

ふたごの親の交流会 (親子遊び編)

保育

日 7月16日(火)午前10時～11時30分
人 市内在住の双子・三つ子の保護者16人、保育(未就学児)18人
所 総合保健センター
申 直接または電話で子ども家庭課(元気創造プラザ2階) ☎46-3254へ(先着制)

空育®「JALお仕事講座 キャビンアテンダント」



日 7月21日(日)午後1時～2時
人 中高生世代の方30人
所 三鷹図書館(本館)
問 同館 ☎43-9151

夏休み プログラミング講座



日 ①マイクラプログラミングコース=7月25日(木)・26日(金)午後1時30分～3時または7月30日(火)・31日(水)午前10時30分～正午または8月6日(火)・7日(水)午前10時30分～正午(全2回)、②中高生Rubyプログラミングコース=7月30日～8月1日(休)午後1時～4時30分または8月6～8日(休)午後1時～4時30分(全3回)、③小学生Rubyプログラミングコース=8月3日(土)・4日(日)午前9時30分～正午(全2回)、④マイクロビットプログラミングコース=8月3・4日午後1時～3時30分または8月13日(火)・14日(水)午前9時30分～正午(全2回)
人 ①③④小学4～6年生の初心者、②中高生、各10人
所 三鷹産業プラザ
問 (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

親子で楽しむ 夏の寄せ植え講習会

日 7月27日(土)午後1時30分から
人 中学生以下のお子さんと保護者
所 JA東京むさし三鷹緑化センター
¥1鉢500円
申 問 7月7日(日)午前9時から直接または電話で同センター ☎48-7482へ(先

着制。20鉢まで)
※自家用車での来場はご遠慮ください。

夏休み親子工作 ペットボトルで作る風車

日 7月27日(土)午後1時30分～3時30分
人 親子5組
所 リサイクル市民工房
申 問 7月10日(水)午前10時から同施設 ☎34-3196へ(先着制。(休)月・火・金曜日)

一日プレイパーク



日 7月28日(日)午前10時～午後3時(熱中症警戒アラート発表時・雨天中止)
所 農業公園
申 当日会場へ
問 緑と公園課 ☎29-9789
※詳しくは、みたかプレイパーク運営委員会Facebookをご覧ください。

子ども工作教室 「まわる!光る! キャラ ランタン」



日 三鷹駅周辺住民協議会
日 7月30日(火)午前10時30分～正午
人 小学生以上の方15人
所 三鷹駅前コミュニティセンター
問 同センター ☎71-0025

プレイリーダー講習会



学校・職場以外の仲間と一緒にリーダーシップを学びます。
日 スキル習得編=8月1日(木)午前10時～正午、8月22日(木)・9月29日(日)午前9時30分～午後3時30分、実践編=10月14日(月・祝)または27日(日)午前9時30分～午後3時30分、12月1日(日)午前9時～午後4時30分、まとめ=12月15日(日)午前10時～正午(全6回)
人 市内の中高生世代で全回参加できる方20人
所 市役所、多世代交流センター、野川公園など
問 東多世代交流センター ☎44-2150、西多世代交流センター ☎31-6039

おやこでよってチョコっと あっぶるーむ(8月)



日 ①テコンドーで産後の体型戻し=1日(木)、②乳幼児食を楽しく大切にするお話し会=5日(月)、③産前・産後の骨盤ケア=8日(木)、④親子で楽しむ英語絵本&手遊び歌=10日(土)、⑤ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンケア=19日(月)、⑥足形つきのバッグを作ろう=22日(木)、⑦簡単スクラップブック(A4フレーム編)=26日(月)、いずれも午前10時30分～正午
人 ①首据わり～3歳のお子さんと母親、②3歳までのお子さんの保護者、妊婦、③3歳までのお子さんと母親、妊婦、④⑥3歳までのお子さんと保護者、⑤2～11カ月のお子さんと保護者、⑦3歳までのお子さんと保護者、妊婦
所 市民協働センター
問 同センター ☎46-0048

4つの公園をめぐる 歴史ガイドツアー スタンプラリー



スタンプを全部集めた方には、特製グッズをプレゼントします。
日 (公財)東京都公園協会防災多摩郡エリア
日 8月3日(土)～18日(日)
人 小学生のお子さんと保護者
所 武蔵野中央公園、武蔵野の森公園、府中の森公園、東大和南公園
問 武蔵野の森公園 ☎042-365-8435

出動!こども3R協力隊 一行こう見よう学ぼう 「ごみ」のこと (クリーンプラザふじみ編)



クリーンプラザふじみを見学後、撮影した写真を使ってダンボールなどでアートフレームを作ります。終了後には協力隊バッジとカードをプレゼント。
日 8月5日(月)午後1時～4時
人 中学生以下のお子さん20人(小学3年生以下は保護者同伴)
申 7月28日(日)までに申し込みフォーム(上記QRコード)へ(申込多数の場合は

抽選)
問 TAMA-3Rフォーラム実行委員会(エコにこセンター) ☎042-374-6210

夏の体験講座 「大学生が教える勉強法」



日 8月21日(水)午後2時～4時
人 市内の小学5年生～中学2年生22人
所 生涯学習センター
問 同センター ☎49-2521

2学期補習教室



日 三鷹市シルバー人材センター
日 8～12月の月・水・木・土・日曜日(全16回、1回55分)
人 小学3～4年生(国語・算数)、小学5～6年生(国語・算数・英語)、中学生(国語・数学・英語)
問 同センター ☎48-6721

FB 催し

地域ケアネットワーク主催のサロン



日 ①連雀サロン=7月16日(火)、②駅前風のサロン=18日(木)、③よってらっしゃい・にしみたか=22日(月)、④しんなかサロン=25日(木)、いずれも午後1時30分～3時
所 各コミュニティセンター(①連雀、②三鷹駅前、③井口、④新川中原)
申 当日会場へ
問 地域福祉課 ☎29-9235

認知症家族介護者向けの催し 「医師と上手に付き合う方法」

日 ①認知症介護者談話室=7月23日(火)午後1時～3時、②介護者ひろばピアいのかしら=24日(水)午前10時～正午
人 介護者、介護経験者
所 ①みたかボランティアセンター、②ピアいのかしら(井の頭2-13-6)
調 三鷹あゆみクリニック地域連携室の高島裕美さん
申 当日会場へ
問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

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 IP をご覧ください。



所 いずれもSUBARU総合スポーツセンター

相撲

◆土俵を使ってロコモ予防体操!(60歳以上)
日 7月3日～9月25日の水曜日午前10時～11時30分(全12回)
◆土俵でフィットネス!(20歳以上)
日 7月5日～9月27日の金曜日午後1時～2時30分(全12回)
問 三鷹市相撲連盟 ☎mitakashisumorenmei@gmail.com

卓球

初心者向け教室(小学生以上)
日 7月13日(土)午前9時30分～11時30分
問 三鷹市卓球連盟 ☎71-7449

剣道

◆シニア指導講習会(60歳以上)
日 8月2～30日の毎週金曜日午前10時～11時30分、7～28日の毎週水曜日午前9時20分～11時30分
◆一般講習会(高校生以上)
日 8月4・18日の日曜日午前9時30分～11時30分
◆剣道級審査会
日 8月4日午後1時30分から
◆指導者講習会
日 8月12日(月・休)、9月15日(日)午後6時～8時30分
問 三鷹市剣道連盟 ☎rsj02547@nifty.com

サッカー

第1回ソサイチ(7人制サッカー)大会
日 8月3日(土)午前9時30分～正午
問 (一社)三鷹市サッカー協会 IP

水泳

市民スポーツ祭 種目別ジュニアスポーツ大会(小学3～6年生)
日 9月16日(月・祝)午前9時～午後5時
問 三鷹市水泳連盟 ☎nanacosuiren@gmail.com

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。