

**和太鼓であそぼう**

日 令和8年1月18日(日)午後1時30分から、2時10分から  
人 小学1・2年生各回12人  
所 西多世代交流センター  
問 同センター☎31-6039

子育てに関する様々なことについてみんなで話してみませんか? **保育**



日 令和8年1月19・26日、2月9・16日、3月2・9日の月曜日午前10時~正午  
人 就学前のお子さんの保護者で全回参加できる方12人、保育(4ヶ月~未就学児)18人程度  
所 総合保健センター  
問 同センター☎46-3254

**東多世代交流センター出前講座「ベビーマッサージ」**



日 令和8年1月21日(水)午前10時30分~正午  
人 2~6ヶ月のお子さんと母親12組  
所 井の頭コミュニティセンター  
問 東多世代交流センター☎44-2150

**就園前のお子さん向けイベント**



◆音を感じながら親子でリラックス  
日 令和8年1月30日(金)、2月10日(火)午前9時30分~11時30分  
人 おむね10ヶ月~2歳のお子さん

**と保護者**

所 あけぼの保育園  
問 同園☎40-7555(午前9時~午後4時)  
◆ミスターダイ氏のシャボン玉&バルーンアートショー  
日 8年2月10日午前10時~11時  
所 中原保育園  
問 同園☎40-7170

**催し****認知症にやさしいまち三鷹 パネル展**

日 令和8年1月5日(月)~9日(金)午前8時30分~午後5時(9日は4時まで)  
所 市役所1階市民ホール  
申 期間中会場へ  
問 高齢者支援課☎29-8388

**MITAKA D-Café(みたかDカフェ)**

認知症の方やその家族、支援者、地域住民などによる交流・情報交換会。  
日 令和8年1月10日(土)午後3時~4時30分  
人 6人  
所 スターバックスコーヒー杏林大学病院店(新川16-20-2)  
申 飲み物代(要注文)  
申 問 新川中原地域包括支援センター☎40-7204へ(先着制)

**早春ハイキング**

主 連雀地区住民協議会

日 所 令和8年1月18日(日)午前10時連雀コミュニティセンター集合~正午  
午礼の里公園解散(約5km)

人 市民20人  
申 8年1月13日(火)午後8時30分までに直接または申し込みフォーム(QRコード)で同センターへ(先着制)  
問 同センター☎45-5100

**バリアフリー映画上映会****『ゆめパのじかん』手話**

車いすスペースやごろごろできる場所がある字幕付きの上映会です。

日 令和8年2月14日(土)午前10時30分~午後0時15分、2時~3時30分

人 各90人  
所 生涯学習センター  
申 必要事項(7面参照)・参加者全員の氏名と年齢を星と風のカフェFax 44-2255・✉ hoshi-cafe@hanano-kai.jpへ(先着制)  
問 障がい者支援課☎29-9232

**スポーツ****京王Jr.(ジュニア) ウィンターカップ2025-26**

中学生世代の全国バスケットボール大会です。

主 (公財)日本バスケットボール協会

日 令和8年1月4日(日)~8日(木)

所 京王アリーナTOKYO(調布市)

申 期間中会場へ

問 京王電鉄㈱☎042-337-3046

**誰もが参加できる**

①新体操&ダンスレッスン体験会②インクルーシブ大会(観覧)



主 同大会実行委員会、Luminini RG  
日 ①令和8年1月16日(金)午後5時15分~6時15分、②17日(土)午前10時~午後7時

人 ①10人

所 SUBARU総合スポーツセンター

￥ ①500円

申 ①同大会HPへ(先着制)、②当日会場へ  
問 同大会事務局☎070-1181-1598

**スポーツ指導員一般教養研修会**

日 講習会=令和8年1月①29日(木)・②30日(金)午後7時~8時30分、講習会・実習=③31日(土)午後1時30分~3時  
人 三鷹市スポーツ指導員の資格をお持ちの方、新たに資格認定を希望する方各40人

所 生涯学習センター

講 ①日本ウェルネス大学教授の堀松英紀さん、②東京福祉大学非常勤講師の清水信好さん、③早稲田大学エクステンションセンター非常勤講師の古田裕子さん

申 8年1月8日(木)~23日(金)に申込書(三鷹市スポーツ協会HPで入手)を同協会Fax 43-2500・✉ qqr38y9@fancy.ocn.ne.jpへ  
問 同協会☎43-2500

**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 いずれもSUBARU総合スポーツセンター****剣道****◆一般指導講習会(高校生以上)**

日 令和8年1月4日(日)・12日(月・祝)午前9時30分~11時30分

**◆ジュニア教室(小・中学生)○**

日 8年1月4~25日の毎週日曜日正午~午後2時30分

**◆シニア指導講習会(高校生以上)**

日 8年1月7~28日の毎週水曜日、9~30日の毎週金曜日午前9時30分~11時30分

**◆指導者講習会(有段者)○**

日 8年1月18日、2月15日の日曜日午後6時~8時30分

問 三鷹市剣道連盟☎090-3803-3638

**相撲****◆土俵を使ってロコモ予防体操!(60歳以上)**

日 令和8年1月7日~3月25日の毎週水曜日午前10時~11時30分(全12回)

**◆土俵でフィットネス!(20歳以上)**

日 8年1月9日~3月27日の毎週金曜日午後1時~2時30分(全12回)

問 三鷹市相撲連盟✉ mitakashisumorenmei@gmail.com

**卓球****◆①教室(小学生以上)○**

日 令和8年1月10日(土)午前9時30分~11時30分

**◆②講習会(小学生以上)**

日 8年1月10・24・31日の土曜日午後3時~6時

**◆③シニアのための教室(60歳以上)○**

日 8年1月11日(日)午後1時30分~4時

**◆④選手権大会**

日 8年2月15日(日)午前9時~午後6時

問 三鷹市卓球連盟①☎0422-71-7449、②☎0422-43-3350、③☎0422-71-0368、④✉ info@mitakattl.jp

**合気道 体験教室(10歳以上)**

日 令和8年1月10~31日の毎週土曜日午後3時15分~5時40分

問 三鷹市合気道連盟☎090-8045-5748(午前10時~午後8時)

**少林寺拳法 初心者教室**

日 令和8年1月10~31日の毎週土曜日午後4時~5時(小学生以下)、6時~7時(中学生以上)

問 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 令和8年1月10・24・31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)

問 三鷹市サンボ連盟✉ mitaka.sambo@gmail.com

**バドミントン****◆①総合選手権 男女ダブルス(高校生以上)**

日 令和8年1月18日(日)午前9時~午後9時

**◆②講習会(小学4年生~中学生)**

日 8年1月25日(日)午前10時~午後1時(小学生)、3時~6時(中学生)

問 三鷹市バドミントン協会①✉ icuodog@gmail.com、②✉ mtkbadjr@gmail.com

**バレーボール 後期9人制大会(男子・女子)**

日 令和8年1月18日(日)午前9時~午後6時

問 三鷹市バレーボール連盟✉ mitaka.volleyball.renmei@gmail.com

**ダンススポーツ 新春の集い**

日 令和8年1月18日(日)午後1時30分~4時30分

問 三鷹市ダンススポーツ連盟☎080-8289-1173

**フットサル****◆フットサルONE DAYマッチ(一般)**

日 令和8年1月24日(土)午後0時30分~2時30分

**◆市民スポーツ大会 フットサル競技(①一般、②壮年&女子)**

日 8年1月31日(土)①午後0時30分~2時30分、②2時30分~5時30分

**◆フットサルONE DAYマッチ(壮年&女子)**

日 8年2月7日(土)午後0時30分~2時30分

問 (-社)三鷹市サッカー協会HP

**弓道 講習会(四段以上)**

日 令和8年2月14日(土)午前9時30分~午後4時30分

問 三鷹市弓道連盟HP

**所 大沢総合グラウンド****ソフトテニス 中学生強化大会(冬季)○**

日 令和8年2月1日(日)午前8時30分~午後5時

問 三鷹市ソフトテニス連盟☎090-2191-4530

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=○

\*市民スポーツ大会は、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