

講師 toU 取締役の新井英里さん
物 スマートフォン
申 (株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)
問 (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

現代日本舞踊講習会



浴衣は会場に着付けします。
三鷹現代日本舞踊連盟
9月7日(日)午後1時30分から
小学生以上の初心者の方
三鷹市公会堂さんさん館
同連盟の花柳由美鈴さん
物 浴衣、あれば舞扇
申 9月2日(火)までに同連盟 ☎43-6955へ

東多世代交流センターの催し



◆おんがくの日ー世代・地域をこえてつながろう!
9月7日(日)午後2時~4時(1時45分開場)
当日会場へ
同センター ☎46-0408
◆手作りの会「羊毛フェルト きのこのうち メモスタンド」
9月13日(土)午前10時~正午
小学4年生以上の市民10人

講師 藤田幸子さん
物 室内履き、ハンドタオル
申 8月19日(火)午前10時から直接または電話で同センター ☎46-0408へ(先着制)
◆毎日が楽しくなる生活教養講座(保育)
10月2日~11月27日の毎週木曜日
午前9時30分~11時30分(全9回)
18歳以上の市民18人、保育(1歳~未就学児)12人
物 室内履き
申 8月18日(月)~9月4日(木)に直接または電話で同センター ☎46-0408、市HPへ(申込多数の場合は抽選)

市民健康講座「こころの疲れ(メンタル不調)を予防・改善するための食事・運動・睡眠」



9月11日(木)午後2時~3時30分
在勤を含む市民30人
所 牟礼コミュニティセンター
講 帝京大学医学部主任教授の功刀浩さん
申 直接または電話で同センター ☎49-3441へ(先着制)
問 健康推進課 ☎24-7145

歴史講座「江戸時代の幕政改革のリーダーたち」



市、井の頭地区住民協議会
9月13・20日の土曜日午後1時30分~4時30分(全2回)
市民30人
所 井の頭コミュニティセンター
講 国学院大学・駒澤大学講師の平野明夫さん
申 8月23日(土)から同センター ☎44-7321・HPへ(先着制)

淡彩画講習会「透明水彩 絵の具を使って花を描く」



三鷹駅周辺住民協議会
9月14日(日)午後1時30分~3時30分
市民20人
所 三鷹駅前コミュニティセンター
講 美学館デッサンスクール館長の河村栄一さん
¥300円(花代)
物 スケッチブック(F4~F8号)、透明水彩絵の具、筆、パレット、水入れ、ぼろ布、鉛筆、消しゴム、カッターナイフ、花瓶、床に敷くもの(新聞紙など)、花切りばさみ、花持ち帰り用袋
申 8月19日(火)から直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

みとか起業塾 特定創業セミナー



9月16・30日、10月14日~28日の火曜日午後6時30分~8時
起業後5年未満の方、起業を考えている方20人
所 三鷹産業プラザ
講 (-社)ビジネスシード代表理事の浅川絢子さん、多摩信用金庫価値創造事業部の皆さん、社労士西川事務所の西川彰さん
申 (株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)
問 同社 ☎40-9669

常備菜を使ったアレンジ料理



新川中原住民協議会
9月18日(木)午前10時から
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
申 8月19日(火)から参加費を同センターへ(先着制)
問 同センター ☎49-6568

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。



所いづれも大沢総合グラウンド

野球 市民スポーツ祭 種目別ジュニアスポーツ大会(小学生)
8月31日(日)~9月28日(日)
三鷹市少年軟式野球連盟 ☐mitaka.syounanren@gmail.com

ソフトボール

◆①秋季ジュニア教室(小学生)◎
9月27日、10月11日、11月8日の土曜日午前9時~正午(初心者向け)、午後1時~4時30分(経験者向け)
◆②秋季大会(16歳以上)
9月28日(日)~10月26日(日)午前9時~午後5時
三鷹市ソフトボール連盟 ① ☎070-3998-6321・② ☎080-3407-7105

所いづれも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)◎
9月3~24日の毎週水曜日午前9時20分~11時30分、5~26日の毎週金曜日午前10時~11時30分
◆一般講習会(高校生以上)
9月15日(月・祝)・23日(火・祝)午前9時30分~11時30分
◆ジュニア教室(小・中学生)◎
9月15・23日正午~午後3時
◆指導者講習会(有段者)◎
9月15日、10月19日(日)午後6時~8時30分
◆市民スポーツ祭
9月28日(日)午前9時~午後5時30分
三鷹市剣道連盟 ☎090-3803-3638

相撲 未就学児向け体験会◎

9月6日(土)午後2時~3時
三鷹市相撲連盟 ☐mitaka-sumo@outlook.com

合気道 体験教室(10歳以上)

9月6~27日の毎週土曜日午後3時15分~5時40分
三鷹市合気道連盟 ☎090-8045-5748

少林寺拳法 初心者教室(5歳以上)◎

9月6・13・27日の土曜日午後4時~5時(小学生以下)、6時~7時(中学生以上)
三鷹市少林寺拳法連盟 ☐mitakachuodoin2@gmail.com

バスケットボール 市民スポーツ祭(中学生)

9月7日(日)~10月5日(日)午前9時~午後6時
三鷹市バスケットボール連盟HP

卓球

◆①教室(小学生以上)◎
9月13日(土)午前9時30分~11時30分
◆②講習会(小学生以上)
9月13日正午~午後6時、20・27日の土曜日午後3時~6時
三鷹市卓球連盟 ① ☎0422-71-7449・② ☎0422-43-3350

サンボ

◆体験会・講習会
9月13日(土)午後4時~6時、20・27日の土曜日午後6時~9時
◆市民スポーツ祭
9月14日(日)午前9時~午後6時
三鷹市サンボ連盟 ☐mitaka.sambo@gmail.com

バドミントン

◆①市民スポーツ祭 ジュニア大会
9月15日(月・祝)午前9時~午後6時
◆②市民スポーツ祭
9月23日(火・祝)午前9時~午後6時
三鷹市バドミントン協会 ① ☐mtkbadjr@gmail.com・② ☐mitakabad.mba@gmail.com

弓道 初心者講習会(高校生以上)◎

9月25日~11月27日の毎週木曜日午前9時45分~11時45分(10月16日、11月13日を除く)
三鷹市弓道連盟HP

バレーボール 市民スポーツ祭(一般の部・男女6人制)

10月5日(日)午前9時~午後6時
三鷹市バレーボール連盟 ☐mitaka.volleyball.renmei@gmail.com

所井口コミュニティセンターほか

太極拳 シニア講習会(60歳以上)◎

9月9日(火)午後1時15分~2時30分、12日(金)午後1時~2時15分
三鷹市武術太極拳連盟 ☎090-1901-5440・☎080-5686-1769

所相模湖カントリークラブ(神奈川県相模原市)

ゴルフ 市民スポーツ祭

9月17日(水)午前8時~午後4時
三鷹市ゴルフ連盟 ☎0422-34-6821

所大沢総合グラウンドテニスコートほか

ソフトテニス

◆①秋季団体戦大会
9月28日(日)午前8時30分~午後5時
◆②シニア大会(55歳以上)◎
10月19日(日)午前8時30分~午後5時
◆③シニア講習会(50歳以上)◎
10月5日(日)正午~午後4時
三鷹市ソフトテニス連盟 ① ☎090-2191-4530・②③ ☎090-9317-0044

東京都、(公)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=○
※市民スポーツ祭は、市、市教育委員会、(公)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業