

物ラケット、室内履き、シャトル  
申問 12月1日(金)までに必要事項(11面参照)を同協会 [✉bad.mitaka@gmail.com](mailto:bad.mitaka@gmail.com)へ(先着制)

### ボディメンテナンス体験会 ガチガチの腰や肩を ほぐしてスッキリ

目(-社)スカイリミットスポーツ三鷹  
日 12月17日(日)午前10時~11時30分、午後1時~2時30分  
人主にシニア世代の方各回20人  
所SUBARU総合スポーツセンター  
物室内履き  
申問 12月11日(月)までに同法人 [☎080-9042-0505](tel:080-9042-0505)・[HP https://skylimit-sports.com/](https://skylimit-sports.com/)へ(先着制)



### 卓球の教室・大会

目三鷹市卓球連盟、①東京都、(公)東京都体育協会、三鷹市体育協会  
日①シニア教室=令和6年1月7日(日)午後1時30分~4時、②あすなる大会=6年1月21日(日)午前9時~午後5時  
人①在勤を含む60歳以上の市民および同連盟登録者40人、②在学・在勤を含む市民のチーム(1チーム4人)、42チーム  
所SUBARU総合スポーツセンター  
料②1チーム4,000円  
物室内履き、②ラケット、ユニホーム  
申問①12月1日(金)~24日(日)に必要事項(11面参照)を同連盟 [FAX71-0368](tel:03-71-0368)へ、②11月30日(木)までに必要事項(11面参照)を同連盟 [☎46-1579](tel:03-46-1579)・[☎090-7826-7354](tel:03-090-7826-7354)(夜間のみ)へ(いずれも先着制)

### 小学生ソフトバレーボール 交流大会

目市、三鷹市スポーツ推進委員協議会  
日令和6年2月11日(日・祝)午前9時~午後4時  
人市内の小学4~6年生のチーム(1チーム5~8人)、36チーム  
所SUBARU総合スポーツセンター  
申12月15日(金)までに申し込みフォーム(右記QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)



※代表者会議・ルール説明会を6年1月13日(土)午前9時30分から生涯学習センターで開催します。  
申問スポーツ推進課 [☎29-9863](tel:03-29-9863)



### パソコン教室

目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(いずれかを選択)=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(別途教科書代)、③16,000円  
申11月24日(金)までに往復はがきで必要事項(11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)  
申問同センター [☎48-6721](tel:03-48-6721)

### 想いを贈る絵手紙教室

目所三鷹市シルバー人材センター  
日11月27日(月)午前9時30分~11時30分  
人2~3人  
申問同センター [☎48-6721](tel:03-48-6721)へ(先着制)

### ヨーヨーキルトで作る クリスマスオーナメント

日11月30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  
講手芸コラージュ作家の手塚志乃さん  
物木綿生地(直径12cmの円形を3枚、12cm×12cmを赤・緑1枚ずつ)、リボン(40cm)、ビーズ、ボタン  
申問11月22日(水)午前10時から同工房 [☎34-3196](tel:03-34-3196)へ(月・火・金曜日を除く。先着制)

### 園芸リース講習会

目連雀地区住民協議会  
日12月1日(金)午後1時30分~4時

人 在学・在勤を含む市民20人  
所 連雀コミュニティセンター  
講 園芸家の八原ダリさん  
料 2,000円  
物 はさみ、新聞紙、持ち帰り用ビニール袋  
申問 11月28日(火)午後8時30分までに直接または電話、申し込みフォーム(右記QRコード)で同センター [☎45-5100](tel:03-45-5100)へ(先着制)



### 緑のボランティア講座

日 12月9・23日、令和6年1月13・27日、2月3・17日の土曜日午前10時~正午(1月13・27日、2月3日は午後3時まで。全6回)  
人 全回参加できる方15人  
所 座学=上連雀分庁舎、実習=市内の公園など  
講 東京農業大学客員教授の濱野周泰さん  
料 5,000円(活動用ヘルメット代を含む。NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会会員は3,000円)  
申 11月28日(火)までに同協会ホームページ [HP https://hanakyokai.or.jp/](https://hanakyokai.or.jp/)へ(申込多数の場合は抽選)  
申問 同協会 [☎46-2081](tel:03-46-2081)

### 大沢の里古民家体験学習 「しめ飾り作り」

日 ①わら仕込み=12月9日、②縄ないとしめ飾り付け=23日、いずれも土曜日午後1時~3時(全2回)  
人 両日参加できる方12人(小学5年生以下は保護者同伴)  
所 同施設(①は施設前公園で実施)  
講 三鷹まるごと博物館ボランティアの皆さん  
料 ②200円(入館料。中学生以下は無料)  
申問 11月20日(月)午前9時から必要事項(11面参照)を生涯学習課 [☎0422-29-9862](tel:03-0422-29-9862)・[✉shogai@city.mitaka.lg.jp](mailto:shogai@city.mitaka.lg.jp)へ(先着制)

### 初心者向け冬の寄せ植え講習会

日 12月9日(土)午後1時30分から  
人 20人  
所 JA東京むさし三鷹緑化センター  
料 1,000円(材料代)

物 作業に適した服装  
申 11月30日(木)(必着)までに必要事項(11面参照)を「〒181-0004新川6-30-22JA東京むさし三鷹緑化センター」へ(申込多数の場合は抽選)  
申問 同センター [☎48-7482](tel:03-48-7482)

### 手作りの会 「しめなわのお正月かざり」

日 12月10日(日)午前10時~正午  
人 小学1年生以上の方15人  
所 東多世代交流センター  
物 室内履き  
申問 11月20日(月)午前10時から直接または電話で同センター [☎46-0408](tel:03-46-0408)へ(先着制)

### みたか電子書籍サービス利用講座

日 12月10日(日)午後1時30分~3時30分  
人 在学・在勤を含む市民で同サービスを現在利用していない方10人  
所 三鷹図書館(本館)  
講 NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹の皆さん  
物 市立図書館または井の頭コミュニティセンター図書室の利用カード、筆記用具  
申問 同館 [☎43-9151](tel:03-43-9151)、または申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)



### ホームヘルパーのための 精神障がい者支援基礎講座 —精神障がい者の高齢化を考える—

日 ①12月11日、②18日、いずれも月曜日午後6時30分~8時30分  
人 市内事業所または三鷹市民にサービスを提供している近隣自治体事業所のホームヘルパーで両日参加できる方30人  
所 福祉センター  
講 ①三鷹市障がい者自立支援センター ゆー・あいの松井聡子さん、②M.Crew訪問看護ステーション、NPO法人グレースケア機構の皆さん  
申問 12月6日(木)までに三鷹市社会福祉協議会 [☎79-3509](tel:03-79-3509)、または申し込みフォーム(右記QRコード)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・FAX0422-40-0314・  
[✉info@mitaka-univ.jp](mailto:info@mitaka-univ.jp)・[HP https://www.mitaka-univ.org/](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時閉館) 休館日: 月曜日、祝日

申 特に記載のないものは11月21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。締め切りは講座前営業日の閉館時間) 問 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でご確認ください。



### みたか学校支援者養成講座 子どもの学びをサポートする

「大人の教育力UPセミナー」【オンデマンド講座】  
日 11月21日(火)~令和6年1月30日(火)(配信期間。全5回)  
人 学校でのボランティアや子どもの学びに関心のある方  
講 三鷹市教育委員会教育アドバイザーの山口菜穂子さん、東京学芸大学講師の村尾愛美さん、同大学講師の荒川雅子さん、同大学教授の小森伸一さん、三鷹市統括スクール・コミュニティ推進員の四柳千夏子さん  
申 6年1月21日(日)午後5時までに三鷹ネットワーク大学ホームページへ

### 国立天文台企画サロン アストロノミー・パブ 第198回

「ゆく年くる年—来年2024年は天文台が三鷹に来て100年!」【オンライン同時開催】  
ゲストは国立天文台天文情報センター長の山岡均さん、ホストはアストロノミー・パブ店主の梅本真由美マダム。  
日 12月16日(土)午後6時30分~8時30分 人 所①同大学=15人、②オンライン=30人(前半のトークタイム(講義)のみ) 料①2,000円(後半パブタイムに軽い飲食付き)、②500円 申②同大学ホームページへ(先着制)

### 大人のための音読講座

「三鷹ゆかりの作家・作品たち—豊島与志雄『シャボン玉』(その1)」  
日 12月17日(日)午前10時~正午 人 12人  
講 朗読家の原きよさん 料 市民1,600円、一般2,000円ほか

### 人生100年時代を考える「人生100年時代の賢い資産形成術—国際分

散投資、アセットアロケーションの進め方」【オンライン講座】  
日 12月20日(水)午後3時~4時30分 人 30人  
講 ファイナンシャル・プランナー(CFP)の荒武誠さん  
申 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

「絵本セラピーで心温まる時間を」  
日 12月22日(金)午前10時~正午 人 18人  
講 ピア・カウンセリング研究会の荒船禎子さん

### 心のライティング—自分を知り、育てるための文章創作ワークショップ

日 令和6年2月3日~3月23日の毎週土曜日午前10時~正午(全8回、通し受講のみ) 人 10人 講 ジャーナリストでノンフィクション作家の大塚敦子さん 料 市民4,000円、一般4,800円ほか 申 12月22日(金)午後9時までに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(申込多数の場合は抽選)

◆「おうち時間」を充実させる動画を配信しています  
毎月3本の講座を [HP https://10mtv.jp/mitaka-univ/](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。

