分～9時45分、②10時～11時30分
人①市内の小学生80人、②在学・在勤を含む18歳以上の市民、未経験者・女性30人、経験者30人
所大沢総合グラウンド
申問㈠社 三鷹市サッカー協会HPへ（先着制）

SUBARU総合スポーツセンター「インクルーシブ大会・ダンス新体操」

新体操オリンピアンによる演技披露や、「スポーツと食事について」のセミナーなど、観客も楽しめる大会です。
主 luminfini RG
日令和7年1月18日㈯午前10時～午後6時
申当日会場へ
問同実行委員会 inclusive.rg@gmail.com

スポーツ指導員一般教養研修会

主三鷹市スポーツ協会
日①講習会「スポーツ振興・推進とスポーツ指導員の役割」＝令和7年1月25日㈯午後1時30分～3時、②講習会「スポーツにおける熱中症対策について」＝28日㈫午後7時～8時30分、③講習会・実習「体のしくみ・動きについて―簡単な実技含む」＝31日㈮午後7時～8時30分
人三鷹市スポーツ指導員資格保有者または同協会加盟団体の推薦を受けた資格認定希望者各40人
所生涯学習センター
講①日本ウエルネススポーツ大学非常勤講師の堀松英紀さん、②サントリービバレッジソリューション㈱の福士圭さん、③早稲田大学エクステンションセンター非常勤講師の古田裕子さん
物あればスポーツ指導員証
申7年1月8日㈬～17日㈮に申込書（同協会HPで入手）を同協会 Fax 43-2500・ qqrt38y9@fancy.ocn.ne.jp へ（先着制）
問同協会☎43-2500（日・月曜日、祝日を除く）

オンラインスポーツ教室（お腹すっきりエクササイズ）

日令和7年2月17日㈪・20日㈭午後8時～8時30分
人16歳以上の方10人
所オンライン会議アプリ「Zoom」
講セントラルスポーツ㈱の皆さん
¥500円（クレジットカードによるオンライン決済）
申7年1月14日㈫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

就職活動支援セミナー

日12月20日㈮午後2時～4時
人おおむね55歳以上の求職活動中の方50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鵜澤正之さん
物雇用保険受給者は受給資格者証
申問必要事項（7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）

ミニ門松作り教室

日12月26日㈭午前10時～正午
人20人
所上連雀分庁舎
¥500円（NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会会員は400円）
物作業用手袋、雑巾、物差し
申問同協会☎46-2081へ（先着制）

パソコン・スマホ・タブレット教室（令和7年1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、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、パワーポイントほか基礎講座から応用まで。自由課題＆就活コースあり）、スマホ・タブレット教室＝木曜日
申問同センター☎48-6721へ

手作りの会「作って遊ぼう おはじきと小さな巾着」

日令和7年1月12日㈰午後2時～4時
人小学4年生以上の方15人
所東多世代交流センター
物室内履き
申問12月19日㈭午前10時から直接または電話で同センター☎46-0408へ（先着制）

起業・創業セミナー「実践で学ぶ―自分でつくるPR動画（商品やサービスのPR動画をつくろう）」

日令和7年1月16・23日の木曜日午後6時30分～8時（全2回）
人パワーポイントを使ったことがある方12人
所三鷹産業プラザ
講㈲カンノ・カンパニー代表取締役の菅野契也さん
¥1,000円（2回分）
物スマートフォン、ノートパソコン
申㈱まちづくり三鷹HPへ（先着制）
問同社☎40-9669

西多世代交流センターの講座

◆①にしみたか市民大学講座（日本文学編）
日令和7年1月21日～2月25日の毎週火曜日午前10時15分～午後0時15分（2月11日を除く全5回）
人20人
講実践女子大学専任講師の久保貴子さんほか
◆②はじめてのピラティス講座 保育
日7年2月3日～3月3日の毎週月曜日午前10時30分～正午（2月24日を除く全4回）
人18人、保育（1歳～未就学児）10人
※保育希望者は、7年1月27日㈪のオリエンテーションに必ず参加してください。
講PFAピラティスアドバンスインストラクターの山路陽子さん
所いずれも井口コミュニティセンター
申①12月16日㈪午前9時から直接または電話で西多世代交流センター☎32-8765へ、②12月16日～7年1月13日㈪・㊗に市HP（上記QRコード）へ（①先着制、②申込多数の場合は抽選）
問同センター☎32-8765

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

卓　球

◆講習会（小学生以上）
日令和7年1月4・11・25日の土曜日午後3時～6時
問三鷹市卓球連盟☎0422-43-3350
◆教室（小学生以上）○
日7年1月11日㈯午前9時30分～11時30分
問同連盟☎0422-71-7449
◆三鷹市卓球連盟選手権大会
日7年2月11日㈫・㊗午前9時～午後6時
問同連盟 info@mitakattl.jp
◆あすなろ大会（40歳以上）
日7年2月24日㈪・㈱午前9時～午後6時
問同連盟☎・Fax 0422-46-1579

合気道　体験教室（10歳以上）
日令和7年1月4・11・25日の土曜日午後3時15分～5時40分
問三鷹市合気道連盟☎090-8045-5748

少林寺拳法　初心者教室○
日7年1月4～25日の毎週土曜日午後4時～5時（5歳～小学生）、6時～7時（中学生以上）
問三鷹市少林寺拳法連盟 mitakachuodoin2@gmail.com

剣　道

◆一般講習会（高校生以上）
日7年1月5日㈰・13日㈪・㊗午前9時30分～11時30分
◆ジュニア教室（小・中学生）◎
日7年1月5日・12日㈰・13日・26日㈰正午～午後3時
◆シニア講習会（60歳以上の有段者）
日7年1月8～29日の毎週水曜日午前9時20分～11時30分、1月10～31日の毎週金曜日午前10時～11時30分
◆指導者講習会（有段者）◎
日7年1月26日、2月9日の日曜日午後6時～8時30分
問三鷹市剣道連盟 rsj02547@nifty.com

サンボ　①初心者体験会・②経験者講習会
日7年1月11・25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

相　撲

◆土俵を使ってロコモ予防体操！（60歳以上）○
日7年1月15日～3月26日の毎週水曜日午前10時～11時30分（2月19日を除く）
◆土俵を使ってフィットネス！（20歳以上）○
日7年1月17日～3月28日の毎週金曜日午後1時～2時30分
問三鷹市相撲連盟 mitakashisumorenmei@gmail.com

サッカー　市民スポーツ祭　フットサル競技
日ステージ2＝7年1月18日㈯、ステージ3＝7年1月25日㈯いずれも午後0時30分～2時30分（壮年・女子）、3時30分～5時30分（一般）
問㈠社三鷹市サッカー協会HP

太極拳　シニア講習会（60歳以上）◎
日7年1月18日㈯午後1時～2時30分
問三鷹市武術太極拳連盟☎090-2401-9483

ダンス　新春ダンスの集い
日7年1月19日㈰午後1時30分～4時30分
問三鷹市ダンススポーツ連盟☎080-8289-1173

弓　道　講習会（弓道四段以上）
日7年2月1日㈯午前9時30分～午後4時30分
問三鷹市弓道連盟HP

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7年2月16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

所大沢総合グラウンドテニスコート

ソフトテニス　中学生強化大会（冬季）◎
日7年2月2日㈰午前8時30分～午後5時（予備日7年2月9日㈰）
問三鷹市ソフトテニス連盟HP

東京都、㈶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＝◎
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、㈶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。