

講座

市民向けZoom講習会



① Zoom 会議の主催者体験=1月30日(木)午前9時30分~11時30分、②使えるZoom機能学習=2月6日(木)午前9時30分~11時30分、3月6日(木)午後6時30分~8時30分

各日6人
所 市民協働センター
物 お持ちの機器(パソコン、タブレット、スマートフォン)、マイク付きイヤホン(ヘッドセット)
申 各開催日の1カ月前から申し込みフォーム(上記QRコード)へ
問 (株)まちづくり三鷹 ☎ 40-9669

薬膳料理教室



所 井の頭地区住民協議会
日 1月30日(木)午前10時15分~午後0時30分
人 市民16人
所 井の頭コミュニティセンター
講 国際中医薬膳師の大宅こずえさん
料 ¥500円
申 問 直接または電話で同センター ☎ 44-7321へ(先着制)

「ティーマットにもなるハートのギフト袋」作り

日 1月30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 生地マット用33×22cm2枚(同柄でもよいが別柄だとなおよい)、ポケット用24×15cm1枚、ハート用13×11cm4枚(同柄でもよいが別柄2種類を2枚ずつだとなおよい)、リボン1×60cm1本、裁縫道具
申 問 1月22日(水)午前10時から同施設 ☎ 34-3196へ(先着制。月・火・金曜日を除く)

就職活動支援セミナー

日 1月31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(8面参照)をわくわくサポート三鷹 ☎ 45-8645・☎ 45-8646・✉ wakuwaku@mitaka.ne.jp へ(先着制)

家庭教育学級 講演会 「思春期の子どもの向き合い方ーそれって本当に反抗期!? 子どもとの新しい関係づくりへ」



所 市教育委員会、南浦小、同校PTA
日 2月1日(土)午後2時~4時
所 同校
講 東京都スクールカウンセラーの三ツ橋由美子さん
物 室内履き、下足入れ
申 1月26日(日)までに申し込みフォーム(上記QRコード)へ
問 教育政策推進室 ☎ 29-8349

パソコン・スマホ教室(2月)



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。就活コースあり。Mac対応可)、スマホ教室=木曜日
申 問 同センター ☎ 48-6721へ

起業・創業セミナー 「仕事を超えて、未来を創る複業のススメー副業禁止の方でも安心してはじめる創業準備」



日 2月3・17日の月曜日午後6時30分~8時(全2回)
人 兼業や副業などを含めこれから事業

を始める方、または始めて間もない方20人
所 三鷹産業プラザ
講 (株)ライフ&ワーク代表取締役の倉増京平さん
申 (株)まちづくり三鷹 ☎ へ(先着制)
問 同社 ☎ 40-9669

西多世代交流センターの講座



日 ①にしみたか市民大学講座ー三鷹地域学習編=2月7・14・21日、3月7日の金曜日午後2時~4時(3月7日は3時から。全4回)、②はじめての写真講座=2月22日(土)午後2時~4時
人 ①20人、②16人
所 井の頭コミュニティセンター(①2月14日は大沢の里周辺、3月7日はJAXA調布航空宇宙センター)
講 ①国立天文台天文情報センター准教授の縣秀彦さんほか、②(公社)日本写真家協会会員の藤城一朗さん
物 ②お持ちのカメラ(フィルムカメラは不可)、スマートフォンなど
申 問 ①1月20日(月)午前9時30分から直接または電話で西多世代交流センター ☎ 32-8765へ(先着制)、②1月20日~2月9日(日)に同センター ☎ 32-8765または市 ☎ へ(上記QRコード)へ(申込多数の場合は抽選。結果は2月14日(金)までに通知)

トラッソス三鷹スクール



問 認定NPOトラッソス ☎ 080-4463-5879

(公財)三鷹市スポーツと文化財団が共催する、知的障がいや発達障がいのある方が楽しく参加できるサッカースクールです。
日 原則毎週木曜日午後6時10分~7時40分 人 知的障がい児・者、発達障がい児・者など20人 所 SUBARU総合スポーツセンター 料 ¥1,850円(保険料。中学生以下と特別支援学校・学級に通う方は800円) 申 申し込みフォーム(上記QRコード)へ
※4月以降は年・月会費がかかります。



三鷹消防少年団 新入団員募集

問 三鷹消防署 ☎ 0422-47-0119

ロープや消火器の使い方など、消防少年団の活動を紹介します。体験入団を開催します。
日 2月16日(日)午後1時~2時 人 市内在住で4月から小学3・4年生になるお子さん10人
所 同署(下連雀9-2-17) 申 問 2月7日(金)までに同署 ☎ 47-0119へ(先着制)
※自家用車での来署はご遠慮ください。



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 ☎ をご覧ください。



所 いずれもSUBARU総合スポーツセンター

剣道

◆シニア講習会(60歳以上の有段者)

日 2月5~26日の毎週水曜日午前9時20分~11時30分、2月7~28日の毎週金曜日午前10時~11時

◆一般講習会(高校生以上)

日 2月9日(日)・24日(月・木)午前9時30分~11時30分

◆ジュニア教室(小・中学生)◎

日 2月9・24日正午~午後3時

問 三鷹市剣道連盟 ☎ 090-3803-3638・✉ rsj02547@nifty.com

卓球

◆講習会

日 2月8日(土)・23日(日・祝)正午~午後3時(初級)、午後3時~6時(中級)

問 三鷹市卓球連盟 ☎ 0422-43-3350

◆第31回三鷹市卓球3人ダブルス団体戦(オープン)

日 3月2日(日)午前9時~午後9時

問 同連盟 ✉ info@mitakattl.jp

合気道 体験教室(10歳以上)

日 2月8・22日の土曜日午後3時15分~5時45分

問 三鷹市合気道連盟 ☎ 090-8045-5748(午前10時~午後8時)・✉ hidehiko-suzuki@m5.dion.ne.jp

少林寺拳法 初心者教室

日 2月8・22日の土曜日午後4時~5時(5歳~小学生)、午後6時~7時(中学生以上)

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 2月8・22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

市民体力測定会(6歳以上)

日 2月11日(火・祝)午前10時~午後4時

問 三鷹市スポーツ少年団 ☎ 0422-48-2071(日中のみ)

バドミントン

◆小学生向け講習会

日 2月23日(日・祝)午後3時15分~6時

問 三鷹市バドミントン協会 ✉ mtkbadjr@gmail.com

◆総合選手権大会(高校生以上)

日 2月24日(月・休)、3月16日(日)午前9時~午後6時

問 同協会 ✉ icuobog@gmail.com

所 三鷹駅前コミュニティセンター

太極拳 シニア講習会(60歳以上)◎

日 1月29日(水)午後1時15分~2時45分

問 三鷹市武術太極拳連盟 ☎ 0422-43-4080(日中のみ)

所 一中テニスコート

ソフトテニス 初心者と親子向け練習会

日 2月9日(日)正午~午後4時

問 三鷹市ソフトテニス連盟 ☎ 090-2191-4530

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=◎