

④1月28日(日)までに必要事項(15面参照)を同連盟☒mitaka.volleyball.renmei@gmail.comへ

市民体力測定会

◆種目 ①立ち幅跳び、②上体起こし、③腕立伏臥腕屈伸、④時間往復走、⑤5分間走(①~④のみの参加も可)

☒三鷹市体育協会、三鷹市スポーツ少年団

☒2月4日(日)午前10時~午後4時

☒在学・在勤を含む6歳以上の市民

☒SUBARU総合スポーツセンター

☒室内履き

☒当日会場へ

☒同団☎48-2071

シニア太極拳講習会

☒東京都、(公)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市武術太極拳連盟

☒2月10日(土)午後1時15分~3時15分

☒在学・在勤を含むおおむね60歳以上の市民

☒三鷹駅前コミュニティセンター

☒室内履き、タオル

☒当日会場へ

☒同連盟☎080-3250-0926(日中のみ)

三鷹市民駅伝 同時開催

「子ども走り方教室

—目指せ! 未来のランナー—

☒2月18日(日)午前9時20分~9時50分、10時~10時40分

☒市内の小学1~3年生20人、小学4~6年生30人

☒SUBARU総合スポーツセンター

☒2月2日(金)までに元気創造プラザ講座申込システム☒https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/へ(申込多数の場合は抽選)

※詳しくは市ホームページ(右記QRコード)をご覧ください。

☒同センター☎45-1113

市民体育祭

ミニバスケットボール大会(小学生)

☒市、市教育委員会、三鷹市体育協会、(公)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

☒2月23日(金・祝)・25日(日)午前9時~午後6時

☒市内のミニバスケットボールチームに在籍している小学生

☒SUBARU総合スポーツセンター

☒在籍するチームへ

☒同連盟☒mitaka.cba@gmail.com

U-12小学生フットサル大会

☒三鷹市サッカー協会

☒2月24日(土)午前9時~午後3時

☒市内の小学生で編成したチーム、8チーム

☒SUBARU総合スポーツセンター

☒1チーム2,000円

☒シューズ(靴底がアメ色、白色、無色)、すね当て

☒同協会ホームページ☒https://mitakafa.jp/へ(先着制)

サッカーの大会・リーグ

☒三鷹市サッカー協会

☒①第2回ソサイチ(7人制サッカー)大会=2月24日(土)午後3時~5時30分、②三鷹市社会人サッカーリーグ=4月上旬~令和7年3月下旬の日曜日午前7時~午後9時(雨天決行)

☒①壮年(令和5年4月1日時点で40歳以上)または15歳以上の女性で構成されたチームまたは個人、各4チーム(1チーム7人以上、中学生不可)、②在学・在勤を含む15歳以上の市民で構成するチーム(中学生不可)

☒①SUBARU総合スポーツセンター、②大沢総合グラウンド

☒①チーム2,000円、個人500円、②チーム登録料25,000円、選手登録料1人500円

☒①レガース、シューズ(靴底がアメ色、白色、無色)、②正副ユニホーム、サッカーボール、審判用具

☒①同協会ホームページ☒https://mitakafa.jp/へ(先着制)、②2月9日(金)までに加盟登録書(同協会ホームページで入手)を同協会☒mitakafastaff@googlegroups.comへ

☒②代表者会議を3月9日(土)または16日(土)午後7時15分から三鷹市公会堂さんさん館で開催します。

FC東京普及部コーチによるサッカー教室

☒2月25日(日)、年長児~小学2年生=午前9時15分~10時15分、小学3~6年生=午前10時35分~11時50分

☒支援が必要な市内の年長児と教育支

援学級に通う小学生各回20人

☒SUBARU総合スポーツセンター

☒室内履き、タオル

☒2月3日(土)までに元気創造プラザ講座申込システム☒https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/へ(申込多数の場合は抽選)

☒同センター☎45-1113



パソコン教室

☒三鷹市シルバー人材センター

☒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)

☒①8,000円、②15,000円(別途教科書代)、③16,000円

☒1月26日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(15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)

☒同センター☎48-6721



〒181-0013 下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階 ☎0422-40-0313・☎0422-40-0314・

☒info@mitaka-univ.jp・☒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

☒特に記載のないものは1月23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) ☒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。



「がん哲学外来ピア・カフェ at 三鷹ネットワーク大学

☒2月16日(金)午前10時~正午 ☒18人 ☒和洋女子大学教授でピア・カウンセリング研究会主宰の酒井久実代さん

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3)」

☒2月18日(日)午前10時~正午 ☒12人 ☒朗読家の原きよさん

☒市民1,600円、一般2,000円ほか

省エネルギー講座「気候危機のリアル—わたしたちには何ができる?」

【オンライン講座】

☒2月20日(火)午後2時~4時 ☒40人(希望者は同大学での視聴可)

☒東京大学未来ビジョン研究センター教授の江守正多さん ☒三鷹ネットワーク大学ホームページへ(先着制)

人生100年時代を考える

「認知症で困らないために—何故、介護者の思いが伝わらないのか」

☒2月21日(水)午後3時~4時30分 ☒20人 ☒認知症介助士の塙猛さん

私たちの生活を支える人間工学

—ヒトの特性を知り、モノ・環境づくりに活かす

☒2月22日(木)午後7時~8時30分 ☒30人

☒電気通信大学大学院教授の水戸和幸さん ☒500円

くらしとパイオプラザ21企画サロン パイオカフェ

「ブレンドのつばやき 蒸留酒の世界とは—造り方と楽しみ方2」

☒2月24日(土)午後6時~7時30分 ☒20歳以上の方10人 ☒元サントリー

ブレンドー主席ブレンドーの富岡伸一さん ☒1,500円(飲食代を含む)

おとな絵本ラウンジ 絵本を深く知るレクチャーシリーズ

「『食べ物と人』をテーマに絵本を作るイラストユニットはらぺこめがね」

【オンライン講座】

☒2月25日(日)午後2時~午後4時 ☒90人 ☒夫婦イラストユニットはらぺこめがねの原田しんやさん、関かおりさん ☒500円

☒同大学ホームページへ(先着制)

激変するアジアのビジネス環境下でのイノベーション創出(全9回)

【オンライン講座】

☒①第5回「東アジアの経済連携と国際環境激変下での新たな動き」=2月29日、②第6回「IT技術を基盤としたイノベーションの創出—新ビジネスモデルへの転換」=3月7日、③第7回「デジタル時代におけるプラットフォームビジネスの現況と機会」=14日、いずれも木曜日午後6時30分~8時

☒各50人 ☒①亜細亜大学アジア研究所特別研究員の石川幸一さん、②キャップジェミニ(株)コンサルタントの曹圭响(ジョ・キユドン)さん、③(株)YOOLIM E&T代表取締役の林守澤(イム・ステク)さん

☒三鷹ネットワーク大学ホームページへ(先着制)

三鷹「通」養成講座「三鷹市芸術文化センター見学会—普段見られない舞台の裏側に潜入しよう」

☒2月29日(木)午前10時30分~正午 ☒15人 ☒芸術文化センター

☒2月7日(水)午後5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(申込多数の場合は市民を優先して抽選)

海上・港湾・航空技術研究所企画講座「船と海の科学」「流れによる海洋構造物の振動」

☒3月2日(土)午後2時~3時30分 ☒40人 ☒海上技術安全研究所海洋先端技術系専門研究員の星野邦弘さん ☒500円

◆「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☒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。

