

催し

家族介護者向けの催し



☎(社)三鷹市社会福祉協議会
 日①介護者ひろば「リスクを減らす！在宅介護に役立つ歩行補助用具の選び方」=9月24日(水)午前10時～正午、②男性介護者交流会「秋のランチ会」=10月2日(木)午後1時～3時
 人市内の介護者、介護経験者(②は男性のみ)
 所①ピアいのかしら(井の頭2-13-6)、②おむすびハウス(下連雀1-10-20)
 調①(株)サカイ・ヘルスケア三鷹店 福祉用具相談専門員の山本健太さん
 日①当日会場へ、②9月25日(木)までに同協議会☎79-3505へ
 調同協議会☎79-3505

防災えんにち



ミニ講演や体験ブース、防災学習など。
 ☎三鷹駅周辺・地域ケアネットワーク
 日9月27日(土)午後1時～4時
 所三鷹駅前コミュニティセンター
 日当日会場へ
 調地域福祉課☎29-9235

星と森と絵本の家 回廊ギャラリー 公募絵本作品原画展



第12回受賞作品 優秀作『よるのおふろ』(作：新谷直子)の原画を展示します。
 日10月1日(水)から
 日期間中会場へ
 調同施設☎39-3401



おとな絵本ラウンジ 「建物の絵本」



日10月19日(日)午後2時～4時
 人15人
 所三鷹ネットワーク大学
 日200円(菓子代)
 日9月21日(日)～10月18日(土)午後5時に同ラウンジHPへ(先着制)
 調星と森と絵本の家☎39-3401

健康づくり体験学習会 「秩父そば打ち体験としいたけ狩り」



☎三鷹駅周辺住民協議会
 日11月6日(木)午前7時30分三鷹駅～聖神社～JAちちぶそば道場あらかわ亭～秩父しいたけ狩り～サイボクハム～三鷹駅(雨天決行)
 人市民34人
 日6,500円(昼食代を含む)
 日9月30日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(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)
 調同協議会☎71-0025

日10月13日(月・祝)午前10時～正午、午後1時～3時
 人小学生の親子各クラス20組
 所SUBARU総合スポーツセンター
 日10月7日(火)までに同法人HPへ(先着制)

第2回 投げるとどうやるの? こども運動遊び



☎(公)三鷹市スポーツと文化財団
 日11月16日(日)午前10時～11時30分
 人市内在住・在園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
 物室内履き、下足入れ
 日10月17日(金)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)
 調SUBARU総合スポーツセンター☎45-1113

ベッセルフラフェスト in 三鷹

☎三鷹市ベッセルスポーツクラブ
 日令和8年2月21日(土)午後1時～3時30分
 人市内のフラダンス自主グループ10組
 所芸術文化センター星のホール
 日1人2,000円
 日代表者の必要事項(7面参照)・グループ名・活動拠点・参加人数を同クラブ☎45-7447・✉besseru.hulafest2@gmail.comへ(先着制)
 調同クラブ☎080-5055-4296

スポーツ

運動嫌いを親子で克服 「おやこdeマルチスポーツ体験会」



運動あそびやダンス、キックボクシング。
 ☎(一)スカイリミットスポーツ三鷹

第186回 太宰治作品朗読会 『誰』『秋風記』『待つ』



所 同太宰治文学サロン☎0422-26-9150

朗読は俳優の宇井晴雄さん(写真)。
 日10月17日(金)午後6時～7時 人25人
 日9月29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)



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)◎
 日10月1～29日の毎週水曜日午前9時15分～11時30分、3～31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)
 日10月5・26日の日曜日午後6時～8時30分
 ◆ジュニア教室(小・中学生)◎
 日10月13日(月・祝)午後6時～8時30分
 ◆指導者講習会(有段者)◎
 日10月19日(日)午後6時～8時30分
 調三鷹市剣道連盟☎090-3803-3638

卓球

◆①教室(小学生以上)◎
 日10月4日(土)午前9時30分～11時30分
 ◆②講習会(小学生以上)
 日10月4・18・25日の土曜日午後3時～6時
 調三鷹市卓球連盟①☎0422-71-7449・②☎0422-43-3350

合気道

◆体験教室(10歳以上)
 日10月4・18・25日の土曜日午後3時15分～5時45分
 ◆市民スポーツ大会 演武大会
 日10月19日(日)午後1時～4時
 調三鷹市合気道連盟☎090-8045-5748

少林寺拳法

◆初心者教室◎
 日10月4・18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)
 ◆市民スポーツ大会
 日10月26日(日)午前9時～午後5時
 調三鷹市少林寺拳法連盟☎mitakachuodoin2@gmail.com

サンボ

①初心者体験会、②経験者講習会
 日10月4・18・25日の土曜日①午後6時～7時(小学生以上)、②7時～9時(小学4年生以上)
 調三鷹市サンボ連盟☎mitaka.sambo@gmail.com

弓道 シニア1日体験教室(60歳以上)

日10月11日(土)正午～午後4時30分
 調三鷹市弓道連盟HP

バドミントン MBA杯争奪戦(高校生以上)

日10月13日(月・祝)午前9時～午後6時
 調三鷹市バドミントン協会☎badmitaka@gmail.com

サッカー

◆フットサルONE DAYマッチ(壮年&女子)
 日10月18日(土)午後0時30分～2時30分
 ◆フットサルONE DAYマッチ(一般)
 日10月25日(土)午後0時30分～2時30分
 調(一)三鷹市サッカー協会HP

アーチェリー 市民スポーツ大会

日10月19日(日)午前9時30分～11時、11時30分～午後1時、1時30分～3時、3時30分～5時
 調三鷹市アーチェリー協会HP

水泳 シニアのための泳法別講習会(60歳以上)◎

日10月29日(水)午前9時～11時
 調三鷹市水泳連盟☎wabisabi-chakai@triton.ocn.ne.jp

所井口コミュニティセンター

太極拳 シニア太極拳講習会◎

日10月1日(水)午後1時30分～3時
 調三鷹市武術太極拳連盟☎080-4450-7854

所八重山、能岳(山梨県上野原市)

ハイキング 市民スポーツ大会(登山レベル)

日10月19日(日)午前8時～午後3時
 調三鷹市山岳連合会☎0422-44-8636

所武蔵野庭球場(武蔵野市)

ソフトテニス 三鷹市武蔵野市親睦大会

日11月24日(月・木)午前8時30分～午後5時(小雨決行。予備日11月30日(日))
 調三鷹市ソフトテニス連盟☎090-2191-4530

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=○
 ※市民スポーツ大会は、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