

夜のお茶を楽しむ会



日 11月27日(水)午後6時30分～8時
人 中学生以上の方12人
所 みたか井心亭
講 三鷹市茶道連盟の皆さん
¥ 1,200円
物 白足袋または白い靴下
申 10月25日(金) (消印有効) までに往復はがきで参加者全員の必要事項(6面参照)を「〒181-0013 下連雀2-10-48 みたか井心亭」、または同事業HPへ(1人1通。1通につき2人まで。申込多数の場合は抽選)
問 同施設 ☎46-3922

スポーツ

親子deキックボクシング体験会ー親子で楽しく初めてのキック体験



格闘技を通して、親子の絆を深めます。
日 (一社) スカイリミットスポーツ三鷹
日 10月14日(月・祝) 午前10時30分～11時30分、午後1時30分～2時30分
人 小・中学生のお子さんと保護者各回15組
所 SUBARU総合スポーツセンター
申 問 同法人HPへ(先着制)

障がい者支援スキル講習会「聴覚障がいとデフスポーツを学ぼうーデフ卓球にチャレンジ!」



日 10月26日(土)・27日(日)午後1時～3時
人 在学・在勤を含む高校生以上の市民各日30人
所 SUBARU総合スポーツセンター
講 デフリンピックメダリストの灘光晋太郎さん
物 動きやすい服装、タオル、あればラケット
申 9月28日(土)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)
問 同センター ☎45-1113

講座

東京都子育て支援員研修



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(9月27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。
問 同財団 ☎03-3344-8533

ふっくら自立ポーチ作り

日 9月26日(木)午後1時30分～3時30分

人 5人
所 リサイクル市民工房
講 手芸コラージュ作家の手塚志乃さん
物 生地2枚(35×35cm、内側は無地または同柄)、飾り用生地2枚(5×5cm、1枚は無地)、ひも2本(60cm)、裁縫道具
申 問 9月18日(水)午前10時から同施設 ☎34-3196へ(先着制。(休)月・火・金曜日)

就職活動支援セミナー

日 9月27日(金)午後2時～4時
人 おおむね55歳以上の求職活動中の方40人
所 市民協働センター
講 わくわくサポート三鷹相談員の中里紀子さん
物 雇用保険受給者は受給資格者証

申 問 必要事項(6面参照)をわくわくサポート三鷹 ☎45-8645・Fax 45-8646・wakuwaku@mitaka.ne.jpへ(先着制)

今から、取り組もう!備えて安心!在宅避難のススメ

希望者には健康チェック(血管年齢測定など)を実施します。
日 三鷹駅周辺・地域ケアネットワーク
日 9月29日(日)午後1時30分～3時(健康チェックは0時20分～1時20分)
人 60人
所 三鷹駅前コミュニティセンター
講 明治安田生命保険(株)の岡部友子さん
申 当日会場へ(先着制)
問 地域福祉課 ☎29-9235

第173回 太宰治作品朗読会

『おさん』



所 問 太宰治文学サロン ☎0422-26-9150

朗読家の鈴木千秋さん(写真)による力強い朗読にご期待ください。

日 10月18日(金)午後6時～6時50分 人 25人
申 10月3日(木)(必着)までに往復はがきで必要事項(6面参照)・参加者氏名(2人まで)を「〒181-0013 下連雀3-16-14 グランジャールダン三鷹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)



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

合気道

◆初心者体験講習会

日 9月21日(土)午後1時30分～2時30分

◆体験教室(10歳以上)

日 10月19・26日の土曜日午後3時15分～5時40分

◆市民スポーツ祭

日 10月20日(日)午後1時～4時

問 三鷹市合気道連盟 ☎090-8045-5748(午前10時～午後8時)

剣道

◆シニア講習会(60歳以上の有段者)○

日 9月30日(月)、10月11～25日の毎週金曜日午前10時～11時30分(10月18日のみ午後4時～5時30分)、10月2～30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 10月6・27日の日曜日午後6時30分～8時30分

◆ジュニア教室(小・中学生)○

日 10月14日(月・祝)午後3時～5時30分

◆指導者講習会(有段者)○

日 10月20日、11月17日、12月15日の日曜日午後6時～8時30分(全3回)

問 三鷹市剣道連盟 ☎090-3803-3638

卓球

◆教室(小学生以上)○

日 10月5日(土)午前9時30分～11時30分

◆講習会

日 10月5・19・26日の土曜日午後3時～6時

問 三鷹市卓球連盟 ☎0422-43-3350

なぎなた 市民スポーツ祭(高校生以上)

日 10月6日(日)午後1時～5時

問 三鷹市なぎなた連盟 ☎0422-42-3524

弓道

◆シニア1日体験教室(60歳以上)

日 10月12日(土)正午～午後4時30分

◆指導者講習会(四段以上)

日 10月17日、11月14日、12月12日の木曜日午後0時30分～5時30分(全3回)

問 三鷹市弓道連盟HP

◆シニア大会(60歳以上の有段者)○

日 10月19日(土)午後0時30分～4時30分

バドミントン 講習会(小学生)

日 10月14日(月・祝)、1～3年生=午後3時～4時30分、4～6年生=4時30分～6時

問 三鷹市バドミントン協会 ☎mtkbadjr@gmail.com

サッカー フットサルONE DAYマッチ(15歳以上)

日 10月19日(土)正午～午後3時

問 (一社)三鷹市サッカー協会HP

少林寺拳法

◆初心者教室○

日 10月19・26日の土曜日、5歳～小学生=午後4時～5時、中学生以上=6時～7時

◆市民スポーツ祭

日 10月27日(日)午後1時～4時30分

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

サンボ ①初心者体験会・②経験者講習会

日 10月19・26日の土曜日、①午後6時～7時(小学生以上)、②7時～9時(小学4年生以上)

問 三鷹市サンボ連盟 ☎mitaka.sambo@gmail.com

アーチェリー 市民スポーツ祭

日 10月20日(日)

問 三鷹市アーチェリー協会 ☎090-2666-0390(午後3時～8時)

バレーボール 市民スポーツ祭 一般の部・混成9人制(高校生以上)

日 10月27日(日)午前9時～午後6時

問 三鷹市バレーボール連盟 ☎mitaka.volleyball.renmei@gmail.com

水泳 シニアのための泳法別講習会(60歳以上)○

日 10月30日(水)午前9時～11時

問 三鷹市水泳連盟 ☎090-8514-7849

所 青梅丘陵(雷電山、三方山、矢倉山)

山岳 市民スポーツ祭 市民ハイキング

日 10月20日(日)午前8時JR青梅線車畑駅集合(雨天時は10月27日(日)に延期)

問 三鷹市山岳連合会 ☎0422-44-8636

所 大沢総合グラウンドテニスコート

ソフトテニス

◆級別大会

日 11月3日(日・祝)午前8時30分～午後5時(雨天中止)

◆三鷹市・武蔵野市親睦大会○

日 11月17日(日)午前8時30分～午後5時(予備日11月24日(日))

問 三鷹市テニス協会 ☎090-2191-4530

所 連雀コミュニティセンター

インディアカ 市民スポーツ祭(16歳以上)

日 11月17日(日)午後0時20分～4時45分

問 三鷹市インディアカ連盟 ☎0422-41-2302

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。