

子ども向け

Rubyプログラミング講師
養成講座



〒(株)まちづくり三鷹

日6月29日(日)正午～午後6時

人プログラミングの経験がある方(Ruby
未経験でも可) ①会場10人、②オンラ
イン5人

所①三鷹産業プラザ、②オンライン会
議アプリ「Zoom」

¥①8,800円、②7,700円(いずれも
教材費を含む)

申申し込みフォーム(QRコード)へ(先
着制)

問同社☎40-9669・✉ruby@mitaka.
ne.jp

パソコン・スマホ・
プログラミング教室(7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(Mac対応可。複
数コースあり)、スマホ教室=木曜日、
小学生向けプログラミング教室=月・火
曜日、オンライン(日時要相談)

申問同センター☎48-6721へ

若さを保つ!

健口アップデート講座



日7月4日～8月1日の毎週金曜日午
後1時30分～3時(18日を除く全4回)

人 在学・在勤を含む40～69歳の市
民で、2回以上参加できる方30人

所総合保健センター

講 ほうり歯科クリニック院長の堀清貴さ
ん、歯科衛生士の田中妙子さん、健康
運動指導士の鈴木明子さん

申6月16日(月)午前9時から市HPへ(先
着制)

問同センター☎24-8266

市民健康講座

①筋力アップトレーニング
②誰でも簡単健康体操



日①7月7日(月)午前10時30分～正午、
②7月12・26日の土曜日午後1時30
分～3時30分(全2回)

人 在学・在勤を含む市民①20人、②
30人

所①井口コミュニティセンター、②井の
頭コミュニティセンター

講①健康運動指導士の鈴木直美さん、
②フィットネスインストラクターの清水
武さん

申問①6月22日(日)から直接または電
話で同センター☎32-7141へ、②6月
21日(土)から直接または電話で同センタ
ー☎44-7321・HPへ(先着制)

起業・創業セミナー

「損益分岐点を知れば起
業が楽になる一利益がで
る価格と売上の設計法」



日7月8日(火)午後6時30分～8時

人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

講税理士の添田達也さん

申(株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)

問同社☎40-9669

生涯現役セミナー

「シニア期に向けた
暮らしと働き方」



主東京都、東京労働局、都内ハローワ
ーク、(公財)東京しごと財団

日7月11日(金)午後1時～3時45分

人55歳以上で求職活動中、または求
職活動を始める方35人

所三鷹産業プラザ

講ファイナンシャルプランナーの水谷恒
夫さんほか

申問6月16日(月)から予約専用ダイヤル
☎03-5422-1399(平日午前9時～午
後5時)または同セミナーHPへ(先着
制)



募 集

牟礼三丁目市民農園の
利用者



日9月1日～令和10年1月31日

人市民

JA東京むさし三鷹緑化センター

夏の感謝祭

市内
配送料
無料

全商品
10%引き

所問同センター☎0422-48-7482

日ごろの感謝の気持ちを込めて、夏の感謝祭を行います。

日6月21日(土)・22日(日)午前9時～午後5時、試食・試飲会、
寄せ植え体験=午前9時～正午、午後1時～4時 ¥寄せ植
え体験=500円 申期間中会場へ



シルバー人材センター入会説明会

日7月2日(火)午前10時～正午 申問同センター☎0422-48-6721へ



三鷹ネットワーク大学
Mitaka NETWORK University

開館時間

火～日曜日午前9時30分～午後9時30分

(入館は9時まで/日曜日は5時閉館) 休月曜日、祝日

申6月17日(火)午前9時30分から

オンライン講座= 〇 オンライン同時開催=▲

※受講には登録が必要です。講座の詳細や受講者登録など、詳しくは同大学HPをご覧ください。



杏林大学公開講演会「頭痛で困らないためには?
—意外に知られていない片頭痛のおはなし」■

日7月11日(金)午前10時30分～11時40分

講杏林大学医学部准教授の海野佳子さん

人生100年時代を考える「シニアの適職を考える

—年代×保有資産×適性×心理×地域で異なる適職」

日7月16日(水)午後3時～4時30分 講キャリアコンサルタントの森邦夫さん

電気学会寄付講座「太陽電池をうまく使う

—効率よく安定・安全に使う仕組みと主力電源に向けた課題」▲

日7月18日(金)午後7時～8時30分

講(一財)電力中央研究所名誉シニアアドバイザーの小林広武さん

国立天文台企画サロン アstroノミー・パブ 第210回

「美しい星空と自然環境を守るための光害(ひかりがい)対策」▲

ゲストは東洋大学准教授でダークスカイ・ジャパン代表の越智信彰さん、ホ

ストは同天文台天文情報センター周波数資源保護室長の平松正顕さん。

日7月19日(土)午後6時30分～8時30分

インタラクティブ・フォーカシング7月

—共感力を高めるカウンセリング技法：傾聴

日7月25日(金)午前10時～正午

講和洋女子大学教授でピア・カウンセリング研究会主宰の酒井久実代さん

数学のタベ「圏による直観主義論理」

日7月25日午後7時～8時30分

講国際基督教大学特任教授の清水勇二さん

大人のための音読講座

「三鷹ゆかりの作家・作品たち—太宰治『たずねびと』(その2)」

日7月30日(水)午前10時30分～午後0時30分

講朗読家の原きよさん