

地域ケアネットワーク主催のサロン

①連雀サロン=9月16日(火)、②駅前風のサロン=18日(木)、③よってらっしゃい・にしみたか=22日(月)、④しんなかサロン=25日(木)、⑤ひだまりサロン・東部=10月1日(水)、いずれも午後1時30分～3時(④は午後1時30分～3時30分)

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)

当日会場へ

地域福祉課 ☎ 29-9235

京王駅伝フェスティバル 2025



キッチンカーやふわふわ遊具、出店ブース、スタンプリーなど。

京王電鉄(株)

11月24日(月・休) 午前9時～午後3時45分(荒天中止)

味の素スタジアム(調布市)

当日会場へ

※駅伝、ファンランの参加は10月17日(金)までに同イベント HP へ(先着制)。

同イベント事務局 ☎ 03-6272-3516 (平日午前10時～午後5時)

スポーツ

健康体操教室

三鷹市ベッセルスポーツクラブ

10月2～16日の毎週木曜日午後1時30分～3時(全3回)

在学・在勤を含む市民15人

SUBARU 総合スポーツセンター

背骨コンディショニングインストラクターの宮本志代子さん

¥1,500円(3回分)

室内用運動靴、タオル

必要事項(9面参照)を同クラブ ☎ 090-2163-9526・✉ besserung1985@gmail.com へ

ランニングのための
コンディショニング講座



(公財) 三鷹市スポーツと文化財団

10月25日(土)午後1時15分～2時45分

在学・在勤を含む中学生以上の市民25人

SUBARU 総合スポーツセンター

スポーツインストラクターの山路陽子さん

¥500円

汗ふき用タオル、85×35cm 程度のタオル

9月9日(火)～10月1日(水)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)

同センター ☎ 45-1113

市民歩こう会「立川駅から谷保天満宮へ 秋を探して歩こう」

11月8日(土)午前8時 JR 三鷹駅南口緑のひろば集合～JR 立川駅～根川緑道～午後0時30分 谷保天満宮解散(行程約7.5km、小雨決行)

在学・在勤を含む小学生以上の市民50人(小・中学生は保護者同伴)

¥交通費実費(500円程度)

帽子、タオル、雨具、歩きやすい服装・靴

10月24日(金)までに参加者全員の必要事項(9面参照)・あれば健康上気になることをスポーツ推進課 ☎ 29-9863・✉ 45-1167・✉ supotsu@city.mitaka.lg.jp へ(1グループ5人まで。申込多数の場合は抽選)



講座

ペットボトルで防災グッズ
を作ってみよう!



災害時に役立つランタンやペットボトル水道を作ります。

9月18日(木)午前10時～正午

5人

リサイクル市民工房

NPO 法人 Mitaka みんなの防災の皆さん

9月10日(水)午前10時から同施設 ☎ 34-3196 へ(先着制。(休)月・火・金曜日)

創業支援プログラム
創業後の一歩を明確に
する!一ステップアップ
創業実践講座



9月25日、10月16・30日、11月13日の木曜日午前10時～正午(全4回) ※セミナー開始後2カ月間のオンラインまたは対面での個別フォローアップあり。

創業間もない方、創業予定のある方15人

三鷹産業プラザ

(一社) ビジネスシード代表理事の浅川 絢子さん

(株) まちづくり三鷹 HP へ(先着制)

同社 ☎ 40-9669

高齢者見守り人材向け
出前講座兼協力会員
募集説明会



講座では、高齢者を狙う悪質商法について消費生活相談員が解説します。協力会員(有償ボランティア)の登録説明会と同時開催です。

9月26日(金)午前10時～11時30分

30人

市民協働センター

(公社) 全国消費生活相談員協会の遠山尚恵さん

(社福) 三鷹市社会福祉事業団 ☎ 43-8804・HP へ(先着制)

エコくらふと講習会



紙製のバンドを使ってパン籠を作ります。

連雀地区住民協議会

9月27日(土)午後1時～5時

在学・在勤を含む市民15人

連雀コミュニティセンター

夢民工房の浜中睦美さん

¥600円(材料代)

はさみ、洗濯ばさみ(10個)

9月8日(月)午前10時～22日(月)午後8時30分に直接または電話で同センター ☎ 45-5100、または申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)

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 大沢総合グラウンド

ゴルフ

ターゲット・バードゴルフ シニア講習会◎

9月8日(月)・11日(木)・18日(木)・22日(月)・25日(木)午前9時～11時(雨天中止)

三鷹市ターゲット・バードゴルフ協会 ☎ 090-3471-4154

所 いずれもSUBARU総合スポーツセンター

弓道

◆市民スポーツ祭

9月21日(日)午前9時10分～午後5時

◆指導者講習会

10月16日、11月13日、12月18日の木曜日午後0時30分～5時30分

三鷹市弓道連盟 HP

フットサル

◆ONE DAYマッチ(壮年&女子大会)

9月27日(土)午後0時30分～2時30分

◆ONE DAYマッチ(一般大会)

10月4日(土)午後0時30分～午後2時30分

(一社) 三鷹市サッカー協会 HP

合気道 初心者講習会

9月27日(土)午後1時30分～2時30分

三鷹市合気道連盟 ☎ 090-9329-2257

相撲 市民スポーツ祭

9月28日(日)午前10時～午後1時

三鷹市相撲連盟 ✉ mitaka-sumo@outlook.com

水泳

◆50歳以上の初心者講習会○

10月1～22日の毎週水曜日午前11時～午後1時(全4回)

三鷹市水泳連盟 ☎ 090-8514-7849(夜間のみ)・✉ wabisabi-chakai@triton.ocn.ne.jp

◆指導者養成研修会◎

10月18日～11月8日の毎週土曜日午後7時～9時(全4回)

三鷹市水泳連盟 ✉ s-imaizumi@jcom.zaq.ne.jp

なぎなた 市民スポーツ祭

10月5日(日)午後1時～5時

三鷹市なぎなた連盟 ☎ 0422-42-3524

バレーボール 市民スポーツ祭

(一般の部・混成9人制)

10月26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 いずれも大沢総合グラウンドテニスコート

テニス

◆シニア健康硬式テニス・ダブルス大会開催◎

10月8日(水)午前9時～午後3時(予備日10月15日(水))

◆初心者硬式テニス教室○

10月11日～11月15日の毎週土曜日午前9時～11時(予備日11月22・29日の土曜日)

三鷹市テニス協会 ✉ watanabehaas050@softbank.ne.jp

ソフトテニス 級別大会

11月2日(日)午前8時30分～午後5時(小雨決行)

三鷹市ソフトテニス連盟 ☎ 090-2191-4530

所 味の素スタジアム西競技場(AGFフィールド)

陸上 市民スポーツ祭

11月1日(土)午前9時30分～午後3時30分(雨天決行)

三鷹市陸上競技協会 ☎ 090-1669-3385(午前9時～午後5時)

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=○

※市民スポーツ祭は、市、市教育委員会、(公財)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