



シニアNews



■体力・脳力アップ教室

人65歳以上の市民で、要支援1までの方

申 2月17日(月)～3月5日(水)に高齢者支援課 ☎0422-29-9272へ(申込多数の場合は抽選)

会場	日程	時間
井口コミュニティセンター	4月18日～9月26日の毎週金曜日	午前10時30分～正午
上連雀堀合地区公会堂	4月18日～令和8年2月27日の毎週金曜日	午前10時～11時30分
牟礼コミュニティセンター	4月21日～8年2月16日の毎週月曜日	午前10時30分～正午
福祉センター	4月22日～8年2月17日の毎週火曜日	午前10時～11時30分
井の頭コミュニティセンター	4月23日～8年2月25日の毎週水曜日	午前10時30分～正午
大沢コミュニティセンター	4月24日～8年2月19日の毎週木曜日	
新川中原コミュニティセンター	5月1日～8年2月19日の第1・3木曜日	

■相談サロン ぐらしの情報交換会@北野「歩き方を見直して、人生が変わる?!—健康につながる歩き方講座」

歩き方と疾病予防を考えた研究の紹介と、正しい歩き方について体を動かしながら楽しく学びます。

日 2月26日(水)午前10時～11時30分 所 北野地区公会堂

講 meijiソーシャルフィットネスコーチの高橋政嘉さん 申 当日会場へ 問 東部地域包括支援センター ☎0422-48-8855

■おいじたく講座「わたしの老後とその先のこと」

日 3月1日(土)午後2時～4時 人 30人 所 大沢コミュニティセンター

申 大沢地域包括支援センター ☎0422-33-2287へ(先着制)

■三鷹いきいきプラス らくらくスマホ無料講習会

スマートフォンは事務局で用意したものを使います。

日 3月10日(月)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分 人 おおむね55歳以上の市民各回16人 所 三鷹産業プラザ 申 2月17日(月)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)



■いきいき元気体操

日 4月18日～令和8年3月6日の第1・3金曜日午前10時～正午、午後1時～3時、4月25日～8年3月13日の第2・4金曜日午前10時～正午、午後1時～3時 人 65歳以上の市民で、要支援1までの方 所 井の頭地区公会堂 申 2月17日(月)～3月5日(水)に高齢者支援課 ☎0422-29-9272へ(申込多数の場合は抽選)



シルバー人材センター入会説明会

日 3月5日(水)午前10時～正午 申 同センター ☎0422-48-6721へ

市民活動

みんなの掲示板

3月16日号

原稿締切日 2月18日(火)

4月6日号

原稿締切日 3月11日(火)

「みんなの掲示板」は、市民や団体の皆さんの自主的な文化・サークル活動などを掲載するコーナーです。気軽に参加できる催し物を紹介する「催し」と、同好の仲間を募る「会員募集」(不定期掲載)、市内の医療・教育・公共機関などのお知らせを掲載する「伝言板」の3つの掲載欄を設けています。
※「催し」「伝言板」は市HPにも掲載。 ※★は生涯学習課の講師派遣事業。

◆掲載を希望する方へ 掲載基準(市HPで閲覧可)を必ず確認のうえ、各号の締切日午後5時(厳守)までに広報メディア課へお申し込みください。
※政治・宗教・営利目的(教室の生徒募集などを含む)の活動などは掲載不可。
問 同課 ☎29-9037
※市外局番0422は省略。



ウェブ版

催し

暮らしの保健室「おしゃべり会」

日 2月17日(月)午後1時10分～3時10分 所 女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ) 料 100円 申 当日会場へ 問 多田 ☎44-6359

発達デコボコカフェ(木・土曜カフェ)

日 ゆる～く 日 毎月第2土曜日・第3木曜日 午後2時～4時 所 みたかボランティアセンター 料 1回100円 申 当日会場へ 問 同センター ☎76-1271

人生100年時代の「笑ってげんきな体づくり」★

日 笑ってげんき会 駅前 日 2月27日(水)午前10時30分～正午 人 30人 所 三鷹駅前コミュニティセンター 問 介護予防運動指導員の並木富士子さん 料 300円(資料代) 申 問 近藤 ☎090-7173-6425・✉keikondo2266@gmail.com(先着制)

講演会「変動する国際秩序と日本—仲介国家の構想」★

日 市民と政治を考える会 日 3月1日(土)午後2時～4時 人 110人 所 生涯学習センター 問 高千穂大学教授の五野井郁夫さん 料 500円(資料代) 申 当日会場へ(先着制) 問 同会 問 mwatanabenh@gmail.com

Rare Disease Day(世界希少・難治性疾患の日)in MITAKAイベント

日 難病・障害とまちをつなぐ[RDD三鷹] 日 3月2日(日)午後1時～4時 所 みたかスペースあい(下連雀3-28-20) 申 当日会場へ 問 同会 問 rddmitaka@gmail.com

ラテンダンス種目ルンバ・チャチャチャ(基礎編)★

日 ダンスサークルペガサス 日 3月2日(日)午後1時30分～3時 人 25人 所 三鷹駅前コミュニティセンター 問 ダンス教師の山内砂穂さん 申 当日会場へ(先着制) 問 大内 ☎31-8656(留守電可)

エンディングノートを書いてみよう！(その1)

日 ぐらしのお金を学ぶ会 日 3月9日(日)午前10時～11時30分 人 20人 所 生涯学習センター 料 200円 申 3月7日(金)までに伊達 問 kurashi.okane.mtk@gmail.com(先着制) 問 伊達 ☎050-3570-1357

三鷹近郊の中学サッカー・クラブチームのセレクション事情【最新版】小学生のうちに身につけるべきこと

日 まなびばmimit 日 3月12日(水)午後8時～8時40分 所 牟礼コミュニティセンター 料 1,450円 申 同会HP

上級救命技能講習会(新規)

日 駅前地区自主防災連合会 日 3月15日(土)午前9時～午後5時 人 20人 所 三鷹駅前コミュニティセンター 申 3月7日(金)までに直接または電話で同センター ☎71-0025(先着制)

会員募集

3B体操(健康体操)

日 毎週水曜日午前10時15分～11時45分 所 三鷹駅前コミュニティセンター 料 入会金1,000円、月額3,000円 申 問 板橋 ☎48-2594

健康マージャン「めだかの学校」

日 第4月曜日を除く毎週月曜日①午前9時30分～正午、②午後0時45分～3時15分 人 ①アガリ役が分かる女性 所 生涯学習センター 料 月額3,000円 申 問 原 ☎080-5532-4290

伝言板

第72回公開講演会「市民講座」かぜ薬を求める若者たち—市販薬・処方薬依存のしくみ

日 (公財)井之頭病院 日 3月1日(土)午前10時～11時30分 人 60人 所 同病院 申 当日会場へ(先着制) 問 同講演会事務局(佐藤) ☎44-5331

相談先のご案内は 市民相談専用電話 ☎0422-44-6600

あなたのご意見を 市民の声専用FAX ☎0422-48-2810

子どもを見守る 安全安心メールの登録 ✉maam@req.jp(空メールを送信)

いつでも無料で 防災無線の内容確認 ☎0120-119-921(フリーダイヤル)

●「みる・みる・三鷹」 J:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル)

放送時間/月～日曜日 9:00 12:15 20:00 22:15

※同番組はYouTube「三鷹市公式動画チャンネル」でも配信しています。

●「おはよう! 三鷹市です」 むさしのFM 78.2MHz 放送時間/月～金曜日 10:20～10:25

●「三鷹くちこみテレフォン」 むさしのFM 78.2MHz 放送時間/木曜日 9:45～9:55

