

小学生向けScratch
プログラミング教室(9月)



主所 三鷹市シルバー人材センター
日 月4回月・火曜日(オンラインは日時
要相談)
問 同センター ☎ 48-6721

おやこでよってチョコッと
あっぷるーむ(9月)



8月10日(日)午前9時から予約を受け
付けます。
主 NPO 法人みとか市民協働ネットワー
ク
日 ①ベビーマッサージでママと赤ちゃん
の素肌スキンシップ=1日(月)、②テコ
ンドーで産後の体型戻し=4日(木)、③
簡単スクラップブックング(A4フレーム
編)=6日(土)、④子育てと働き方のバラ
ンス講座(育休復帰編)=8日(月)、⑤産
前・産後の骨盤ケア=11日(木)、⑥色育
(いろいろ)で子育てを楽しく!=18日(木)、
⑦いつでもどこでもベビーマッサージ
=25日(木)、⑧フラワーアレンジを楽しむ
(ドライフラワーミニスワッグ編)=27
日(土)、いずれも午前10時30分～正午
(③は午後1時30分～3時)
人 ①⑦2～11カ月のお子さんと保護者、
②首据わり～就学前のお子さんと母親、
③⑥⑧就学前のお子さんと保護者、妊
婦、④⑤就学前のお子さんと母親、妊婦
所 市民協働センター
問 同センター ☎ 46-0048

すくすくひろば
ウェルカムパパ講座



日 9月6日(土)午前10時30分～正午
人 市内在住のおおむね8カ月ぐらいま
でのお子さんと父親8組(これから父親
になる方、第2子以上の方も受講可)
問 同ひろば ☎ 45-7710

ママと赤ちゃんの会



日 9月10日(水)・16日(火)・24日(水)午前
10時～11時30分
人 全回参加できるおおむね3～6カ月
のお子さんと母親8組
所 西多世代交流センター
問 同センター ☎ 31-6039

私らしく子育てを楽しむ
子・孫育て講座

保育



日 9月18日～11月20日の毎週木曜日
午前10時～正午(全10回)
人 35人、保育(1歳～未就学児)15人

西多世代交流センター
同センター ☎ 32-8765

催し

地域ケアネットワーク主催のサロン

日 ①連雀サロン=8月19日(火)午後1時
30分～3時、②駅前風のサロン=21
日(木)午後1時30分～3時30分、③
よってらっしゃい・にしみたか=25日(月)
午後1時30分～3時、④しんなかサロ
ン=28日(木)午後1時30分～3時30分、
⑤ひだまりサロン・東部=9月3日(水)午
後1時30分～3時
所 各コミュニティセンター(①連雀、②
三鷹駅前、③井口、④新川中原、⑤牟礼)
申 当日会場へ
問 地域福祉課 ☎ 29-9235

ダブルケアラー・ビジネスケアラー
交流会 ミニ講座
「無理しない、負担を減らす介護技術」

日 8月24日(日)午前10時～正午
人 子育てや仕事をしながら家族の介
護をしている方や介護が始まる可能性
のある方、福祉・保育の専門職の方
所 地域密着型通所介護あゆみん家(下
連雀3-7-16 1階)
調 定期巡回・随時対応型訪問介護看
護「カイゴいるてと」管理者の前川武
嗣さん
申 当日会場へ
問 三鷹市社会福祉協議会 ☎ 79-3505

おとな絵本ラウンジ
「つののある動物」



日 9月21日(日)午後2時～4時
人 15人
所 三鷹ネットワーク大学
料 200円(菓子代)
申 8月3日(日)～9月20日(土)午後5時に
同ラウンジ HP へ(先着制)
問 星と森と絵本の家 ☎ 39-3401

環境施設見学会
「沼津御用邸と柿田川湧水」



主 三鷹駅周辺住民協議会
日 所 10月8日(水)午前7時30分三鷹駅
南口発～午後5時45分三鷹駅南口着
(雨天決行)
人 市民40人
料 6,500円(昼食代を含む)
申 9月11日(木)(必着)までに往復はが
きで参加者全員の必要事項(7面参照)
を「〒181-0013 下連雀3-13-10 三鷹

駅周辺住民協議会」へ(1通につき2人
まで。申込多数の場合は抽選)
問 三鷹駅前コミュニティセンター ☎ 71-
0025

スポーツ

五小プール一般開放



日 8月10～24日の毎週日曜日午前9
時～正午、午後1時～4時(10日は電
気設備の点検のため午前のみ)
※『広報みとか』7月20日号の9面に
掲載した内容から変更しています。
人 小学生以上の市民(小学3年生以下
で25m泳げない方は、原則保護者同伴。
ライフジャケット着用の場合は同伴不要)
物 水着、水泳帽、バスタオル
申 期間中会場へ
問 スポーツ推進課 ☎ 29-9863

すもう体験教室



日 9月13日(土)午後2時～3時
人 4歳～小学6年生のお子さん20人
(小学3年生以下は保護者同伴)
所 SUBARU 総合スポーツセンター
料 1人500円(保護者は無料)
物 動きやすい服装、タオル
申 8月6日(水)～31日(日)に元気創造プラ
ザ講座申込システムへ(申込多数の場
合は抽選)
問 同センター ☎ 45-1113

投げるってどうやるの?
こども運動遊び



「投げる」に特化した運動遊びです。
主 (公財) 三鷹市スポーツと文化財団
日 9月23日(火・祝) 午前10時～11時30分
人 在園を含む市内の未就学児と保護者
30組
所 SUBARU 総合スポーツセンター、生
涯学習センター
物 動きやすい服装、室内履き、外靴を
入れる袋
申 8月19日(火)までに元気創造プラザ講
座申込システムへ(申込多数の場合は
抽選)
問 SUBARU 総合スポーツセンター ☎ 45-
1113

わんぱくサッカー大会
(交流会)



主 新川中原住民協議会
日 ①11月22日、②29日、いずれも土
曜日午前9時～午後5時のうち2時間
人 市内の小学3～6年生で構成される
①4・6年生以下のチーム、②3・5年
生以下のチーム、各4チーム
所 大沢野川グラウンド
申 8月22日(金)までに新川中原コミュ
ニティセンターへ(申込多数の場合は抽選)
問 同センター ☎ 49-6568

講座

初心者向け本の探し方講座

図書館のパソコンを使って、本や雑
誌の検索・予約方法を学びます。

日 8月19日(火)午前10時30分～11時
30分
人 2人
所 三鷹図書館(本館)
物 図書館利用カード
申 問 8月5日(火)～17日(日)に直接また
は電話で同館 ☎ 43-9151 へ(先着制)

骨粗しょう症予防教室
ー骨からハッピーを
コツコツ続けて骨美人!
「食事のお話&エクササイズ」



日 8月29日(金)1時50分～3時30分(1
時10分受付開始、受付後に体組成を
測定)
人 在勤を含む40～70歳の女性市民30
人
所 総合保健センター(元気創造プラザ2
階)
物 運動できる服装と靴、靴下、タオル
申 問 8月27日(水)までに健康推進課 ☎
24-8207・市 HP へ(先着制)

被災地で経験した避難所
の食事の現状ーじぶんの
「いつも」をキープするには



主 福祉 Labo どんぐり山
日 9月5日(金)午後1時30分～2時30分
人 所在勤を含む市民または市内に親族
(親・子など)が住んでいる方①同施設
30人、②オンライン50人
※①市役所からの送迎バスあり。
調 日本栄養士会災害支援チーム(JDA-
DAT) リーダーの深澤幸子さん
申 問 同施設 ☎ 24-7350、または申し込
みフォーム(QRコード)へ(先着制)

栄養料理教室特別講座
「適塩生活のための知識と
調理のコツ」



高血圧予防の講話と試食。
日 9月7日(日)午前10時30分～正午
人 在学・在勤を含む市民20人
所 連雀コミュニティセンター
調 管理栄養士の奈良理香子さん、森幸
代さん
申 問 8月31日(日)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)

大人になっても学びたい!
知識・教養講座

保育



日 9月19日～11月21日の毎週金曜日
午前10時～正午(全10回)
人 35人、保育(1歳～未就学児)15人
所 西多世代交流センター
申 問 8月3日(日)～24日(日)に直接また
は電話、市 HP で同センター ☎ 32-8765
へ(申込多数の場合は在勤を含む市民
を優先して抽選)

華道体験教室



日 10月5日(日)、午前の部=午前10時
30分～正午、午後の部=午後2時～3
時30分
人 中学生以上の華道未経験者各12人
所 みとか井心亭
調 三鷹市華道連盟の皆さん

第185回 太宰治作品朗読会



『富嶽百景』

所 問 太宰治文学サロン ☎ 0422-26-9150

朗読は、朗読家の中村雅子さん(写真)。
日 9月19日(金)午後6時～6時50分 **人** 25人
申 9月1日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参
照)・参加者氏名(2人まで)を「〒181-0013 下連雀3-16-14
グランジャルダン三鷹1階太宰治文学サロン」へ(1人1通。申込多数の場合
は抽選)

