

一、いずれも午後6時30分～7時30分、15日(土)午前10時～11時=三鷹産業プラザ
甲当日会場へ
問都市交通課☎29-9709

男の料理教室
「春の巻き寿司作り」



三新川中原住民協議会
日3月13日(木)午前10時から
人男性15人
所新川中原コミュニティセンター
講管理栄養士の笠原直子さん
¥500円
物エプロン、三角巾、布巾、マスク
甲参加費を同センターへ(先着制)
問同センター☎49-6568

ガーデニング講座
「プリコラーージュの花かご」

根付きの植物を使った花束のように見える寄せ植えを作ります。
日3月13日(木)午後2時～4時
人25人
所上連雀分庁舎
講Green Note 店長でプリコラーージュフラワーマスターの市橋良予さん
¥3,300円(花と緑のまち三鷹創造協会会員は2,700円)
物エプロン、持ち帰り用袋、ガーデニング用手袋、園芸用はさみ
甲2月23日(日・祝)(必着)までに往復はがきで必要事項(6面参照)を「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」または同協会HPへ(申込多数の場合は抽選)

問同協会☎46-2081

福祉有償運送運転者およびセダン等運転者講習会



三NPO法人みたかハンディキャブ
日3月15日(土)・16日(日)午前9時30分～午後4時30分(全2回)
人26～70歳の普通自動車(第1種)運転免許所有者で、両日参加できる方12人
所上連雀分庁舎
¥7,000円
甲問3月7日(金)午後4時までに申込用紙(同法人HPで入手)を同法人☎41-0185・Fax 41-0274・✉mcab3@jcom.zaq.ne.jpへ(先着制)

栄養料理教室
「3つのお皿をそろえてバランスアップ」



日3月15日(土)午前10時30分から
人在学・在勤を含む市民12人
所三鷹駅前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、マスク
甲2月18日(火)から参加費を同センターへ(先着制)
問健康推進課☎24-7145

みたか健康づくりセミナー
「しなやかな血管ではつつつ生活・賢い血圧管理の方法」

生活習慣を見直し、高血圧の予防につなげます。
日①3月17日(月)、②24日(月)、いずれ

も午前10時30分～正午

人市民20人
所井口コミュニティセンター
講①三鷹中央病院副院長の上ノ畑真さん、②東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター副センター長の植田拓也さん
物②動きやすい服装
甲問必要事項(6面参照)を直接または電話、ファクスで健康推進課(元気創造プラザ2階)☎24-8207・Fax 46-4827へ(先着制)

認知症サポーターフォローアップ講座「共生社会って何だろう?—おれんじドア三鷹の活動を通して」



日3月19日(水)午前10時～正午
人認知症サポーター養成講座を修了した方40人
所教育センター
講三鷹・武蔵野おれんじドアの成清一夫さん、認知症当事者の野村義子さん
物同サポーターであることが分かるもの(オレンジリングなど)
甲問2月17日(月)～3月7日(金)に高齢者支援課☎29-9272または申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)

気象出前講座
「大雨に備えて」



三連雀地区住民協議会
日3月19日(水)午後2時～4時
人在学・在勤を含む市民各30人
所連雀コミュニティセンターまたはオンライン会議アプリ「Zoom」

講東京管区気象台の林基生さん
甲問3月16日(日)午後4時30分までに直接または電話、申し込みフォーム(QRコード)で同センター☎45-5100へ(先着制)

起業・創業セミナー
「個人開業間もない方の税金超入門—実務に役立つ基礎知識」



三(株)まちづくり三鷹
日3月19日(水)午後6時30分～8時
人兼業や副業などを含めこれから個人で事業を始める方、または始めて間もない方20人
所三鷹産業プラザ
講税理士の添田達也さん
甲申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)
問同社☎40-9669

募集

NPO法人みたかハンディキャブのボランティア

人①運転ボランティア=26～73歳の普通自動車(第1種)運転免許所有者で、運転歴2年以上の方、②活動協力ボランティア
※①は3月15日(土)・16日(日)開催の福祉有償運送運転者講習会(左記参照)の受講が必要です。
甲問必要事項(6面参照)を同法人☎41-0185・Fax 41-0274・✉mcab3@jcom.zaq.ne.jpへ

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

◆①講習会(小学生以上)

日3月1・15日の土曜日正午～午後3時(初級)、3時～6時(中級)、8・22・29日の土曜日午後3時～6時

◆②教室(小学生以上)

日3月15日午前9時30分～11時30分

◆③レディースダブルス大会

日4月27日(日)午前9時～午後9時

問三鷹市卓球連盟①②☎0422-43-3350、③☎0422-44-5750(夜間のみ)

合気道 体験教室(10歳以上)

日3月1～29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)

少林寺拳法 初心者教室

日3月1～29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

サンボ

◆①初心者体験会・②経験者講習会

日3月1～29日の毎週土曜日①午後6時～7時(小学生以上)、②7時～9時(小学4年生以上)

◆春の講習会○

日3月2日(日)午前10時30分～正午(初心者)、午後

1時30分～4時(経験者)

問三鷹市サンボ連盟✉mitaka.sambo@gmail.com

剣道

◆一般講習会(高校生以上)

日3月2・16日の日曜日午前9時30分～11時30分

◆級審査会(小・中学生)

日3月2日午後0時30分～4時

◆シニア講習会(60歳以上の有段者)

日3月5～26日の毎週水曜日午前9時20分～11時30分、7～28日の毎週金曜日午前10時～11時30分

◆三鷹市春季少年大会(小・中学生)

日3月9日(日)午前9時50分～午後5時30分

◆ジュニア教室(小・中学生)○

日3月16日正午～午後3時

◆指導者講習会(有段者)○

日3月16日午後6時～8時30分

問三鷹市剣道連盟☎090-3803-3638

太極拳 体験会(18歳以上)○

日3月2日(日)午前10時30分～午後4時

問三鷹市武術太極拳連盟☎090-2401-9483(日中のみ)

バレーボール 後期6人制大会(高校生以上)

日3月8日(土)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

バドミントン ジュニア大会

日個人戦=3月9日、団体戦=16日、いずれも日曜日午前9時～午後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(壮年&女子)

日3月15日(土)午後0時30分～2時30分

◆フットサルONE DAYマッチ(一般)

日3月22日(土)午後0時30分～2時30分

◆U12 小学生フットサル大会

日3月30日(日)午前9時～午後3時

問(一社)三鷹市サッカー協会HP

所大沢総合グラウンド

ソフトボール チーム登録・審判講習会・春季大会(16歳以上)

日4月6日～5月25日の日曜日午前9時～午後5時(雨天延期。予備日6月15・22日の日曜日)

問三鷹市ソフトボール連盟☎080-3407-7105

所大沢総合グラウンドテニスコート

ソフトテニス 春季大会

日4月13日(日)午前9時～午後5時(小雨決行。予備日4月20日(日))

問三鷹市ソフトテニス連盟☎090-2191-4530

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=○