

除く)、②10月6日～12月22日の金曜日午後0時45分～2時30分(11月3日を除く)

人 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  
料 ¥1,000円(1回)または3,500円(4回分)  
物 ロッカー代100円(返還式)、タオル  
申 必要事項(11面参照)・性別を同連盟  
問 mitakashisumorenmei@gmail.com・①☎080-3727-4015、②☎57-8317へ(先着制)

シニア太極拳講習会

三 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 10月11日(水)午後1時30分～3時30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 運動靴、タオル  
申 当日会場へ  
問 同連盟☎43-4080(日中のみ)

剣道の講習会・教室

三 三鷹市剣道連盟、①②④東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会

日 ①指導者剣道形講習会=10月15日、11月19日、12月17日の日曜日午後6時～8時30分、②シニア指導講習会=11月1・15・29日の水曜日午前9時20分～11時30分、6日(月)午後1時～2時30分、24日(金)午前10時～11時30分、③一般講習会=11月3日(金・祝)午後6時～8時、11月4日(土)・5日(日)午前9時30分～11時30分、④ジュニア教室=11月4日正午～午後2時30分

人 ①在学・在勤を含む市民で有段者各日20人、②在勤を含む60歳以上の市民で有段者各日30人、③在学・在勤を含む市民各日40人、④市内の小・中学生40人

所 SUBARU総合スポーツセンター  
物 剣道用具、フェースシールド  
申 必要事項(11面参照)を同連盟☎090-3803-3638・✉rsj02547@nifty.comへ(先着制)

第5回日刊スポーツ

シニアポッチャ大会

三 日刊スポーツ新聞社  
日 10月21日(土)午後0時45分から  
人 65歳以上で構成された3～4人のチーム、32チーム程度

所 SUBARU総合スポーツセンター  
料 ¥1チーム3,000円  
物 室内履き  
申 10月10日(火)までに同社☎080-2679-9250・✉y\_yokota@nikkansports.co.jpへ(申込多数の場合は抽選)

弓道の大会・講習会

三 三鷹市弓道連盟、①東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、②(公財)三鷹市スポーツと文化財団

日 ①第8回みたかシニア弓道大会=10月22日(日)午後0時30分～4時30分、②初心者講習=11月11日～令和6年3月23日の土曜日午後3時15分～5時15分(11月18日、12月30日、6年1月20日、2月3日、3月16日を除く全15回)

人 ①在学・在勤を含む60歳以上の市民(原則有段者)20人程度、②在学・在勤を含む16歳以上の市民8人  
所 SUBARU総合スポーツセンター  
料 ¥25,000円  
物 ①弓道用具、弓道衣、②足袋(靴下可)、筆記用具、初回のみ本人確認書類

申 10月14日(土)(必着)までに同連盟ホームページ<https://mitaka-kyudo.jimdofree.com/>へ(いずれも申込多数の場合は抽選)

市民体育祭 少林寺拳法演武会&初心者講習会

三 市、市教育委員会、三鷹市体育協会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市少林寺拳法連盟

日 10月29日(日)午後1時～4時30分  
人 在園・在学を含む5歳以上の市民および同連盟登録拳士(小学生以下は保護者同伴)

所 SUBARU総合スポーツセンター  
申 同連盟✉mitakachuodoin2@gmail.comへ

市民体育祭 バレーボール大会(一般の部・混成9人制)

三 市、市教育委員会、三鷹市体育協会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市バレーボール連盟

日 11月3日(金・祝)午前9時～午後6時  
人 在学・在勤を含む高校生以上の市民で構成されたチーム

所 SUBARU総合スポーツセンター  
申 10月15日(日)(必着)までに登録・参加申込書(市または同協会ホームページで入手)を同連盟✉mitaka.volleyball.renmei@gmail.comへ

卓球の教室・講習会

三 三鷹市卓球連盟、①三鷹市体育協会

日 ①教室=11月4日(土)午前9時～正午、②講習会=11月4・18日の土曜日、23日(木・祝)正午～午後3時(初級)、午後3時～6時(中級)、25日(土)午後3時～6時  
人 在学・在勤を含む小学生以上の市民①40人、②各日20人(25日は40人)

所 SUBARU総合スポーツセンター  
料 ¥①400円(中学生以下200円)、②200円(中学生以下100円)  
物 室内履き、②ラケット、ボール  
申 当日会場へ(先着制)  
問 同連盟☎71-7449、②☎43-3350

三鷹市長杯パドルテニス大会

三 三鷹市パドルテニス協会

日 11月4日(土)午前9時～午後6時  
人 在学・在勤を含む小学生以上の市民および同協会会員

所 SUBARU総合スポーツセンター  
料 ¥1組2,000円(中学生以下1,000円)  
物 室内履き  
申 10月21日(土)までに申込書(同協会ホームページ<https://mitakapt.wixsite.com/toppage/>で入手)を同協会FAX 42-1203・✉mitakapt@gmail.comへ  
問 同協会☎42-1203

市民親睦ソフトボール大会

三 三鷹市ソフトボール連盟

日 11月5日(日)午前9時～午後5時  
人 在学・在勤を含む成人の市民で構成されたチーム(学連登録者を除く)

所 大沢総合グラウンド  
物 ユニホーム、運動靴(ゴムスパイクなど)

申 10月15日(日)までに同連盟☎080-3367-6306へ

室内グラウンド・ゴルフ交流大会

三 三鷹市ベッセルスポーツクラブ

日 11月18日(土)午前10時～正午(個人戦)、午後1時～3時30分(団体戦)  
人 在学・在勤を含む市民各30人  
所 SUBARU総合スポーツセンター  
物 タオル、室内履き、グラウンド・ゴルフ用クラブ

申 必要事項(11面参照)・性別を同クラブ☎45-5432(日中のみ)・✉beserung1985@gmail.comへ(先着制)

市民体育祭 バスケットボール競技

三 市、市教育委員会、三鷹市体育協会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市バスケットボール連盟

日 11月23日(木・祝)、12月3・10日の日曜日午前10時～午後8時

人 在学・在勤を含む高校生以上の市民(シニアは35歳以上、スーパーシニアは50歳以上)

所 SUBARU総合スポーツセンター  
申 10月20日(金)までに代表者名、チーム名、一般・シニア・スーパーシニア・男女別を同連盟✉mina2005@yahoo.ne.jpへ  
※代表者会議を10月25日(水)午後7時から生涯学習センターで行います。



スマホ・タブレット教室

三 三鷹市シルバー人材センター

日 ①1月1回午後1時～2時30分、②月4回2時30分～4時(いずれも木曜日)

人 ①4人、②3人  
料 ¥①2,000円(1回分)、②8,000円(4回分)

申 10月24日(火)(必着)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

分譲マンション維持管理セミナー

三 市、東京都マンション管理士会むさしの支部

日 10月7日(土)①講演会「管理組合の仕組みと最近の話題-新任役員さんのため」の入門講座=午前10時～11時10分、②個別相談=午前11時10分～午後0時10分(1組30分)

人 市内の分譲マンション居住者①30人、②6組

所 三鷹産業プラザ  
講 ①マンション管理士の末本利樹さん

申 10月4日(水)までに必要事項(11面参照)・参加人数・居住マンション名、②は相談内容を「〒181-8555都市計画課」・☎29-9704・✉jutaku@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)

お菓子教室

一さくさくふんわりダグワーズ

三 西部地区住民協議会

日 10月14日(土)午前10時15分～午後0時15分

人 12人  
所 井口コミュニティセンター

料 ¥1,000円  
物 エプロン、布巾、ゴムベラ、あれば電動ミキサー、持ち帰り用保冷バック

申 参加費を同センターへ(先着制)  
問 同センター☎32-7141

認知症ってどんな病気?

認知症サポーターができる事ってどんなこと?

日 10月14日(土)午前10時30分～正午  
人 20人

所 牟礼コミュニティセンター  
申 同センター☎48-8855へ(先着制)

親子で考える「住まいの相続」2023年版セミナー&個別相談会

三 市、東京都行政書士会武鷹支部

日 10月15日(日)①セミナー=午後2時～3時30分、②個別相談会=午後2時～4時(1組30分)

人 ①50人、②15組  
所 三鷹産業プラザ

申 当日会場へ  
問 都市計画課☎29-9704

栄養料理教室

テーマは、①「たんぱく質をきっちり食べてフレイル予防」、②③「しっかりかんで味わう」、④「楽しくたべてフレイル予防」。

三 ①西部地区住民協議会、②井の頭地区住民協議会、③新川中原住民協議会、④三鷹駅周辺住民協議会

日 ①10月18日(水)午前10時30分～午後1時、②10月26日(木)午前10時15分～午後0時30分、③11月9日(土)午前10時から、④11月18日(土)午前10時30分～午後0時30分

人 在学・在勤を含む市民①②④12人、③15人

所 各コミュニティセンター(①井口、②井の頭、③新川中原、④三鷹駅前)

講 管理栄養士の①②霞谷麻利子さん、③④早川宏子さん

料 ¥各回500円

物 エプロン、三角巾、布巾、マスク

申 ①10月15日(日)までに参加費を井口コミュニティセンターへ、②10月5日(木)に直接、6日(金)～25日(水)に直接または電話で井の頭コミュニティセンター☎44-7321へ、③10月11日(水)から参加費を新川中原コミュニティセンターへ、④11月2日(木)までに直接または電話で三鷹駅前コミュニティセンター☎71-0025へ(いずれも先着制)

問 ①井口コミュニティセンター☎32-7141、②井の頭コミュニティセンター☎44-7321、③健康推進課☎24-8266、④三鷹駅前コミュニティセンター☎71-0025

レーザー加工機でハロウィーンランプをつくろう!

日 10月22日(日)午後1時～4時

人 小学生以上の方4人(小学校低学年は保護者同伴)

所 三鷹産業プラザ  
講 ㈱ウッドボックスエンジニアリングの浅古綾香さん

料 ¥2,750円

物 窓・屋根部分のデザイン案(手描き・データ、写真は不可)

申 申し込みフォーム(下記QRコード)へ(先着制)

問 ファブスペースみたか☎48-3520

みたか太宰治作品倶楽部

事前に『葉桜と魔笛』を読んでいただき、作品の感想を自由に述べ合います。

日 10月27日(金)午後3時～4時30分(予定)

人 6人程度  
所 三鷹市美術ギャラリー

講 国士館大学教授の平浩一さん

申 10月16日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・応募の動機を「〒181-0013下連雀3-16-14グランジャルダン三鷹1階 太宰治文学サロン」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)

問 同サロン☎26-9150

