

所 SUBARU 総合スポーツセンター
¥月額 3,000 円 (1 回分)、4,500 円 (2 回分)
※無料体験は 3 回まで。
物室内履き
申問同法人 **HP** へ

ウォーキングイベント
「市民歩こう会 かたらいの路 (滝山コース)」

日所 9 月 15 日 (日) 午前 8 時 JR 三鷹駅南口集合～ JR 東秋留駅～滝山公園 (城址)～道の駅八王子滝山～午後 1 時 30 分 JR 小宮駅解散 (行程約 10km、小雨決行)
人 在学・在勤を含む小学生以上の市民 50 人 (小・中学生は保護者同伴)
¥ 交通費実費
物 歩きやすい服装、履き慣れた靴、軽食、飲み物、タオル、帽子、雨具、ごみ袋
申 問 9 月 3 日 (火) までに参加者全員の必

要事項 (7 面参照)、あれば健康上気になることをスポーツ推進課 ☎ 29-9863・☎ 45-1167・✉ supotsu@city.mitaka.lg.jp へ (1 グループにつき 5 人まで申込可。申込多数の場合は抽選)

親子 de ビジョントレーニング体験会—勉強していても集中力が続かないお子様の集中力 UP



日 (一社) スカイリミットスポーツ三鷹
日 9 月 22 日 (日・祝) ① 年長～小学 3 年生 = 午前 10 時～ 11 時 30 分、② 小学 4 年生～中学生 = 午後 1 時～ 2 時 30 分
人 市内の親子各回 20 組
所 SUBARU 総合スポーツセンター
¥ 3,000 円
物 室内履き
申 問 同法人 **HP** へ (先着制)

わんぱくサッカー大会 (交流会)
日 新川中原住民協議会

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 大沢野川グラウンド

サッカー **市民スポーツ祭 種目別ジュニア大会**

日 9 月 7～28 日のうち 5 日間 午前 10 時～午後 4 時 30 分

問 三鷹市少年サッカー連盟 ✉ info@mfa-jr.com

所 いずれも SUBARU 総合スポーツセンター

合気道 **体験教室 (10 歳以上)**

日 9 月 7～28 日の毎週土曜日 午後 3 時 15 分～5 時 40 分

問 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 9 月 7～28 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)

問 三鷹市サンボ連盟 ✉ mitaka.sambo@gmail.com

少林寺拳法 **初心者教室** 〇

日 9 月 7～28 日の毎週土曜日、5 歳～小学生 = 午後 4 時～5 時、中学生以上 = 6 時～7 時

問 三鷹市少林寺拳法連盟 ✉ mitakachuodoin2@gmail.com

卓球

◆ **教室** 〇

日 9 月 14 日 (土) 午前 9 時 30 分～11 時 30 分

問 三鷹市卓球連盟 ☎ 0422-71-7449

◆ **講習会**

日 9 月 14～28 日の毎週土曜日 午後 3 時～6 時

問 三鷹市卓球連盟 ☎ 0422-43-3350

◆ **市民スポーツ祭**

日 9 月 22 日 (日・祝) 午前 9 時 30 分～午後 6 時

問 三鷹市卓球連盟 **HP**

サッカー **フットサル ONE DAY マッチ (15 歳以上)**

日 9 月 14 日 (土) 正午～午後 2 時 30 分

問 (一社) 三鷹市サッカー協会 **HP**

弓道 **市民スポーツ祭**

日 9 月 15 日 (日) 午前 9 時～午後 5 時 **問** 三鷹市弓道連盟 **HP**

バドミントン **市民スポーツ祭**

日 9 月 23 日 (月・休) 午前 9 時～午後 9 時

問 三鷹市バドミントン協会 ✉ mitakabad.mba@gmail.com

剣道 **市民スポーツ祭**

日 9 月 29 日 (日) 午前 9 時 50 分～午後 5 時 30 分

問 三鷹市剣道連盟 ✉ rsj02547@nifty.com

ダンス **市民スポーツ祭**

日 10 月 6 日 (日) 正午～午後 6 時

問 三鷹市ダンススポーツ連盟 ☎ 080-8289-1173

三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業 = 〇

※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。

日 ① 11 月 23 日、② 30 日、いずれも土曜日 午前 9 時～午後 5 時のうち 2 時間
人 市内の① 小学 3・5 年生のチーム、② 4・6 年生のチーム、各 4 チーム
所 大沢総合グラウンド
申 9 月 13 日 (金) までに新川中原コミュニティセンターへ (申込多数の場合は抽選)
問 同センター ☎ 49-6568



講座

大根の種まき講習会

日 8 月 31 日 (土) 午後 1 時 30 分から (雨天時は 9 月 1 日 (日) に順延)

所 農業公園

物 作業に適した服装、長靴、手袋

申 当日会場へ

問 JA 東京むさし三鷹緑化センター ☎ 48-7482
※自家用車での来場はご遠慮ください。

パソコン・スマホ・プログラミング教室 (9 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 問 同センター ☎ 48-6721 へ

市民公開講座「大腸がん」



11 人に 1 人が罹患するとされ、身近な疾患となった大腸がんについて、現状や治療法をお伝えします。

日 9 月 7 日 (土) ① 他人事ではない? 増加傾向にある大腸がんについて知っておきたいこと = 午後 3 時～4 時 30 分、② 病院・診療所の役割の違いと地域医療連携について = 4 時 30 分～4 時 40 分

人 市民 100 人

所 三鷹産業プラザ

講 ① 杏林大学教授の須並英二さん、② ムラタ胃腸内視鏡クリニック院長の村田聡さん

申 当日会場へ (先着制)

問 (公社) 三鷹市医師会事務局 ☎ 47-2155 (平日午前 9 時～午後 5 時)



■ **シニアとみんなのサロン @ M-マルシェ**

個別相談、かるた、折り紙、バルーンアート、おしゃべりコーナーなど。

日 8 月 25 日 (日) 午後 1 時～4 時 **所** みたかスペースあい (下連雀 3-28-20) **申** 当日会場へ **問** 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎ 0422-76-4500

■ **相談サロン 暮らしの情報交換会 @ 北野**

「健康寿命とは? —訪問診療医からみた長生きについて」

日 8 月 28 日 (火) 午前 10 時～11 時 30 分 **所** 北野地区公会堂
講 三鷹東クリニック院長の田中慶太さん **申** 当日会場へ
問 東部地域包括支援センター ☎ 0422-48-8855

■ **三鷹いきいきプラス iPad 無料体験会**

日 9 月 9 日 (月)・12 日 (休) 午前 9 時 30 分～11 時 30 分 (全 2 回)

人 おおむね 55 歳以上の市民で iPad 初心者または未経験者 10 人

所 市民協働センター **申** 問 8 月 19 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)

■ **おいじたく講座—わたしの老後とその先のこと**

人 各 30 人 ※市外局番「0422」は省略。

会場	日時	申込先
井口 コミュニティセンター	9 月 11 日 (火) 午後 2 時～4 時	西部地域包括支援センター ☎ 34-6536
井の頭 コミュニティセンター	10 月 29 日 (火) 午後 2 時～4 時	井の頭地域包括支援センター ☎ 44-7400
新川中原 コミュニティセンター	11 月 20 日 (火) 午前 10 時～午後 0 時 30 分	新川中原地域包括支援センター ☎ 40-7204
連雀 コミュニティセンター	12 月 16 日 (月) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分	連雀地域包括支援センター ☎ 40-2635
三鷹駅前 コミュニティセンター	令和 7 年 1 月 23 日 (木) 午後 2 時～4 時	三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎ 76-4500
牟礼 コミュニティセンター	7 年 2 月 15 日 (土) 午後 2 時～4 時	東部地域包括支援センター ☎ 48-8855
大沢 コミュニティセンター	7 年 3 月 1 日 (土) 午後 2 時～4 時	大沢地域包括支援センター ☎ 33-2287

申 各地域包括支援センターへ **問** 高齢者支援課 ☎ 0422-29-9272

シルバー人材センター入会説明会

日 9 月 4 日 (火) 午前 10 時～正午 **申** 問 同センター ☎ 0422-48-6721 へ