

親子ウォーキング&スポーツ教室



クイズラリーを楽しみながら井の頭恩賜公園までウォーキング。三鷹のすてきなところを探します。
 ※雨天時は親子体操を実施。
 日 6月7日(土)午前9時30分～午後0時30分
 人 4歳～小学生と保護者15組(最少催行組数6組)
 所 SUBARU総合スポーツセンター
 調 セントラルスポーツ(株)インストラクターの皆さん

¥1,000円、子ども500円
 物 タオル、雨具
 日 5月31日(土)までに参加費を同センターへ(先着制)
 問 同センター ☎45-1113

講座

パソコン・スマホ教室(4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(Mac対応可。複数コースあり)、スマホ教室=木曜日

申 同センター ☎48-6721へ

市民向け介護食調理実習
 一人おひとり、最後まで口からおいしく食事をするために



日 ①4月25日(金)、②5月27日(火)、③6月25日(水)、いずれも午前11時～午後1時
 人 在学・在勤を含む市民および介護者各9人
 所 福祉Laboどんぐり山(市役所からの送迎バスあり〈要予約〉)
 物 エプロン、三角巾
 申 ①4月23日(水)、②5月23日(金)、③6

月23日(月)までに同施設 ☎24-7350、または申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)
 問 同施設 ☎24-7350

夏野菜苗物中間管理講習会

トマト・キュウリ・ナスなど。
 日 5月10日(土)午後1時30分から(雨天中止)
 所 農業公園
 物 汚れてもよい服装
 申 当日会場へ
 問 JA東京むさし三鷹緑化センター ☎48-7482

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

剣道

◆シニア講習会(60歳以上の有段者)

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

◆春季大会○

日 5月5日(月・祝)午前9時50分～午後5時30分

◆一般講習会(高校生以上)

日 6月15・22日の日曜日午前9時30分～11時30分

◆ジュニア教室(小・中学生)◎

日 6月15・22日正午～午後3時

◆指導者講習会(有段者)◎

日 6月15日午後6時～8時30分

問 三鷹市剣道連盟 ☎090-3803-3638

合気道 体験教室(10歳以上)

日 5月3～31日の毎週土曜日午後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)

卓球

◆①教室(小学生以上)○

日 5月10日(土)午前9時30分～11時30分

◆②講習会

日 5月10・17・24日の土曜日午後3時～6時、5月31日(土)正午～午後3時(初級)、3時～6時(中級)

問 三鷹市卓球連盟 ① ☎0422-71-7449、② ☎0422-43-3350

少林寺拳法 初心者教室○

日 5月10～31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 5月10～31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)

問 三鷹市サンボ連盟 ☐mitaka.sambo@gmail.com

所 大沢総合グラウンド

ソフトボール 春季ジュニア教室(小学生)◎

日 5月17～31日の毎週土曜日午前9時～正午(初心者)、午後1時～4時30分(経験者)

問 三鷹市ソフトボール連盟 ☎070-3998-6321

所 大沢総合グラウンドテニスコート

ソフトテニス 夏季団体戦大会○

日 5月25日(日)午前8時30分～午後5時

問 三鷹市ソフトテニス連盟 ☎080-2191-4530

所 コミュニティセンターほか

太極拳 初心者講習会(18歳以上)○

日 ①5月7日(水)午後1時15分から、9日(金)午後1時から、28日(水)午後7時から、30日(金)午後7時から、31日(土)午後1時から、②5月13日(火)午後1時15分から、21日(水)午後1時30分から、③5月14日(水)午後3時15分から、④5月29日(木)午後1時20分から
 問 三鷹市武術太極拳連盟 ☎090-2401-9483

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=◎
 三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業=○

チケットインフォメーション



公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団

問 同財団 ☎0422-47-5122・HP <https://mitaka-sportsandculture.or.jp/>



劇団普通『秘密』 作・演出 石黒麻衣

芸術文化センター 星のホール
 5月30日(金)～6月8日(日) 全12公演

チケット発売中(全席自由(日時指定・整理番号付き))

会員=前売り3,000円・当日3,300円

一般=前売り3,500円・当日3,800円

U-22=前売り・当日とも2,500円

高校生以下=前売り・当日とも1,000円



『秘密』2022年4月/王子小劇場 撮影:福島健太

地方の何の変哲もない小さな家庭を舞台に、そこに生活する者の埋もれそうな小さな声を聞く。全編茨城弁で紡ぐ家族の物語。

| | 5/30(金) | 31(土) | 6/1(日) | 2(月) | 3(火) | 4(水) | 5(木) | 6(金) | 7(土) | 8(日) |
|-------|---------|-------|--------|------|------|------|------|------|------|------|
| 14:00 | | ● 保育 | ● | 休館日 | | ● | ● | | ● | ● |
| 18:30 | | ★ | | | | | | | ● | |
| 19:30 | ★ | | | | ★ | ● | | ● | | |

★早期夜公演割引は、すべて300円引き

リトルキャロル コンサート

芸術文化センター 風のホール
 7月5日(土) 午後2時開演

チケット発売中(全席指定)

会員=S席4,500円・A席3,600円

一般=S席5,000円・A席4,000円

O-70(70歳以上/A席限定)=3,600円

U-23(23歳以下/A席限定)=3,000円



リトルキャロル



麻衣 (歌・ナビゲーター)



中島 剛 (ピアノ)

音楽家の久石譲を父に持つ麻衣が音楽監督を務める女性コーラスグループ。『風のとおり道』(詩:宮崎駿 曲:久石譲)ほか演奏予定。

本公演の託児をご希望の方は2週間前までに申し込みフォーム(QRコード)へ。



おチケット方法

- 電話予約 10:00～19:00
 芸術文化センター ☎0422-47-5122
- インターネット予約 (要事前登録)
 HP <https://mitaka-art.jp/ticket/>

- 窓口販売 10:00～19:00
 芸術文化センター/三鷹市公会堂さんさん館/三鷹市美術ギャラリー
 ※発売初日は電話とインターネット受付のみで、窓口販売はありません。
 (休)月曜日(月曜日が休日の場合は開館し、休日を除く翌・翌々日が休館)
 ※O-70、U-22、学生券をお求めの方は、公演当日に身分証明書をお持ちください。

● 保育 料金500円、対象は1歳～未就学児、定員10人(公演の2週間前までに申し込む)
 ※特に記載のない場合、公演事業は未就学児の入場をお断りしています。

友の会「マール」会員募集中! 年会費/2,000円 会員特典/チケットの優先予約・割引(1公演2枚まで)・ポイントサービス、情報誌の送付、チケットの無料送付(口座会員のみ)など。