

シニアニュース



●高齢者福祉センターをご利用ください

☎ 三鷹市社会福祉協議会 ☎0422-46-1108

お風呂やマッサージ、囲碁・将棋などが利用できます。

☎ 火～日曜日午前9時～午後5時(祝日、12月29日～1月3日を除く)

☎ 在勤を含む60歳以上の市民、障害者手帳をお持ちの方

☎ 本人確認書類を同協議会(元気創造プラザ3階)へ

※施設の利用には利用者登録が必要です。

●高齢者等訪問理美容サービスの利用申し込み

☎ 高齢者支援課 ☎0422-29-9271

☎ 理美容店に行けない要介護3～5の方(施設入所または入院中の方を除く) ☎ 1回600円(年度4回まで利用可) ☎ 申込書(市ホームページで入手)を直接または郵送で「〒181-8555高齢者支援課」(市役所1階12番窓口)へ

●のびのびさくら体操&シニアのちょこっと情報サロン

☎ 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500へ

椅子に座ってできる筋トレやリズム体操、暮らしに役立つ情報など。

☎ 3月25日(月)午前10時30分～正午 ☎ 10人 ☎ みたかスペースあい

(下連雀3-28-20三鷹中央ビル内) ☎ 動きやすい服装

●くらしの情報交換会@北野

「人生会議トランプでもしもの時に備えましょう」

☎ 東部地域包括支援センター ☎0422-48-8855

人生最期の過ごし方や医療・ケアの希望について考えます。

☎ 3月27日(水)午前10時～11時30分 ☎ 北野地区公会堂

☎ 当日会場へ

●三鷹市シルバー人材センター入会説明会

☎ 同センター ☎0422-48-6721

☎ 4月3日(水)・16日(火)午前10時～正午 ☎ 健康で働く意欲のあるおおむね60歳以上の市民 ☎ 同センター ☎0422-48-6721 ☎ HP <https://www.mitaka-sc.or.jp/>へ

●こもれび ほっと・サークル「たのしいフラダンス」

☎ NPO法人こもれび事務局 ☎0422-42-4471

(当日は ☎080-3384-6994)

☎ 4月26日以降の毎月第4金曜日午前10時30分～11時45分

☎ おおむね65歳以上の方15人 ☎ みたかボランティアセンター

☎ 1回500円 ☎ 4月5日(金)までに往復はがきで必要事項(7面参照)を「〒181-0012上連雀9-1-21NPO法人こもれび事務局」へ(先着制)

●「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

☎ 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 ☎ 3月18日(月)～29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)
山中地区公会堂	5月8日～6月26日の毎週水曜日 午後2時～3時30分	野村病院 ☎0422-47-4848
大沢コミュニティセンター	5月9日～6月27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
井の頭コミュニティセンター	5月10日～6月28日の毎週金曜日 午前10時30分～正午	三鷹市社会福祉事業団 ☎0422-44-7400
市民協働センター	5月10日～6月28日の毎週金曜日 午後1時30分～3時	介護老人保健施設 太郎 ☎0422-76-6636
みたか紫水園		みたか紫水園 ☎0422-40-7201
野崎地区公会堂	5月13日～7月1日の毎週月曜日 午後1時30分～3時	西部地域包括支援センター ☎0422-34-6536
牟礼南地区公会堂		弘済ケアセンター ☎0422-43-8122

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 ☎ 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(株式会社文化工房)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。

4月21日発行号
原稿締切日 3月28日(木)
5月5日発行号
原稿締切日 4月8日(月)
いずれも午後5時まで

「広報みたか」5月5日発行号掲載分から上記掲載基準を変更します。詳しくは3月下旬までに市ホームページでお知らせします。



催し

山口俊朗展
☎ ギャラリー由芽 ☎ 3月16～31日(日)正午～午後7時(31日は5時まで) ☎ 同画廊 ☎ 期間中会場へ ☎ 同画廊 ☎ 47-5241(木曜日休み)

暮らしの保健室「おしゃべり会」
☎ 3月18日、4月15日の月曜日午後1時15分～3時30分 ☎ 女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ) ☎ 1回100円 ☎ 当日会場へ ☎ 多田 ☎ 44-6359

春の幼児・小学生の運動あそび
☎ ファンタジー、ポップコーン ☎ 3月19日、4月2～16日、5月14～28日の火曜日、幼児～小学1年生=午後3時～4時30分、小学生=4時30分～6時 ☎ SUBARU総合スポーツセンター ☎ 1回500円 ☎ 動きやすい服装 ☎ 当日会場へ ☎ 服部 ☎ 080-5431-0476

元気ひろば おれんじの催し
☎ ①歌謡曲新曲講座=3月19日(火)午後3時～4時30分、②レジンアクセサリー教室=22日(金)午前10時～11時30分、③やさしい陶芸=4月3日(水)午前10時～11時30分 ☎ 同会(中原3-1-65) ☎ ①2,200円、②1,400円、③2,800円 ☎ 同会 ☎ 76-5940

発達デコボコカフェ
☎ ゆる～く ☎ 3月21日(木)午後3時～4時30分、6時～7時30分 ☎ みたかボランティアセンター ☎ 1回100円 ☎ 当日会場へ ☎ 同センター ☎ 76-1271

【小学生対象】サッカー元日本代表の春休みスペシャルスキルアップ講座&ミニゲーム
☎ まなびば mimit ☎ 3月27日(火)午前10時～正午 ☎ 20人 ☎ 北野小学校庭 ☎ 2,000円 ☎ 同会 ☎ <https://mimit.link/report/>(先着制)

サロンきっかけ「おしゃべり会」
☎ 活躍きっかけ隊 ☎ 3月28日(水)午前10時～正午 ☎ 三鷹市公会堂さんさん館 ☎ 100円 ☎ 当日会場へ ☎ 小笠原 ☎ 42-0935

ガレージセール
☎ (社) 単立ち会 単立ち工房 ☎ 3月28日(木)午後1時30分～3時 ☎ 同工房(下連雀4-17-6ミタカサンライズマンション102) ☎ 当日会場へ ☎ 同法人 ☎ FAX 24-7739

【春休み企画】子どもボッチャフェス
☎ BOCCIA BASE TOKYO ☎ 3月29日(金)午前9時30分から ☎ 小学生で構成されたチーム(1チーム3～5人) ☎ SUBARU総合スポーツセンター ☎ 1人1,000円 ☎ 同会 ☎ <https://bocciabase.com/> ☎ 白石 ☎ 090-3503-5027

アンティーク染花レース作品展
☎ アトリエ 董色の猫 ☎ 3月29日(金)～31日(日)午前11時～午後6時(29日は正午から、31日は5時まで) ☎ ギャラリーカパリス(下連雀2-12-29) ☎ 期間中会場へ ☎ 川野 ☎ 090-9329-6960

100歳までの笑ってげんきな体づくり★
☎ 笑ってげんき会 ☎ 3月30日(土)午前10時～11時30分 ☎ ①生涯学習センター、②オンライン会議アプリ「Zoom」 ☎ 介護予防運動指導者の並木富士子さん ☎ ①300円 ☎ ①当日会場へ、②3月27日(木)までに近藤 ☎ keikondo2266@gmail.com ☎ 近藤 ☎ 090-7173-6425

一緒にパンをつくりませんか?
☎ 手ごねパンの会 ☎ 季節野菜のピザ=3月

30日、フィンランド風シナモンロール=4月13日、いずれも土曜日午後0時40分～3時30分 ☎ 生涯学習センター ☎ 1回2,500円 ☎ 同会 ☎ 090-7816-7741 ☎ tegone.pain@gmail.com

サタデーカフェと朗読会「夜桜」(宮本輝作)
☎ おむすびハウス三鷹 ☎ 4月6日(土)①カフェ=午後1時30分～4時、②朗読会=2時～2時40分 ☎ 同施設(下連雀1-10-20) ☎ 100円(飲み物代) ☎ ①当日会場へ、②藤原 ☎ 46-4117 ☎ omusubimitaka@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「サイコロトーク」(保育)
☎ Mama Tomo Cafe(ピナットー外国人支援ともだちネット) ☎ 4月11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 ☎ ①当日会場へ、②同会 ☎ pinattomitaka@gmail.com(初めて参加の方は、3月27日(水)に事前説明会(有料)あり)

気楽に手作りの会(粘土アート・つる&藤・押し花)
☎ 4月11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 ☎ 土生(はぶ) ☎ 090-4821-9511

人生100年時代の賢い資産形成術—資産運用の基礎知識、正しい手順
☎ 暮らしのお金を学ぶ会 ☎ 4月14日(日)午前10時～11時30分 ☎ 20人 ☎ 生涯学習センター ☎ 200円 ☎ 4月12日(金)までに伊達 ☎ 050-3570-1357 ☎ kurashi.okane.mtk@gmail.com(先着制)

ウォーキングフットボール体験会(ファミリー、シニア、女性参加歓迎)
☎ M.フットボールクラブ ☎ 4月14日(日)午後1時～2時30分 ☎ 大沢総合グラウンド ☎ 500円 ☎ 必要事項(7面参照)を石川 ☎ m.football.club2023@gmail.com

第39回JRP武蔵野・三鷹支部写真展
☎ 日本リアリズム写真集団武蔵野・三鷹支部 ☎ 4月16日(火)～21日(日)午前10時～午後6時(16日は午後1時から、21日は5時まで) ☎ 三鷹市美術ギャラリー ☎ 期間中会場へ ☎ 井上 ☎ 080-1040-0474

1日おやこひろば なのはな園で遊びませんか
☎ (-社)ヴァルドルフの森キンダーガルテンなのはな園 ☎ 4月20日(土)午前9時30分～11時30分 ☎ 20組 ☎ 同園 ☎ 同園 ☎ <https://nanohana-en.com/news/oyahiro2401.html>(先着制) ☎ 同園 ☎ 79-4598

親善大会
☎ 三鷹市家庭婦人バレーボール連盟 ☎ 4月21日(日)午前9時～午後5時 ☎ 市内の家庭婦人で構成されたチーム ☎ SUBARU総合スポーツセンター ☎ 3,000円 ☎ 3月25日(月)までに志藤 ☎ 042-338-3750

第103回三鷹雑学大学講義 自然災害と大移住—前代未聞の防災プランの提案
☎ 三鷹雑学大学 ☎ 4月28日(日)午前10時～正午 ☎ 消費者活動センター ☎ 当日会場へ ☎ 近藤 ☎ 090-8492-3066

会員募集

三鷹五小サッカークラブ
☎ 毎週土・日曜日、祝日午前9時～午後5時のうち2時間程度 ☎ 小学生 ☎ 同校校庭、市内グラウンドほか ☎ 月額2,000円 ☎ 滑川 ☎ 090-1934-9027

いきいき太極拳
☎ 毎月3回木曜日午後1時30分～3時 ☎ SUBARU総合スポーツセンターほか ☎ 月額1,000円 ☎ 本木 ☎ 45-0510(午後5時以降)