

シニア ニュース

高齢者向けのお知らせをまとめ、「シニアニュース」として掲載します。

三鷹駅周辺・シニアまるごと相談サロン

☎ 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500

📅 12月14日(木)①高齢者に関する個別相談=午後2時~3時30分、②筋肉ストレッチ教室=2時15分~2時45分 ③④40人

📍 三鷹駅前コミュニティセンター ④ 当日会場へ(②先着制)

高齢者の生活相談室

☎ 連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635へ

介護や認知症、高齢期の生活についての個別相談。

📅 12月15日(金)午後1時~3時 📍 連雀コミュニティセンター

三鷹いきいきプラス 無料パソコン講座

☎ 同会事務局 ☎0422-70-5753

パソコンの基本操作を2日間で学びます。

📅 12月18日(月)・21日(木)午前10時~正午

③ 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

📍 三鷹産業プラザ

📅 12月4日(月)以降の月・水・金曜日午前10時~午後4時に同会事務局 ☎0422-70-5753へ(先着制)

みんなでつながる「老い支度」

☎ 連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635へ

もしもの事を話し合えるカードゲームとフレイル予防体操。

📅 12月19日(火)午前10時~11時30分 📍 山中地区公会堂

📍 物動きやすい服装、室内履き、タオル

「うごこっと」体操チャレンジトレーニング

☎ 健康推進課 ☎0422-24-8207

③ 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

📅 12月4日(月)~15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)
井口 コミュニティ センター	令和6年1月19日~3月22日の 金曜日(2月23日、3月8日を除く) 午後1時~2時30分	西部地域包括支援 センター ☎0422-34-6536
井の頭 コミュニティ センター	6年1月26日~3月22日の 金曜日(2月23日を除く) 午前10時30分~正午	三鷹市社会福祉事業団 ☎0422-44-7400
新川中原 コミュニティ センター	6年1月26日~3月22日の 金曜日(2月23日を除く) 午前10時30分~正午	みたか紫水園 ☎0422-40-7201
三鷹駅前 コミュニティ センター	6年1月26日~3月22日の 金曜日(2月23日を除く) 午後1時30分~3時	介護老人保健施設 太郎 ☎0422-76-6636
北野ハピネス センター	6年1月29日~3月25日の 月曜日(2月12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	6年2月1日~3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	6年2月1日~3月21日の 毎週木曜日午後2時~3時30分	野村病院 ☎0422-47-4848

市民活動

みんなの 掲示板

催し……主催者が市民・市内の団体/市内で開催/参加費(材料代・教材費など)が1回3,000円以内
会員募集……主な会員が市民/市内で活動/入会金・会費(月額)の合計が5,000円以内/新規または前回の
掲載から6カ月経過した団体を優先(不定期掲載)

伝言板……市内の医療・教育機関、公共機関などの催しやお知らせ

上記以外は紙面に余裕があれば掲載します。政治・宗教・営利目的のものは掲載不可。

※市外局番「0422」は省略。 ※タイトル後に★のあるものは生涯学習課の講師派遣事業。

📍 HP <https://www.city.mitaka.lg.jp/>または ☎76-2490へ 📍 広報メディア課 ☎29-9037

※掲載依頼をされた方に編集業務委託事業者(株文化工房)が内容確認の電話(またはファクス)をさせていただきます。

令和6年1月21日発行号

原稿締切日 12月21日(木)

2月4日発行号

原稿締切日 1月11日(木)

いずれも午後5時まで

催し

田鶴濱洋一郎展

📍 ぎやらりー由芽 📅 12月2日~17日(日)正午
~午後7時(木曜日休み。17日は5時まで) 📍 同画廊 📍 期間中会場へ 📍 同画廊 ☎47-5241

からだもあたまも気持ちもスッキリ日曜日!
駅前ラジオ体操&軽いウォーキングとごみ拾い&朝カフェ!

📍 つながりのはじめまして 📍 毎週日曜日午前6時25分から(雨天中止) 📍 三鷹駅南口緑の小ひろば(ジブリ美術館行きバス停東側) 📍 当日会場へ 📍 同会 ☎080-3356-5617・ 📍 <https://www.enchante-mitaka.tokyo/>

元気ひろば おれんじの催し

📍 ①やさしい陶芸=12月6日(木)午前10時~11時30分、②子どもごはん相談室=12日(火)午前10時~11時30分、③健康体操教室=13日(水)午後3時~4時 📍 同会(中原3-1-65) ☎①2,800円、②500円、③1,500円 📍 同会 ☎76-5940

gift展

📍 しろがね Gallery 📅 12月8日(金)~17日(日)午前11時~午後7時(木曜日休み。17日は3時まで) 📍 同画廊 📍 期間中会場へ 📍 同画廊 ☎43-3777

フラワーアレンジメント(クリスマス、お正月用)

📍 フラワー・プランティエ 📅 12月8・22日の金曜日午後1時~3時 📍 三鷹駅前コミュニティセンター ☎3,000円(1回) 📍 同各開催日の2日前までに大西 ☎080-6871-1014

2023沖縄から見えるもの★

📍 辺野古に基地はいらないin三鷹 📅 12月8

日(金)午後6時30分~9時 📍 市民協働センター
📍 調法政大沖縄文化研究所奨励研究員の元山仁士郎さん ☎500円(資料代) 📍 当日会場へ 📍 同会 ☎nobasehenoko_in_mitaka@yahoo.co.jp

足から健康 外反母趾(ばし)・巻き爪改善 セルフケアを覚えよう!

📍 倉橋 📅 12月9日(土)午後2時から 📍 三鷹市公会堂さんさん館 ☎1,800円(マッサージオイル代を含む) 📍 同倉橋 ☎090-4941-3533

子育てコンビニひろばクリスマス会

📍 NPO法人子育てコンビニ 📅 12月11日(月)午前10時~正午 📍 元気ひろば おれんじ(中原3-1-65) 📍 同法人 ☎info2@kosodate.or.jp 📍 同法人 ☎41-7021

大切な人を失った方(限定)に贈る自作絵本の読み聞かせ

📍 自分らしく幸せに生きるためのマインドフルネス 📅 12月13日(水)午後6時~7時30分 📍 申込時に通知 ☎1,000円 📍 渡辺 ☎090-2525-1089・ 📍 takutuka5@gmail.com

外国人ママ・国際結婚ママのためのおしゃべり交流会「お正月のすごしかた」 保育

📍 Mama Tomo Cafe(ピナットー-外国人支援ともちだちネット) 📅 12月14日(木)午前10時~11時30分 ①外国籍・国際結婚の母親、②交流会をサポートするボランティア(女性) 📍 生涯学習センター 📍 同①当日会場へ、②同会 ☎pinattomitaka@gmail.com

シャドーボックスXmas体験講習会(ポインセチア)

📍 ニューヨークシャドーの会 📅 12月14日(木)午前10時~正午 📍 下連雀八丁目地区公会堂 ☎2,500円 📍 同 12月11日(月)までに三浦 ☎

090-5346-8043

気楽に手作りの会(粘土アート・つる&藤・押し花)

📅 12月14日(木)午後1時~3時30分 📍 三鷹駅前コミュニティセンター ☎初回1,200円 📍 同土生(はぶ) ☎090-4821-9511

三鷹市から安心できる介護を—第九期介護事業計画にバブコメを出そう

📍 ケア三鷹モデルをつくりたい市民の会 📅 12月15日(金)午後6時~8時30分 📍 市民協働センター 📍 当日会場へ 📍 同 ☎090-5992-3889

ふるしき市

📍 三鷹市ボランティア連絡協議会 📅 12月16日(土)午前10時~午後0時30分(雨天中止) 📍 市民センター議場棟下 ☎500円(1区画分) 📍 同協議会 ☎76-1271(先着制)

連雀文化祭(笑顔満祭)—連雀ジョイナスフェス

📍 連雀ジョイナス(連雀学園地域学校協働本部) 📅 12月16日(土)午後0時30分~4時30分 📍 連雀コミュニティセンター 📍 当日会場へ 📍 同会 ☎renjaku.cs.joinus@gmail.com

ボーイスカウト ワクワク自然体験

📍 ボーイスカウト三鷹1団 📅 12月17日(日)午前10時~正午 📍 野川公園 📍 同 ☎080-3087-3191・ 📍 mitaka_boyscout_1st@googlegroups.com

包丁とぎ、職人の感謝デー

📍 北多摩建設産業労働組合 📅 12月17日(日)午前10時~午後2時 📍 同川島店(上連雀6-15-21) ☎1本500円 📍 当日会場へ 📍 同組合 ☎70-0771

東京三鷹の森 笑顔ラフター

📍 インターナショナル笑いヨガ・ラフターヨガ 📅 12月17・24日の日曜日午前10時30分~正午 📍 三鷹駅前コミュニティセンター ☎500円(1回) 📍 同 ☎090-3902-9691・ 📍 44-7772(初回のみ申込)

寺子屋えんがわ—大人も子どももみんなで一緒に自習しよう

📍 えんがわ家 📅 12月18日(月)午後3時~5時 📍 同施設(新川4-18-2) 📍 当日会場へ 📍 同前田 ☎engawayamitaka@gmail.com

ザックバランに話そう会(お一人暮らしの方大歓迎)

📍 21世紀はあなたが主役 📅 12月20日(水)午後1時~4時30分 📍 女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ) ☎500円(茶菓代を含む) 📍 同 ☎090-8625-2063・ 📍 [47-5033](tel:47-5033)

第208回井の頭かんさつ会「生き物たちの冬ごし」

📅 12月23日(土)午後2時~4時 📍 井の頭公園 ☎300円 📍 同会 📍 <http://kansatsukai.net/> 📍 同村上 ☎kentax.high@gmail.com

心と身体を動かそう! ラジオ体操で健康づくり★

📍 みんなのみたか 📅 12月24日(日)午前10時~11時30分 ③30人 📍 生涯学習センター 📍 NHKラジオ・テレビ体操指導者の鈴木大輔さん 📍 同 ☎090-3132-3120・ 📍 min-takasaron@gmail.com(先着制)

サロンきっかけ(おしゃべり会)

📍 活躍きっかけ隊 📅 12月28日(木)午前10時~11時45分 📍 三鷹市公会堂さんさん館 ☎100円 📍 当日会場へ 📍 同小笠原 ☎42-0935