

楽しく体を動かして、
苦手な運動を得意にしよう！

子ども運動チャレンジ教室



関スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

体育の授業や運動への苦手意識の克服を目指す体験教室です。体を動かす楽しさや基本の運動能力のレベルアップを感じてみましょう。

📅 8月6日(火)午前9時30分～午後3時 🧑 体育や運動遊びが得意ではない市内の小学3・4年生70人 📍 SUBARU総合スポーツセンター 🇯🇵 日本体育大学助教の鈴木康介さん、東京学芸大学教授の佐藤善人さん、昭和女子大学講師の田島宏一さん、東洋大学助教の奥村拓郎さん 🎒 運動ができる服装(学校の体操服など)、昼食、タオル、室内履き(靴底はアメ色、白色、無地) 📅 7月21日(日)までに市HPへ(申込多数の場合は抽選)



楽しく学ぼう!防災キャンプ教室

関NPO法人Mitakaみんなの防災 ☎0422-26-7020

キャンプ道具の選び方やテントの張り方など、キャンプの基礎知識を学びながら、災害時に役立つテクニックを習得しましょう。



📅 8月25日(日)午前10時～正午 🧑 在学・在勤を含む中学生以上の市民20人 📍 生涯学習センター 🇯🇵 (-社)日本オートキャンプ協会公認インストラクターの皆さん 📅 7月22日(月)午後5時(必着)までに必要事項(11面参照)を直接または電話、電子メールで同事務局(元気創造プラザ5階)・☎0422-26-7020・✉info@mitaka-minnano-bousai.jpへ(申込多数の場合は抽選)

こども消費者セミナー

おさかな教室



所関消費者活動センター ☎0422-43-7874

海とそこに暮らす生き物に詳しくなれる、夏休みにぴったりの講座です。持ち物など、詳しくは市HPをご覧ください。

① 鮮魚タッチとえびの解剖

鮮魚に触れ、観察することで、魚の生きる戦略を解明します。また、えびをスケッチ・解剖実験した後にさばいて調理し、おいしくいただきます。

② チリメンモンスターをさがせ!

煮干しを解剖して特徴を観察したり、ちりめんじゃこの中からタコやイカ、タツノオトシゴ、カニやえびの幼生を探したりします。

📅 ①7月26日(金)、②29日(月)午前10時～正午 🧑 市内の小学生各日24人(保護者の同伴可) 📅 7月8日(月)午前9時～19日(金)午後5時に直接または電話で同センター ☎0422-43-7874へ(先着制)

デジタルスタンプラリー

市民の生命と財産を守る！ 街頭消火器をみつけよう



関スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

市内にある街頭消火器60個を巡り、オリジナルスポーツアプリ「タッタカくん! ウォーク&ラン」を使ってデジタルスタンプを集めます。アプリをダウンロードしてご参加ください。

📅 8月29日(木)まで

🧑 在学・在勤を含む小学生以上の市民

参加賞

- タッタカポイント100ポイント
- ネッククーラー(窓口配布)

特典

- 1スタンプごとにタッタカポイント10ポイント(★)
- 50スタンプ以上取得でタッタカくんオリジナルグッズ(トートバッグ、リュック、クリアボトル、ボトルケース、ハンドタオル、スマホスタンドのいずれか1点。なくなり次第終了)



街頭消火器

特典の受け取り方法

7月9日(火)～9月9日(月)に下記窓口でスタンプ取得数画面を提示してください。

- スポーツ推進課(第二庁舎4階。平日午前8時30分～午後5時)
- SUBARU総合スポーツセンター(地下1階運動事務室。日曜日午前9時～午後5時)



★特典の「タッタカポイント」は「みたか地域ポイント」に交換して買い物などに使えます!

「タッタカくん! ウォーク&ラン」アプリと「みたか地域ポイント」アプリを連携すると、500タッタカポイントを100みたか地域ポイントに交換できます。「みたか地域ポイント」は一部の店舗や公共施設での支払い、記念品の交換に使えます。



夏休み「介護のおしごとと無料体験会」



関介護保険課 ☎0422-29-9274

市内の介護施設などで「介護のおしごと」を体験してみませんか。開催場所や日程、定員は下表をご覧ください。

🧑 市内の小学4～6年生(保護者1人の同伴必須。三鷹げんきのみ2人まで可) 📅 各開催日の2週間前までに、申込書(市HPで入手)を「〒181-8555 介護保険課」・Fax 0422-29-9820、または市HPへ(先着制)



施設名	開催日時	募集人数
ニチイケアセンター下連雀	7月22日(月)午前9時30分～11時30分	6人
みたか紫水園	7月22日午前10時～正午	3人
三鷹ロイヤルの丘	7月23日(火)午前10時～正午	3人
はなかいどう	7月24日～8月14日の毎週水曜日午前9時～11時	各日2人
グループホームみずほ	7月25日(水)午後2時30分～4時30分	2人
三鷹げんき	8月3日(土)・4日(日)午前10時～正午	各日6人
三鷹中央リハケアセンター	8月7日(水)午後2時～4時	2人
福祉Laboどんぐり山	8月8日(木)・9日(金)午前9時30分～11時30分	各日2人
ピオーネ三鷹	8月8日午前10時～正午	5人
もえぎ三鷹上連雀	8月9日午後1時30分～3時30分	6人
弘済園	8月18日(日)・20日(火)午後1時30分～3時30分	各日2人
恵比寿苑	8月21日(水)午後2時～4時	3人