

日6月12日(月)・15日(木)午前9時30分～11時30分(全2回)
人おおむね55歳以上の市民でiPad初心者または未経験者10人
所市民協働センター
申5月22日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局 ☎70-5753へ(先着制)

シニアのためのスマホ講座

所三鷹市社会福祉協議会
日①Android版=6月15～29日の木曜日、②iPhone版=6月30日、7月14・28日の金曜日、いずれも午前10時～11時30分(事前相談会=①6月13日(火)、②23日(金))

人在勤を含む60歳以上の市民で、高齢者福祉センター利用券(同協議会窓口で発券可)をお持ちの方各回10人

所同センター
料500円(社協会員は無料)
物スマートフォン

申5月21日(日)～6月5日(月)(②は12日(月)まで)に申込書(同センターで入手)を直接またはファクスで同協議会(元気創造プラザ3階) FAX 49-8437へ(申込多数の場合は抽選)

問同協議会 ☎46-1108

健康長寿のための「食べるちからチェック会」

日6月20日=口腔機能測定&元気に食べるお口の話、6月27日=体重・握力測定&元気を保つ食事の話、8月29日=口腔機能・体重・握力測定&お口と食事の話、いずれも火曜日午後1時30分～3時(全3回)

人65歳以上で、体重減少やむせ、飲み込みなどが気になる方
所井の頭コミュニティセンター
講歯科衛生士の前田小由利さん、管理栄養士の阿部菜々子さん

申5月22日(月)～31日(水)に直接または電話で健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎24-8207へ(申込多数の場合は抽選)

一般介護予防事業「はつらつ教室(口腔・運動)」

日6月28日、7月5・12・26日、いずれも水曜日午後1時30分～3時
人65歳以上の市民で全回参加できる方40人

所福祉センター
講歯科医師の堀清貴さん、歯科衛生士の田中妙子さん、健康運動指導士の鈴木明子さん
申5月22日(月)午前9時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) ☎24-8266・FAX 46-4827へ(先着制)



8～11月生まれの方の特定健診・後期高齢者健診

受診票を5月下旬に送付します。
人特定健診=4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している40～75歳の方、後期高齢者健診=後期高齢者医療制度に加入している方
問健康推進課 ☎24-8571

※4月2日以降に三鷹市国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入した方や、12～3月生まれで早めの受診を希望する方は、同課へお問い合わせください。

三鷹市こころの健康相談

精神科専門医による個別相談。
日6月1日(木)午前10時～正午(1人40分)
所福祉センター
申障がい者支援課 ☎29-9233へ

結核検診(胸部X線検査)

日6月7日(水)午前9時30分～11時
人16歳以上の市民

※市の特定健診・後期高齢者健診の対象者、勤務先などで胸部X線検査を受ける機会がある方、妊娠中または妊娠の可能性のある方、3カ月以内に同検査を受けた方は受診できません。

所総合保健センター
物保険証、着脱しやすい服装
申当日会場へ
問健康推進課 ☎24-8571



認知症家族介護者同士の交流「介護者ひろば」

日①5月24日(水)午前10時～正午=ピアイのかしら(井の頭2-13-6)、②6月1日(木)午後1時～3時=おおすびハウス(下連雀1-10-20)、③8日(木)午後1時30分～3時30分=元気ひろばおれんじ(中原3-1-65)、④15日(木)午後1時30分～3時30分=高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)

人介護者、介護経験者(②は男性のみ)
申当日会場へ
問三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

クリーンプラザふじみ「100m煙突登りにチャレンジ」

日6月10日(土)午前10時から、11時から(いずれも1時間程度)
人小学4年生以上の方各回10人

所同施設
申5月29日(月)までに参加者全員の必要事項(7面参照)を同施設 ☎fujimisoumuka@fujimieiseikumiai.jpへ(申込多数の場合は抽選)

問同施設 ☎042-490-5374

文化見学会「メロン狩りと那珂湊お魚市場」

所三鷹駅周辺住民協議会
日6月22日(木)午前7時30分三鷹駅南口集合～メロンの森～潮騒の湯～大洗磯前神社～那珂湊～午後6時15分三鷹解散予定(雨天決行)

人30人
料8,000円
申5月31日(水)(必着)までに往復はがきで参加者全員の必要事項(7面参照)を「〒181-0013下連雀3-13-10三鷹駅周辺住民協議会」へ(1通につき2人まで。申込多数の場合は抽選)
問三鷹駅前コミュニティセンター ☎71-0025



7月の小学校校庭開放

(団体貸し切り)予約受け付け
日市ホームページでご確認ください
人住民協議会に登録されている団体
申6月4日(日)～10日(土)に各コミュニティセンターへ
問スポーツ推進課 ☎29-9863

少林寺拳法初心者教室

所三鷹市少林寺拳法連盟
日6月3～24日の土曜日①午後4時～5時、②6時～7時
人在園・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
申当日会場へ
問同連盟 ☎mitakachuodoin2@gmail.com・HP https://mitakarenmei.jimdo.free.com/

サンボ①体験会、②経験者講習会、③技術講習会

所三鷹市サンボ連盟
日①6月3～24日の土曜日午後4時～5時(小学生以下)、6時～7時(小学校高学年以上)、25日(日)午後1時～2時30分、②6月3～24日の土曜日午後7時～9時(小学校高学年以上)、③25日午後3時～6時
人在園・在学・在勤を含む市民(幼児は保護者同伴)

所SUBARU総合スポーツセンター
料③500円
申当日会場へ
問同連盟 ☎090-8857-5911・☎mitaka.sambo@gmail.com

ソサイチ(7人制サッカー)

所三鷹市サッカー協会
日6月17日(土)午後3時～6時
人在学・在勤を含む市民で構成されたチームまたは個人(中学生不可)、4チーム(1チーム7人以上)
所SUBARU総合スポーツセンター
料チーム2,000円、個人500円
物室内履き(靴底がアメ色、白色、無色)

申同協会ホームページ HP https://mitakafa.jp/へ(先着制)

弓道初心者講習会

所(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市弓道連盟
日6月24日～10月28日の土曜日午後3時15分～5時15分(全15回。7月15・29日、9月16日、10月7日を除く)
人在学・在勤を含む16歳以上の市民で全回参加できる方10人

所SUBARU総合スポーツセンター
料5,000円(保険料を含む)
物足袋(靴下可)、筆記用具、初回は本人確認ができるもの

申5月31日(水)までに同連盟ホームページ HP https://mitaka-kyudo.jimdo.free.comへ(申込多数の場合は未経験者を優先して抽選)

第16回ベッセルフェスト

フラダンス、ヨガ、ソフトバレーボール、ボッチャ、パドルテニスなどの体験。
所三鷹市ベッセルスポーツクラブ
日6月25日(日)午前10時～午後4時
人200人
所SUBARU総合スポーツセンター
物室内履き、タオル
申当日会場へ(先着制)
問同クラブ ☎77-0196・☎Besserung 1985@gmail.com

小学生向けバドミントン講習会

所三鷹市バドミントン協会
日6月25日(日)午後3時～6時
人市内の小学生24人
所SUBARU総合スポーツセンター
料500円
物ラケット、室内履き
申5月21日(日)～6月20日(火)に必要事項(7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)



パソコン教室

所三鷹市シルバー人材センター
日①初めてのパソコン・ワード・エクセル・パワーポイント・自由課題=月・水・金曜日午前10時～正午、午後1時～3時、金曜日午後3時30分～5時30分、②基礎からじっくり=月・水・金曜日午前10時～正午、月・金曜日午後1時～3時、③就活コース=学習日相談(①②希望の曜日・時間帯を選択。①月4回、②3カ月12回、③月8回)

料①8,000円、②15,000円(教科書代別途)、③16,000円
申5月26日(金)までに往復はがきで必要事項(7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)
問同センター ☎48-6721

三鷹大沢わさびの植付とガイドツアー

日5月27日(土)午前10時～正午
人40人
所大沢の里古民家集
料200円(入館料)
物汚れてもよい服、長靴、手袋
申5月22日(月)午前9時30分から必要事項(7面参照)を生涯学習課 ☎29-9862・☎shogai@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)

井の頭コミュニティセンターの催し

所井の頭地区住民協議会
日①防災備蓄品の活用講座=6月3日(土)午後1時30分～3時、②三鷹市健康栄養料理教室=8日(木)午前10時15分～午後0時30分
人市民①30人、②12人
講管理栄養士の①鈴木明子さん、奈良理香子さん、②森幸代さん
料②500円
物②エプロン、三角巾、布巾、室内履き
申①同センター ☎44-7321・HP https://inokashiracc.jpへ、②参加費を同センターへ(いずれも先着制)

初心者向けZoom講習会(スマホ・タブレット初級編)

日6月16日(金)午前10時～正午
人Zoom初心者6人
所マチコエ(下連雀3-33-3)
物スマートフォンまたはタブレット、マイク付きイヤホン
申6月9日(日)までに申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)
問参加と協働推進室 ☎70-4033

男性料理教室

「初夏もさっぱりおいしく」
所三鷹駅周辺住民協議会
日6月17日(土)午前10時30分～午後1時30分
人市民12人
所三鷹駅前コミュニティセンター
講三鷹地域活動栄養士の鈴木明子さん
料500円
物エプロン、三角巾、タオル
申6月8日(木)までに直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

