

だれでもランチカフェ



ランチ持参で集まって、一緒におしゃべりしませんか。

主 NPO 法人みたか市民協働ネットワーク

日 2月28日(土)午前11時～午後2時(出

入り自由)

所市民協働センター

申当日会場へ

問同センター☎ 46-0048

おとな絵本ラウンジ
「ダンスの絵本」

日 3月8日(日)午後2時～4時

人 15人

所 三鷹ネットワーク大学

￥ 200円(菓子代)

申 2月8日(日)～3月7日(土)午後5時に

同ラウンジHPへ(先着制)

問 星と森と絵本の家☎ 39-3401

介護の仕事に役立つ
外国人のための交流会

日 3月10日(火)午後2時～4時

人 三鷹市・近隣市の介護職員として働いている、またはこれから介護の仕事を始める外国人15人

所 福祉 Labo どんぐり山(市役所からの送迎バスあり(要予約))

申 2月5日(木)～3月3日(火)午後5時に

市HPへ(先着制)

問 介護人材育成センター☎ 24-7350

スポーツ

スポーツ施設の団体使用
方法の変更に関する
説明会(登録団体向け)

日 2月9日(月)午後6時30分～7時

1月28日新機能追加!

「タッタカくん！ ウォーク&ラン」
アプリがリニューアル

問 スポーツ推進課☎ 0422-29-9863

ウォーキングやランニングの歩数・距離・消費カロリーなどが測れる同アプリに、ウォーキング記録(距離)の自動計測機能が追加され、より使いやすくなりました。

主なアプリの機能

●ポイント

日常のウォーキングやランニングで貯まつたタッタカポイントは「みたか地域ポイント」に交換でき、お店・公共施設での支払いや記念品との交換などに使えます。

●イベント

同アプリを使ったスタンプラリーなど、楽しく運動できるイベントを年5～6回開催しています。

●ランクアップ

ポイントに応じてメダルの色が変わっていきます(全12色)。



人 登録団体の方 80人

所 教育センター

申 2月5日(木)正午までに市HPへ(1団体1人まで。先着制)

問 スポーツ推進課☎ 29-9863

子ども車いすバスケット
体験会

パラリンピック日本代表選手を講師にお招きします。

主 東京三鷹ロータリークラブ

日 3月8日(日)午前10時～正午

人 市内の小学3～6年生 40人

所 SUBARU 総合スポーツセンター

物 運動できる服装、室内履き(靴底はアメ色・白色・無色のみ)

申 2月20日(金)までに申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)

問 同クラブ✉ jimkyoku@mitaka-rotary.org

講 座

誰でも簡単健康体操



主 井の頭地区住民協議会

日 2月14～28日の毎週土曜日午後1時30分～3時30分

人 在学・在勤を含む市民 30人

所 井の頭コミュニティセンター

講 フィットネスインストラクターの清水武さん

申 同センター☎ 44-7321・HPへ(先着制)

問 同センター☎ 44-7321

図書館のパソコンを使った
初心者向け図書館システム利用
講座

日 2月17日(火)午前10時30分～11時30分

人 2人

所 南部図書館みんなみ

物 図書館利用カード

申 2月3日(火)午前10時～15日(日)午後5時に直接または電話で同館☎ 76-5571へ(先着制)

折りたたみ式卓上ダストボックス
作製講習会

日 2月19日(木)午後1時30分～3時30分

人 5人

所 リサイクル市民工房

講 アトリエパラムの吉野伸子さん

物 生地2種類(柄物30cm×23cm1枚、柄または無地23cm×12cm1枚)、裁縫道具、はさみ

申 2月4日(水)午前10時から同施設☎ 34-3196へ(先着制。④月・火・金曜日)

ジャガイモ植え付け講習会

日 2月21日(土)午後1時30分から(雨天時は翌日に順延)

所 農業公園

物 農作業ができる服装(長靴など)

申 当日会場へ

問 JA 東京むさし三鷹緑化センター☎ 48-7482

※自家用車での来場はご遠慮ください。

脳卒中市民公開講座
一脳卒中の予防

主 武蔵野赤十字病院、東京都、脳卒中・心臓病等総合支援センター

日 2月21日(土)午後2時～4時

人 多摩地域の市民

所 オンライン(YouTube)

講 東海大学医学部付属八王子病院脳神経内科臨床准教授の徳岡健太郎さん、武蔵野赤十字病院薬剤師の松田衣里子さん、駒沢女子大学人間健康学部教授の西村一弘さんほか

申 当日QRコードへ

問 武蔵野赤十字病院☎ 32-3111(平日午前9時～午後4時)

認知症サポートフォロー



アップ講座「認知症の

迷い人をなくそう」

日 2月24日(火)午前10時～正午

人 認知症サポートー養成講座を修了した方 40人

所 教育センター

物 認知症サポートーであることが分かるもの(オレンジリング、修了証など)

申 2月2日(月)から高齢者支援課☎ 29-8388、または申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)

問 同課☎ 29-8388

西多世代交流センターの
講座

保育



◆手芸講座

日 ①縫い物講座=2月27日(金)、②編み物講座=3月6・13日の金曜日(全2回)、いずれも午前10時～正午

人 ①20人、②15人、保育(1歳～未就学児)各15人

講 ①パッチワーク講師の鈴木まちこさん、②BYOND THE REEF認定講師の長岡元子さん

￥ ①100円、②800円(いずれも材料費)

◆春の時短料理講座

日 2月28日(土)午前11時～午後0時30分

人 20人

講 料理インストラクターの糸原絵里香さん

￥ 500円

物 エプロン、三角巾、マスク

申 2月1日(日)～15日(日)に直接または電話で同センター☎ 32-8765、または市HPへ(申込多数の場合は抽選)

問 同センター☎ 32-8765

介護食調理実習
「乳和食」

日 2月27日(金)午前11時～午後1時

人 在学・在勤を含む市民または介護者9人

所 福祉 Labo どんぐり山(市役所からの送迎バスあり(要予約))

物 エプロン、三角巾

申 2月24日(火)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)

問 介護人材育成センター☎ 24-7350

起業・創業セミナー
「デジタルマーケティング
活用術ー販路開拓で売上
アップ」

日 2月27日(金)午後6時30分～8時

人 起業を考えている方、起業して間もない方20人

所 三鷹産業プラザ

講 (株)クロワッサンパートナーズ代表取締役の光武晋一さん

申 (株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)

問 (株)まちづくり三鷹☎ 40-9669

がんばる地域応援プロジェクト
発表会・交流会

問 コミュニティ創生課☎ 0422-29-9611

町会・自治会などが、地域の課題解決のため行った、住民同士の交流や地域活性化につながる独自の取り組みの成果発表会です。

日 3月1日(日)午後1時～5時

人 所 市民協働センター、オンライン会議アプリ「Zoom」、各30人

申 2月20日(金)正午までに申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)