

太極拳初心者講習会

三鷹市スポーツ協会、三鷹市武術太極拳連盟
6月2日(日)午後1時～3時
在学・在勤を含む18歳以上の市民
SUBARU総合スポーツセンター
タオル、室内履き
当日会場へ
同連盟 ☎090-4546-7433 (日中のみ)

剣道の講習会

東京都、(公財)東京都スポーツ協会、三鷹市スポーツ協会、三鷹市剣道連盟
SUBARU総合スポーツセンター
剣道用具、フェースシールド
ジュニア剣道講習会
6月2・16・23・30日の日曜日正午～午後2時30分
市内の小・中学生各回40人
シニア剣道指導講習会
6月5～26日の毎週水曜日午前9時20分～11時30分、6月7～28日の毎週金曜日午前10時～11時30分
在勤を含む60歳以上の市民各回30人
剣道指導者講習会
6月16日、7月21日の日曜日午後6時～8時30分
在学・在勤を含む市民で有段者30人
同いずれも必要事項(7面参照)を同

連盟 ☎090-3803-3638・✉rsj02547@nifty.comへ(先着制)

卓球教室

三鷹市スポーツ協会、三鷹市卓球連盟
6月8日(土)午前9時30分～11時30分
在学・在勤を含む小学生以上の市民40人
SUBARU総合スポーツセンター
¥400円(中学生以下200円)
室内履き
当日会場へ(先着制)
同連盟 ☎71-7449

オンラインスポーツ教室(筋カトレニング・ストレッチ)

6月23日(日)午後7時30分～8時
高校生以上でZoomを操作できる方15人
オンライン会議アプリ「Zoom」
¥500円
6月3日(月)までに元気創造プラザ講座申込システムへ(申込多数の場合は抽選)
SUBARU総合スポーツセンター ☎45-1113

市民スポーツ祭

市、市教育委員会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市スポーツ協会
空手道競技大会

三鷹市空手道連盟

6月30日(日)午前9時～午後5時
在学・在勤を含む市民
SUBARU総合スポーツセンター
¥2,000円
全日本空手道連盟が指定する防具・道着
5月27日(月)までに必要事項(7面参照)を同連盟 ☎colors7865@yahoo.co.jpへ
硬式テニスダブルス大会
三鷹市テニス協会
7月21日～8月25日の日曜日午前7時～午後5時(8月4・11日は9時から)
在学・在勤を含む中学生以上の市民
大沢総合グラウンド、井の頭公園テニスコート
¥1組1,000円(中学生500円)
6月13日(木)午後7時10分～9時20分または15日(土)午前9時10分～11時50分に所定の申込用紙(同協会HPで入手)と参加費を生涯学習センター(元気創造プラザ4階)へ(在学・在勤者は証明書などを提示)
※種目により日程が異なります。詳しくは同協会HPをご覧ください。
同協会 ☎doubles2024@mitakatennis.com

サンボ初心者体験会・技術講習会

三鷹市スポーツ協会、三鷹市サンボ連盟
6月30日(日)、初心者講習会=午後1時～2時、技術講習会=3時～6時
在園・在学・在勤を含む市民(幼児は保護者同伴)
SUBARU総合スポーツセンター
5月25日(土)～6月27日(木)に必要事項(7面参照)を同連盟 ☎mitaka.sambo@gmail.comへ(当日参加も可)

三鷹市スポーツ協会加盟団体の催し(6月)

紙面掲載の催しやそのほかの催しの詳細は、上記QRコードから同協会HPをご覧ください。
卓球講習会
1～29日の毎週土曜日午後3時～6時

SUBARU総合スポーツセンター

三鷹市卓球連盟 ☎43-3350
合気道初心者体験講習会
1～29日の毎週土曜日午後3時15分～5時40分
SUBARU総合スポーツセンター
三鷹市合気道連盟 ☎090-8045-5748(午前10時～午後8時)
サンボ体験会・講習会
1～29日の毎週土曜日、体験会(小学生以下)=午後4時～5時、体験会(小学5年生以上)=6時～7時、講習会(小学5年生以上)=7時～9時
SUBARU総合スポーツセンター
三鷹市サンボ連盟 ☎mitaka.sambo@gmail.com
一般剣道講習会
2・16・23・30日の日曜日午前9時30分～11時30分
SUBARU総合スポーツセンター
三鷹市剣道連盟 ☎090-3803-3638
西東京女子剣道審判講習会
8日(土)午前9時30分～11時30分
SUBARU総合スポーツセンター
三鷹市剣道連盟 ☎090-3803-3638
フットサルONE DAYマッチ
15日(土)正午～午後3時
SUBARU総合スポーツセンター
三鷹市サッカー協会HP https://mitakafa.jp/
三鷹市バレーボール連盟前期9人制大会(男子・女子)
16日(日)午前9時～午後6時
SUBARU総合スポーツセンター
同連盟 ☎mitaka.volleyball.renmei@gmail.com
市民親睦ソフトボール大会
23日(日)午前9時～午後5時(代表者会議は6月8日(土))
大沢総合グラウンド
三鷹市ソフトボール連盟 ☎080-3367-6309
小学生向けバドミントン講習会
23日(日)午後3時15分～6時
SUBARU総合スポーツセンター
三鷹市バドミントン協会 ☎mitakabad@mtkbad.sakura.ne.jp

第170回 太宰治作品朗読会

『グッド・バイ』

所 同太宰治文学サロン ☎0422-26-9150

朗読は文学座所属俳優の八十川真由野さん(写真左)、林田一高さん(写真右)。

6月21日(金)午後6時～6時50分

20人

6月6日(木)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・参加者氏名(2人まで)を「〒181-0013下連雀3-16-14グランジアルダン三鷹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)



シニア News ニュース

三鷹いきいきプラス 無料パソコン講座

パソコンの基本操作を2日間で学びます。
6月10日(月)・13日(木)午前10時～正午
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
5月20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)
同会事務局 ☎0422-70-5753

70歳からのおひとりさま終活セミナー

70歳からのお金の不安をスッキリ解決=6月13日、認知症になってしまったら=27日、ゆいごん書作るとどうなるの?=7月11日の木曜日午後2時～4時
各日20人
高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)
西部地域包括支援センター ☎0422-34-6536、または申し込みフォーム(上記QRコード)へ(先着制)
西部地域包括支援センター ☎0422-34-6536



介護予防講座「シニアのためのストレッチ教室」

7月3・17・31日、9月4・18日、10月2・16・30日の水曜日午前10時～11時30分(全8回)
在勤を含む60歳以上の市民20人
高齢者福祉センター
¥1,000円(三鷹市社会福祉協議会会員は500円)
動きやすい服装、靴下、長めのタオル、汗拭きタオル
5月20日(月)～6月14日(金)午前9時～午後5時に同協議会(元気創造プラザ3階)、または申し込みフォーム(上記QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)
同協議会 ☎0422-46-1108
※同センターの利用券をお持ちでない方は利用者登録が必要です。



シルバー人材センター入会説明会

6月5日(水)午前10時～正午
同センター ☎0422-48-6721へ