

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カ月～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カ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 おおむね10カ月～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6-20-2)
¥ 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



日 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
牟礼の里公園解散(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) ウインターカップ2025-26



中学生世代の全国バスケットボール大会です。
日 所 令和8年1月4日(日)～8日(木) 京王アリーナ TOKYO(調布市)
申 期間中会場へ
問 京王電鉄(株) ☎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)

日 同大会実行委員会、Luminfini 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日本ウエ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・ **✉** qqrt38y9@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・初)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 (一社)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)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