

院店(新川6-20-2)
¥飲み物代は実費(要注文)
申 閩新川中原地域包括支援センター
☎40-7204へ(先着制)

げんじ螢の会 人生会議(ACP)を
楽しく始めてみませんか
ーもしバナゲームで話し合おう

日 7月12日(金)午後1時～3時
人 24人
所 光源寺香ホール(調布市西つつじヶ
丘2-30-11)
申 閩新川中原地域包括支援センター
☎40-7204へ(先着制)

第39回北野ハピネスセンター
館まつり

ステージ発表や模擬店など。当日の
ボランティアも募集しています。
日 7月12日(金)午後3時30分～7時15分
申 当日会場へ
閩 同センター☎48-6331

おとな絵本ラウンジ
「フランスの絵本」

日 7月21日(日)午後2時～3時30分
人 20人
所 オンライン会議アプリ「Zoom」
申 7月20日(土)午後5時までに同ラウン
ジHPへ(先着制)
閩 星と森と絵本の家☎39-3401

野川・生きもの観察会

主 野川流域連絡会
日 8月4日(日)午前9時～11時(小雨決行)
人 20人(小学3年生以下は保護者同伴)
所 野川公園自然観察センター前集合
申 7月5日(金)(必着)までに参加者全員
の必要事項(11面参照)を「〒183-

0006府中市緑町1-27-1東京都北多摩
南部建設事務所工事第二課」・☎042-
369-3890へ(申込多数の場合は抽選)
閩 同事務所☎042-330-1845

スポーツ

キッズダンス体験会

主 (-社)スカイリミットスポーツ三鷹
日 ①午前9時30分～10時10分、②
10時30分～11時20分、③正午～午
後1時
人 ①年中～小学2年生、②小学3～5
年生、③小学6年生～中学生、各回
25人
所 SUBARU総合スポーツセンター
申 閩 同法人☎080-9042-0505・HPへ
(先着制)

講座

東京都子育て支援員研修
(第2期)

保育や子育て支援に必要な知識や技
能を学びます。詳しくは募集要項(6月
28日(金)から子ども育成課〈市役所4階
45番窓口〉で配布)または(公財)東京都
福祉保健財団HPでご確認ください。
閩 同財団☎03-3344-8533

就職活動支援セミナー

日 6月24日(月)午後2時～4時
人 おおむね55歳以上の求職活動中の
方50人
所 市民協働センター
講 職業相談員の鈴木敏雄さん
物 雇用保険受給者は受給資格者証
申 閩 必要事項(11面参照)をわくわくサ

ポート三鷹☎45-8645・☎45-8646・
✉wakuwaku@mitaka.ne.jpへ(先着
制)

パソコン・スマホ・
プログラミング教室(7月)



主 所 三鷹市シルバー人材センター
日 パソコン教室=月・水・金曜日、スマ
ホ・タブレット教室=木曜日、小学生向
けScratchプログラミング教室=月・火
曜日(オンラインは水・木・金・土曜日)
※受講開始日はご相談ください。
申 閩 同センター☎48-6721へ

普通救命講習会

日 7月25日(木)午前9時30分～午後0
時30分
人 在学・在勤を含む16歳以上の市民で、
スポーツボランティアに興味のある方25人
所 生涯学習センター
講 三鷹消防署の皆さん
申 7月9日(火)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)
閩 SUBARU総合スポーツセンター☎
45-1113

初心者向け^{せんてい}剪定講習会

日 7月6日(土)午前10時～正午
人 15人
所 上連雀分庁舎
講 造園家の加藤治平さん
申 閩 6月17日(月)からNPO法人花と緑
のまち三鷹創造協会☎46-2081へ(先
着制)
※実習はありません。

みたか健康づくりセミナー
「しなやかな血管ではつま
つ生活一貫い血圧管理の
方法」



日 ①7月17日、②24日、いずれも水
曜日午後1時30分～3時
人 井の頭コミュニティセンター
所 市民20人
講 ①松川内科クリニック医師の松川英
彦さん、②東京都介護予防・フレイル
予防推進支援センター副センター長の
植田拓也さん
物 ②動きやすい服装
申 閩 直接または電話、ファクスで健康
推進課(元気創造プラザ2階)☎24-
8207・☎46-4827へ(先着制)

第171回 太宰治作品朗読会

『新樹の言葉』

所 閩 太宰治文学サロン☎0422-26-9150

朗読は文学座所属俳優の越塚学さん(写真)。

日 7月19日(金)午後6時～6時50分 人 25人
申 7月4日(木)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参
照)・参加者氏名(2人まで)を「〒181-0013下連雀3-16-
14グランジャルダン三鷹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)



提供：文学座

三鷹市スポーツ協会関連の催し

費用や持ち物、申込方法など、詳しくは同協会HPをご覧ください。



所 いずれもSUBARU総合スポーツセンター

卓球

◆講習会(小学生以上)

日 7月6日(土)正午～午後3時(初級)、3時～6時(中級)、13日(土)午後3時～6時、
20日(土)正午～午後3時、27日(土)午後3時～6時

◆ジュニア卓球教室(小学3年生～中学生)○

日 7月27日～8月31日の土曜日午前9時30分～11時30分(8月10・24日を除く)
閩 三鷹市卓球連盟☎090-2523-5219

合気道 初心者体験講習会(10歳以上)

日 7月6～27日の毎週土曜日午後3時15分～5時40分 閩 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

日 7月6～27日の毎週土曜日、初心者体験会=午後4時～5時(小学生以下)、6
時～7時(小学4年生以上)、経験者講習会=7時～9時(小学4年生以上)
閩 三鷹市サンボ連盟 ✉mitaka.sambo@gmail.com

少林寺拳法 初心者教室○

日 7月6～27日の毎週土曜日午後4時～5時(5歳～小学生)、6時～7時(中学生
以上) 閩 三鷹市少林寺拳法連盟 ✉mitakachuodoin@gmail.com

サッカー

◆フットサルONE DAYマッチ

日 一般=7月13日(土)正午～午後3時、壮年&女子=20日(土)午後3時～6時

◆FC東京 夏休み①小学生のサッカー教室、②大人のサッカー・フットサル教室

日 7月20日(土)①午前9時30分～10時30分、11時～午後0時15分、②午後1時
15分～2時45分 閩 いずれも(-社)三鷹市サッカー協会HP

三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業=○ 東京都、(公財)東京都スポーツ協会、三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業=○
※市民スポーツ祭は、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と各連盟等の共催事業。

バドミントン

◆技術講習会(高校生以上の初心者・初級者)○

日 7月14日(日)午前9時15分～午後4時 閩 三鷹市バドミントン協会☎090-
4321-6243

◆MBA杯争奪戦(高校生以上)

日 8月4日(日)午前9時～午後7時 閩 同協会 ✉badmitaka@gmail.com

ソフトテニス ジュニア育成ソフトテニス強化講習会○

日 7月14日(日)・15日(月・祝)午前10時～午後1時、2時～5時 閩 三鷹市ソフトテ
ニス連盟☎080-2191-4530

水泳 ジュニア育成・夏休み子ども水泳講習会(小学2～6年生)○

日 7月23日(火)～27日(土)午前9時～11時 閩 三鷹市水泳連盟☎080-6734-6273

弓道 弓道講習会

日 7月27日(土)午前9時30分～午後4時30分 閩 三鷹市弓道連盟HP

所 大沢総合グラウンド

ターゲット・バードゴルフ シニア講習会

日 7月1～18日の月・木曜日午前9時～11時(7月15日を除く全5回) 閩 三鷹市
ターゲット・バードゴルフ協会☎080-1035-4687

所 大沢総合グラウンド、井の頭公園野球場

ソフトボール 市民スポーツ祭 ソフトボール大会

日 7月28日～9月8日の日曜日午前9時～午後5時(雨天中止、予備日9月22・29
日の日曜日) 閩 三鷹市ソフトボール連盟☎080-3407-7105