟式野球連盟1人600円、

全日本軟式野球連盟1人200円)が必要です。

申2月17日(金)午後6時～7時30分または18日(土)午後4時～5時30分に一般・壮年の部とも申込書4部(三鷹市野球連盟ホームページHPhttp://mitaka-nbf.jp/で入手)、一般の部は東京都登録用紙2部(東京都軟式野球連盟ホームページHPhttps://www.tnbb.or.jp/で入手)、参加料・登録料を生涯学習センターへ

※定時総会・主将会議を3月1日(水)午後7時から生涯学習センターで開催します。

◆軟式野球審判員募集

経験者から未経験者まで、インストラクターが指導します。

日3月26日以降の毎週日曜日

人16歳以上の方

所同グラウンド

申問三鷹市野球連盟☎33-5080へ(日中のみ)

ジュニア長期水泳講習会

主三鷹市水泳連盟
日4月4日～令和6年3月19日の火曜日午後5時～7時(全48回)
人市内の新小学2～6年生(保護者による送迎が可能な方)若干名
所SUBARU総合スポーツセンター
¥月額3,800円、保険料など年額2,000円
物水着、タオル、ロッカー代200円(返却式)、ゴーグル(必要な方)
申2月16日(木)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・性別・学校名・保護者氏名を「〒181-8799三鷹郵便局留 三鷹市水泳連盟」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)
問同連盟☎090-5438-9240・HPhttps://junior-bu.jimdosite.com/



スマホ・タブレット教室

主所三鷹市シルバー人材センター
日①月1回午後1時～2時30分、②月4回午後2時30分～4時(いずれも木曜日)
人①4人、②3人
¥①2,000円(1回分)、②8,000円(4回分)
申2月22日(火)までに必要事項(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(先着制)
問同センター☎48-6721

栄養料理教室ーバランス献立で、血糖値を上げにくい食べ方

日①2月15日(水)、②16日(木)、いずれも午前10時30分から
人在学・在勤を含む市民①12人、②15人
所①井口コミュニティセンター、②大沢コミュニティセンター
¥350円(材料代)
物エプロン、三角巾、布巾
申参加費を各センターへ(先着制)
問健康推進課☎24-8266

「ワッフル模様の鍋敷き」作り

日2月16日(木)午後1時30分～3時30分
人5人
所リサイクル市民工房
物毛糸(並太または極太)1玉、糸の太さに合うかぎ針(6～10号)
申問2月8日(水)午前10時から同工房☎34-3196へ(先着制。月・火・金曜日を除く)