

すくすくひろばの催し

◆年齢別あそびまじよ(6月)

日①いちご組=23日(金)、②バナナ組=27日(火)、いずれも午前10時15分~11時15分
 市内在住の①初めて同ひろばを利用する令和5年1~2月生まれのお子さんと保護者4組、②初めて受講する4年8~9月生まれのお子さんと保護者6組

◆ウェルカムパパ講座

日7月8日(土)午前10時30分~正午
 市内在住の初めて受講する8カ月ぐらまでのお子さんと父親10組(これから父親になる方、第2子以上の方も可)
 所 連雀コミュニティセンター
 ※申込方法や持ち物など、詳しくは市ホームページでご確認ください。
 日 同ひろば ☎45-7710



東多世代交流センター出前講座
「親子で楽しむふれあいあそび」

日6月30日(金)午前10時30分~11時30分
 1~2歳のお子さんと保護者10組
 所 牟礼コミュニティセンター
 講 体育講師の高橋隆子さん
 日 同6月5日(月)~18日(日)に直接または電話、申し込みフォーム(上記QRコード)で同センター ☎46-0408へ(申込多数の場合は抽選)



おやこでよって

チョコッとあつぷるーむ(7月)

日 NPO法人みたか市民協働ネットワーク
 日①簡単スクラップブック(A4フレーム編)=1日(土)、②ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=3日(月)、③テコンドーで産後の体型戻し=6日(木)、④子育てと働き方のバランス講座(診断シート編)=10日(月)、⑤産前・産後の骨盤ケア=13日(木)、⑥ハーブで心と身体のセルフケア(イライラ編)=17日(月・祝)、⑦ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンケア=20日(木)、⑧色育(いろいろ)で子育てを楽しく!=24日(月)、⑨足形つきのバッグを作ろう!=27日(木)、⑩はじめてのベビーヨガ=31日(月)、いずれも午前10時30分~正午(①は午後1時30分~3時)
 日①③3歳までのお子さんと保護者、妊婦、②ハイハイ前のお子さんと母親、③首据わり~1歳6カ月のお子さんと母親、④⑤3歳までのお子さんと母親、妊婦、⑥3歳までのお子さんと母親、⑦2~11カ月のお子さんと保護者、⑧3歳ま

でのお子さんと保護者、⑩2カ月~ハイハイ前のお子さんと母親
 所 市民協働センター
 ※申込方法や費用、持ち物など、詳しくは同センターホームページでご確認ください。
 日 同センター ☎46-0048



小学生向け
スクラッチプログラミング教室(7月)

日 三鷹市シルバー人材センター
 日①アドバンスコース=3~24日の毎週月曜日午後4時15分~5時45分、4~25日の毎週火曜日午後4時30分~6時(いずれも全4回)、②オンライン教室=5日以降の水~土曜日のうち1日午後4時30分~5時30分(月4回)
 日 小学3~6年生の経験者①各5人、②4人
 日 ¥5,000円(教材費を含む)
 日 ①USBメモリー、②パソコン
 日 6月20日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)・保護者の氏名・受講曜日・スクラッチ経験の程度を「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(申込多数の場合は抽選)
 ※②は当日までにスクラッチ、Zoomのインストールと設定が必要です。
 日 同センター ☎48-6721

西多世代交流センター
「ママと赤ちゃんの会」

日 7月4~25日の火曜日午前10時~11時30分(11日を除く全3回。25日は11時まで)
 日 全回参加できるおおむね3~6カ月のお子さんと母親8組
 日 三鷹市助産師会の皆さん、ベビーマッサージ&チャイルドケアアドバイザーの鈴木美奈さん
 日 ¥200円(オイル代)
 ※申込方法や持ち物など、詳しくは市ホームページでご確認ください。
 日 同センター ☎31-6039



女子中高生必見! デジタル分野の
魅力発見「オフィスツアー」

日 7月25日(火)午後=大日本印刷(株)(新宿区)、28日(金)午後=SCSK(株)(江東区)、8月3日(木)午後=NTTデータ(江東区)
 日 都内在住・在学的女子中高生
 ※申込方法など、詳しくは東京都生活文化スポーツ局ホームページでご確認ください。
 日 同センター ☎31-6039



さい。
 日 同局 ☎03-5388-3189
ごみのゆくえを知ろう!
夏休み処分場見学会
 日 7月27日(休)=JR八王子駅集合~八王子市館クリーンセンター~二ツ塚処分場~谷戸沢処分場、8月3日(休)=武蔵小金井駅集合~クリーンセンター多摩川~二ツ塚処分場~谷戸沢処分場、8月8日(火)=昭島駅集合~西多摩衛生組合環境センター~二ツ塚処分場~谷戸沢処分場
 日 多摩地域在住・在学・在勤の方各日30人
 日 ¥1人500円(昼食代)
 日 7月3日(月)(必着)までに参加者全員の必要事項(11面参照)・希望日を「〒190-0181西多摩郡日の出町大字大久野7642東京たま広域資源循環組合」へ
 日 https://www.tama-junkankumiai.com/へ(申込多数の場合は抽選)
 日 同組合 ☎042-597-6152



三鷹いきいきプラス無料パソコン講座

日 6月19日(月)・22日(木)午前10時~正午(全2回)
 日 おおむね55歳以上の市民でパソコン初心者・未経験者10人
 日 三鷹産業プラザ
 日 同6月5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)

①介護予防健康体操
 ②三鷹市民健康講座

日 井の頭地区住民協議会
 日 ①シニアのための筋トレ&脳トレ=6月29日~7月20日の木曜日午前10時15分~11時30分(13日を除く全3回)、②高齢者のための簡単健康体操=7月8~22日の毎週土曜日午後1時30分~3時30分(全3回)
 日 市民各30人
 日 井の頭コミュニティセンター
 日 ①介護予防運動指導者の並木富士子さん、②フィットネスインストラクターの清水武さん
 日 タオル、①室内履き
 日 同①6月15日(休)から、②17日(土)か

ら同センター ☎44-7321・日 https://inokashiracc.jp/へ(いずれも先着制)
健康長寿のための「食べるちからチェック会」
 日 口腔(こうくう)機能測定&元気に食べるお口の話=7月7日、体重・握力測定&元気を保つ食事の話=7月14日、口腔機能・体重・握力測定&お口と食事の話=9月8日、いずれも金曜日午後1時30分~3時(全3回)
 日 介護保険サービスを利用していない65歳以上の市民で全回参加できる方15人
 日 牟礼コミュニティセンター
 日 同6月5日(月)~14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)



特定保健指導で生活習慣病予防を

市の特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームによる生活習慣病の発症リスクが高いと判定された方に、医師や保健師などの専門家が生活習慣の改善を支援する「特定保健指導」を行っています。自己負担はありませんので、ぜひご利用ください。
 日 健康推進課 ☎24-8571



キッズチア発表会(オンライン)
「Let's CHEER DANCE !!」

日 連雀地区住民協議会
 日 7月31日(月)まで
 日 申し込みフォームへ
 日 同連雀コミュニティセンター ☎45-5100



専門職による介護者のための
「介護なんでも相談室」

日 6月9日(金)午後2時~2時50分、3時~3時50分(1人50分)
 日 市内の介護者
 日 福祉センター
 日 同6月8日(木)までに三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ

第46回住宅デー

日 東京土建一般労働組合三鷹武蔵野支部
 日 6月11日(日)午前10時~午後3時
 日 市内4カ所(要問い合わせ)
 日 同当日会場へ。住宅相談、包丁研ぎ、まな板削りは事前に同支部 ☎47-9101へ

大沢の里 親子田植え体験

日 ほたるの里・三鷹村事務局
 日 6月11日(日)午前10時から(雨天中止。前日が雨天で苗が取れない場合も中止)
 日 小学生以上のお子さんと保護者150人
 日 野川・相曾浦橋付近(大沢2-17)
 日 汚れてもよい服装、脱げない履物(古い足袋など)
 日 当日会場へ(先着制)
 ※自家用車での来場はご遠慮ください。
 日 同事務局 ☎080-1069-5000

生活用品活用市

日 三鷹市消費者活動センター運営協議会
 日 6月12日(月)午前10時~正午
 日 消費者活動センター
 日 当日会場へ
 日 同センター ☎43-7874

みたか親の会

日 6月14日(水)午前10時~正午

「うごこっと」体操
 チャレンジトレーニング

日 健康推進課 ☎0422-24-8207

日 初めて参加する65歳以上の市民で、プログラム終了後も仲間と活動していくことを望んでいる方
 日 6月5日(月)~30日(金)に下記申込先へ(申込多数の場合は抽選)

会場	日程(全8回)	時間	申込先(平日午前9時~午後5時)
牟礼コミュニティセンター	7月31日~9月25日の月曜日(9月18日を除く)	午後1時~2時30分	弘済ケアセンター ☎0422-43-8122
大沢コミュニティセンター	8月3日~9月21日の毎週木曜日	午後1時~2時30分	大沢地域包括支援センター ☎0422-33-2287
下連雀南浦地区公会堂		午後2時~3時30分	野村病院 ☎0422-47-4848
新川中原コミュニティセンター	8月4日~9月29日の金曜日(8月11日を除く)	午前10時30分~正午	みたか紫水園 ☎0422-40-7201・FAX0422-40-7205
井の頭コミュニティセンター			三鷹市社会福祉事業団 ☎0422-44-7400・FAX0422-44-9772
井口コミュニティセンター		午後1時~2時30分	西部地域包括支援センター ☎0422-34-6536
三鷹駅前コミュニティセンター		午後1時30分~3時	介護老人保健施設 太郎 ☎0422-76-6636・FAX0422-76-6635