

パソコン・スマホ・
タブレット教室(10月)



■所 三鷹市シルバー人材センター
■パソコン教室=月・水・金曜日、月4回または3カ月12回(はじめてのパソコン、ワード、エクセルほか基礎講座から応用まで。就活コースあり)、スマホ・タブレット教室=木曜日
■申 同センター ☎ 48-6721 へ

食べやすい飲み込みやすい
介護食調理実習



■ ①10月2日、②11月27日、いずれも水曜日午前11時～午後1時
■ 在学・在勤を含む市民10人
■ 福祉Labo どんぐり山
■ 物 エプロン、三角巾、筆記用具
■ 申 ①9月30日(月)まで、②11月22日(金)までに必要事項(6面参照)を同施設 ☎ 24-7350・Fax 24-7363、または申し

込みフォーム(左記QRコード)へ(先着制)

図書館の講座



■ ①ボランティアスキルアップ講座「読み聞かせの幅が広がる!かがくの本」=10月3日(木)午前10時～正午、②三鷹市文庫連絡会講習会「楽しく学び続けるために 授業書『あかりと文明』を通して」=5日(土)午後2時～4時
■ ①市内で本の読み聞かせ活動の経験がある方40人、②40人
■ 所 三鷹図書館(本館)
■ 講 ①科学読物研究会の市川雅子さん、②科学教室主宰の厚井真哉さん
■ 申 ①9月17日(火)午前10時から申し込みフォームへ、②当日会場へ(いずれも先着制)
■ 問 ①三鷹駅前図書館 ☎ 71-0035、②三鷹図書館(本館) ☎ 43-9151

分譲マンション維持管理セミナー

■ 市、東京都マンション管理士会むさしの支部
■ 10月5日(土)①講演会「管理組合の仕組みと最近の話題—区分所有法の改正、管理計画認定制度など」=午前10時～11時5分、②個別相談=11時10分～午後0時10分(1組30分)
■ 市内の分譲マンション居住者など①30人、②6組
■ 所 三鷹産業プラザ
■ 講 ①マンション管理士の末本利樹さん
■ 申 ①10月2日(水)までに必要事項(6面参照)・参加人数・居住マンション名、②は相談内容を直接または郵送、電子メールで「〒181-8555住宅政策課」(市役所5階52番窓口)・✉ jutaku@city.mitaka.lg.jp へ(先着制)
■ 問 同課 ☎ 29-9704

市民健康講座
「ちょい足しフィットネス—
いつもの動きでリフレッシュ」



■ 10月16日(水)午前10時30分～正午
■ 在勤を含む市民30人
■ 所 連雀コミュニティセンター
■ 講 健康運動指導士の鈴木直美さん
■ 物 フェースタオル、汗ふきタオル、運動できる服装
■ 申 ①9月17日(火)から直接または電話で同センター ☎ 45-5100 へ(先着制)

起業・創業セミナー
「プレゼンが変わる!
—効果的な話し方と
魅せる資料作成を学ぶ」



■ 10月17日(木)午後6時30分～8時
■ 起業を考えている方、起業して間もない方など20人
■ 所 三鷹産業プラザ
■ 講 アイポイント代表の斉藤憲仁さん
■ 申 (株)まちづくり三鷹HP へ(先着制)
■ 問 同社 ☎ 40-9669

栄養料理教室
「健康な骨を保ち続けるコ
ツレシピ、アイデア献立
の紹介」



■ 10月18日(金)午前10時30分から
■ 在学・在勤を含む市民20人
■ 所 大沢コミュニティセンター
■ ￥500円
■ 物 エプロン、三角巾、ハンドタオル、布巾
■ 申 参加費を同センターへ(先着制)
■ 問 健康推進課 ☎ 24-7145

消費者セミナー
「親から子へのプレゼント!
一生役立つ お金のはなしの伝え方」 **保育**



■ 10月22日(火)午前10時～正午
■ 在学・在勤を含む市民20人、保育(1歳～未就学児)6人

国立天文台三鷹移転100周年記念イベント



天文学×現代アート
「100年の宇宙 見つめる眼・歌う声」

■ 問 国立天文台 ☎ 0422-34-3688(平日午前9時30分～午後5時)

100年前、現在、未来へと続く天文学について、国立天文台の天文学者の石垣美歩さんが語り、声のアーティスト・美術家の山崎阿弥さんが自らの声によるパフォーマンスで表現します。
■ 11月3日(日) ①午前10時30分～11時30分、②午後1時30分～2時30分、③2時30分～4時30分
■ 中学生以上の方各回15人
■ 申 10月7日(月)午後5時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)



国立天文台から感謝状が贈呈されました

■ 問 企画経営課 ☎ 0422-29-9034

9月1日に国立天文台(旧 東京天文台)三鷹移転100周年記念式典が行われ、これまでの地域住民との連携や天文学研究の発展などへの貢献に対して感謝状をいただきました。感謝状は市役所1階市民ホールで展示しています。



©国立天文台

試してみませんか?

電話で脳の健康チェック **無料**



自動音声に答えるだけの簡単記憶力テスト

■ 問 (株)CogSmart ✉ mitaka@cogsmart-global.com

福祉Labo どんぐり山と(株)CogSmartの協働研究で実施する期間限定サービスです。

◆脳の健康チェック(NTTコミュニケーションズ)

☎ 0120-166-966(24時間電話受付)

※後日、「脳の健康維持のための研究」への参加をご案内することがあります(任意参加)。

■ 9月15日(日)～10月14日(月・祝)

■ スマートフォンをお持ちの40～74歳の方



シニアNews



■相談サロン 暮らしの情報交換会@北野

「上手に食べて、元気に長生き!—低栄養・フレイルの予防」

■ 9月25日(火)午前10時～11時30分 ■ 所 北野地区公会堂 ■ 講 (株)明治の管理栄養士の金井綾子さん ■ 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

■ 10月7日(月)・10日(木)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未経験者または初心者10人 ■ 所 市民協働センター ■ 申 ①9月18日(水)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)

■けやき苑介護講座「排泄ケア—おむつや
リハビリパンツの選び方や使い方の基本」



■ 10月13日(日)午前10時30分～正午 ■ 人 介護者、排泄に不安のある方など ■ 所 高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)
■ 申 問 西部地域包括支援センター ☎ 0422-34-6536、または申し込みフォーム(上記QRコード)へ

■転倒予防に向けた体力測定とトレーニング実習

■ 三鷹市老人クラブ連合会 ■ 10月20日(日)午後1時30分～3時
■ 人 60歳以上の市民10人 ■ 所 福祉センター ■ 申 ①9月17日(火)～27日(金)にみたかボランティアセンター ☎ 0422-76-1271 へ(先着制)

シルバー人材センター入会説明会

■ 10月2日(水)午前10時～正午 ■ 申 問 同センター ☎ 0422-48-6721 へ