

市民公開講座「近未来の東京に何が起こる?—医療崩壊を防ぐために皆ができる事」

📍(公社) 三鷹市医師会
📅9月27日(土)①近未来の東京に何が起こる?=午後3時～4時30分、②東京都相互理解のための対話促進支援事業「医師への上手なかかり方」=4時30分～4時40分
👤700人
📍三鷹市公会堂光のホール
🗣️①東京都医師会会長の尾崎治夫さん、②三鷹市医師会監事の内原正勝さん
📍当日会場へ(先着制)
📞(公社) 三鷹市医師会事務局 ☎47-2155 (平日午前9時～午後5時)

家族介護者向け やさしさを伝えるケア技術 「ユマニチュード®講座」



認知症の方と、家族とのよりよい関係づくりを学びます。
📍介護人財育成センター、(社福) 三鷹市社会福祉協議会
📅9月30日(火)午後1時30分～3時
👤家族の介護をされている市民または関心のある市民40人
📍福祉Laboどんぐり山(市役所からの送迎バスあり〈要予約〉)
🗣️日本ユマニチュード学会認定インストラクターで看護師の田邊由美さん
📍📞9月8日(月)～26日(金)に同センター ☎24-7350、または申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)

起業・創業セミナー 「はじめの一步を確かなものに!—起業初期に必要な事業計画書の書き方」



📅9月30日(火)午後3時～4時30分
👤起業を考えている方、起業して間も

ない方20人
📍三鷹産業プラザ
🗣️金子行政書士事務所の金子宣子さん
📍(株)まちづくり三鷹 HPへ(先着制)
📞同社 ☎40-9669

市民健康講座 「人生100年時代を健康に! 今から始める生活習慣病予防」

📅10月1日(水)午前10時30分～正午
👤在学・在勤を含む市民30人
📍新川中原コミュニティセンター
🗣️仙川腎リウマチ・内科クリニック医師の増古紳太郎さん
📍📞9月9日(火)から直接または電話で同センター ☎49-6568へ(先着制)

介護食調理実習 「食べやすい丼」



📅10月1日(水)午前11時～午後1時
👤在学・在勤を含む市民および介護者9人
📍福祉Laboどんぐり山(市役所からの送迎バスあり〈要予約〉)
📍エプロン、三角巾
📍📞9月29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)

みたか健康づくりセミナー 「腎臓けっこう 大事だゾウ!？」



📅10月2日(木)午後1時30分～2時45分
👤50人
📍三鷹駅前コミュニティセンター
📍📞9月8日(月)から総合保健センター ☎24-8207、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 「3つのお皿をそろえてバランスアップ 鶏むね肉でタンドリーチキン」

📅10月4日(土)午前10時30分～正午

👤在学・在勤を含む市民16人
📍牟礼コミュニティセンター
🗣️管理栄養士の森幸代さん
📍¥500円
📍物エプロン、三角巾、ハンドタオル、布巾、マスク
📍📞9月8日(月)から参加費を同センターへ
📍同センター ☎49-3441

市民ふくし講座 「今から考えておきたい 『老い支度』 —おひとりさまの老い支度編」



成年後見制度や葬儀、お墓などについて、分かりやすく解説します。
📅10月11日(土)午後1時30分～4時
👤在学・在勤を含む市民60人
📍福祉センター
🗣️明石行政書士事務所シニアコンサルタントの明石久美さん
📍📞9月8日(月)～10月3日(金)に権利擁護センターみたか ☎46-1203、(社福) 三鷹市社会福祉協議会 HPへ(先着制)

生涯学習教室 「モダンカリグラフィー」



📅10月からの第2・4火曜日午前10時～正午
👤5～6人
📍シルバー人材センター
🗣️JMCAスクリエィエ講師の堀井真奈さん
📍¥月会費2,400円(初回道具代別途2,000円程度)
📍📞同センター ☎48-6721へ(先着制)

男性料理教室 「地中海料理を味わう」



メニューはムサカ(ナスとジャガイモの重ね焼き)、ギリシャ風サラダほか。
📍三鷹駅周辺住民協議会
📅10月18日(土)午前10時30分～午後

1時30分
👤在学・在勤含む男性市民12人
📍三鷹駅前コミュニティセンター
🗣️三鷹地域活動栄養士会の戸江珠美さん
📍¥500円
📍物エプロン、三角巾、お手拭き、マスク
📍📞10月15日(水)までに同センター ☎71-0025・HPへ(先着制)

創業塾スタンダード三鷹 講座(5日間コース)



創業に向けた基礎知識から実務まで、体系的に学びます。
📅10月19・26日、11月9・16・30日の日曜日午前9時30分～午後4時30分
👤都内で創業に興味がある方、創業して間もない方30人
📍三鷹商工会館
🗣️中小企業診断士の塩野富佐男さんほか
📍¥5,000円(5回分、テキスト・資料代を含む)
📍📞9月16日(火)から東京都商工会連合会 HPへ(先着制)
📍同連合会 ☎042-500-3885、三鷹商工会 ☎49-3111

ラジオ体操講習会



📍(社福) 三鷹市社会福祉協議会、新川中原地域包括支援センター
📅10月24日(金)午後1時30分～3時30分
👤30人
📍福祉センター
🗣️NPO法人全国ラジオ体操連盟健康運動指導士の平井孝子さん
📍📞9月16日(火)～10月22日(水)にみたかボランティアセンター ☎76-1271、または申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)



〒181-0013 下連雀3-24-3 三鷹駅前協同ビル3階 ☎0422-40-0313

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

📍9月9日(火)午前9時30分から
※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。



三鷹ネットワーク大学企画サロン
みたか星空散歩—10月の星空解説と天文トーク
📅9月24日(水)午後7時～8時30分

続・数学はこんなに面白い! 第6回「ホールの結婚定理」
📅10月2日(木)午前10時～11時30分 🗣️東京女子大学名誉教授の宮地晶彦さん

三鷹の夜・月いち読書会「科学と文学の間に」第49回
選書・進行役は編集者でライターの空犬太郎さん。課題作品は、江波(ジャン・ポー)「宇宙の果ての本屋」(『宇宙墓碑 現代中国SFアンソロジー』〈ハヤカワ文庫SF〉ほか所収)。
📅10月3日(金)午後7時～8時30分

みたか太陽系ウォークプレイイベント
「テーマ天体を学ぼう! 天王星と海王星の基礎知識」
📅10月4日(土)午後3時～4時30分
🗣️日本天文学会正会員で「みたか太陽系ウォーク」監修者の半田利弘さん

三鷹市教育委員会・三鷹ネットワーク大学共同企画講座
「みたか学校インターンシップ(秋期)」
📅10月12日(日)～令和8年2月7日(土)
🗣️元六小校長の山口菜穂子さん、元六中校長の矢島昌廣さんほか

人生100年時代を考える
「シニアの生きがいづくりを考える—プロティアンキャリア」
📅10月15日(水)午後3時～4時30分
🗣️キャリアコンサルタントの松倉壮典さん

がん哲学外来ピア・カフェ at 三鷹ネットワーク大学
「樋野興夫先生による講演とピア・カフェ」
📅10月24日(金)午前10時～正午
🗣️順天堂大学名誉教授で新渡戸稲造記念センター長の樋野興夫さん