

所 農業公園

申 当日会場へ

問 緑と公園課☎ 29-9789

西多世代交流センターの
講座



◆思春期の子どもの心身の発達とかか
わり方

日 2月20日(金)午前10時～正午

人 36人

問 同センター☎ 32-8765

◆ママと赤ちゃんの会

日 2月24日(火)、3月4・11日の水曜日
午前10時～11時30分

人 全回参加できるおむね3～6ヶ月
のお子さんと母親8組

問 同センター☎ 31-6039

ままばばサロン



情報交換や仲間づくりの交流会。

日 2月26日(木)午前10時～正午

人 子ども発達支援センターで発達の相
談をしている保護者10人

所 同センター

問 同センター☎ 45-1122

子育てで輝くパパへ！

楽しく学ぶ&遊ぶ時間 保育



お父さん同士で気持ちを分かち合い、充
実した子育てのヒントを見つける講座です。

日 ①3月1日(日)、②7日(土)、いずれも
午前9時30分～正午

人 1歳6ヶ月～3歳のお子さんと父親各
8組

所 ①西多世代交流センター、②東多世
代交流センター

問 ①西多世代交流センター☎ 31-6039、
②東多世代交流センター☎ 44-2150

小学生向け
Scratchプログラミング
教室(3月)



主 所 三鷹市シルバーハウス

日 月4回目・火曜日(オンラインは日時
要相談)

人 小学3～6年生各4人

問 同センター☎ 48-6721

おやこでよってチョコっと
あっぷるーむ(3月)



2月10日(火)午前9時から予約を受け
付けます。

主 NPO法人みたか市民協働ネットワーク

日 ①ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンシップ=2日(月)、②テコ

ンドーで産後の体型戻し=5日(木)、③
子育てと働き方のバランス講座(未来
マップ編)=9日(月)、④産前・産後の

骨盤ケア=12日(木)、⑤「ベビーサイン」
で楽しい子育て=14日(土)、⑥子育て
コンビニメンバーとおしゃべり会=19

日(木)、⑦簡単スクラップブッキング(A4
フレーム編)=23日(月)、⑧いつでもどこ
でもベビーマッサージ=26日(木)、⑨フ

ワーレンジを楽しむ(イースターハンディ
ワーク編)=28日(土)、いずれも午前10時30分～正午

アレンジメント編)=28日(土)、いずれも
午前10時30分～正午

人 ①2～11ヶ月のお子さんと保護者、
②首振り～就学前のお子さんと母親、
③0歳～就学前のお子さんと母親、妊
婦、④0歳～就学前のお子さんの母親、
妊婦、⑤4～18ヶ月のお子さんと保護
者、⑥⑦⑧0歳～就学前のお子さんと
保護者、妊婦、⑧2～11ヶ月のお子さ
んと保護者

所 市民協働センター

問 同センター☎ 46-0048

健 康

休日・夜間・緊急時
の診療はこちらへ→



三鷹市休日・夜間 診療所・薬
局では、急病患者の初期治療や
応急処置などを行っています。
開設日時や注意事項など、詳
しくは市 HP や『健康ガイドみたか』
(4月に全戸配布)をご覧ください。

催 し

大人も和太鼓であそぼう



日 2月15日(日)午後1時30分～2時30分

人 中学生以上の方8人

所 西多世代交流センター

物 動きやすい服装

なぜわたしたちにはルール(法律)が必要なのかを考えてみよう

所 同生涯学習センター☎ 0422-49-2521



学校や日常生活での身近なできごとを題材に、ルールや法律の役割を学びます。

日 3月22日(日)午前10時～正午 人 小学生以上の方30人

講 中央大学法学部教授で学部長の遠藤研一郎さん ￥1,000円(学生無料)

申 2月23日(月・祝)(必着)までに往復はがきで必要事項(9面参照)、この講座を何で知ったかを「〒181-0004 新川6-37-1 生涯学習センター」、または元気創造プラザ講座申込システムへ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)

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 いずれもSUBARU総合スポーツセンター

バドミントン ジュニア大会・団体戦

日 2月11日(水・祝)午前9時～午後6時

問 三鷹市バドミントン協会✉ mtkbadminton@gmail.com

太極拳 シニア講習会(60歳以上)○

日 2月12日(木)午後1時20分～2時50分

問 三鷹市武術太極拳連盟☎ 090-2401-9483(日中
のみ)

サッカー

◆フットサルONE DAYマッチ(一般)

日 2月14日(土)午後0時30分～3時

◆フットサルONE DAYマッチ(壮年&女子)

日 3月7日(土)午後0時30分～3時

問 (一社)三鷹市サッカー協会 HP

バレーボール 後期6人制大会(男子・女子)

日 3月1日(日)午前9時～午後6時

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

卓 球 3人ダブルス団体戦

日 3月20日(金・祝)午前9時15分～午後6時

問 三鷹市卓球連盟✉ info@mitakattl.jp

水 泳

◆ジュニア長期水泳講習会

(小学2～6年生)

日 4月7日～令和9年3月16日の火曜日午後
5時～7時(全42回)

問 三鷹市水泳連盟✉ mitaka.jr.00@gmail.
com

◆グランドシニア長期水泳講習会

(50歳以上)

日 4月8日～令和9年3月31日の水曜日午前
9時～11時(全45回)

問 三鷹市水泳連盟✉ wabisabi-chakai@tri
ton.ocn.ne.jp

所 大沢総合グラウンド

野 球

◆①春季大会申し込み、②定期大会

日 ①2月13日(金)午後6時～7時30分、14日(土)4時
～5時30分(大会は3月22日以降の毎週日曜日)、
②2月25日(水)午後7時から

所 いずれも生涯学習センター

◆審判講習会

日 3月8日(日)午前9時～午後3時

◆ベースボールアンパイア

日 3月22日以降の毎週日曜日

問 三鷹市野球連盟☎ 090-3335-6366(日中のみ)

ソ フ ト テ ニ ス 市 民 講 習 会 ○

日 3月1日(日)午前11時～午後3時

問 三鷹市ソフトテニス連盟☎ 090-2191-4530