



〒181-0013 下連雀3-24-3 三鷹駅前協同ビル3階 ☎0422-40-0313

講座案内

開館時間
火～日曜日午前9時30分～午後9時30分
(入館は9時まで／日曜日は5時閉館) ㊟月曜日、祝日

㊟2月3日(火)午前9時30分から オンライン同時開催＝▲
※受講には登録が必要です。講座の詳細や受講者登録など、詳しくは同大学 HP をご覧ください。



三鷹ネットワーク大学企画サロン
みたか星空散歩—3月の星空解説と天文トーク
㊟2月20日(金)午後7時～8時30分

理系英語入門—円と楕円を英語で学ぶ
㊟3月3日(火)午前10時～11時30分
講東京女子大学現代教養学部特任教授の高須昌子さん

“船と海の科学”
「海事分野における環境規制への取り組み」
㊟3月11日(水)午後7時～8時30分
講(国研)海上・港湾・航空技術研究所海上技術安全研究所
研究特命主管の高橋千織さん

三鷹の夜・月いち読書会「科学と文学の間に」第54回
選書・進行役は編集者でライターの空犬太郎さん。課題作品は、津原泰水「五色の舟」(『11 eleven』〈河出文庫〉所収)。
㊟3月13日(金)午後7時～8時30分

国立天文台企画サロン アストロノミー・パブ3月
第214回 「すごろくで見るプラネタリウム100年史—飾って 遊んで 楽しんで」▲
ゲストは、宇宙科学系デザイナーの野呂和史さん、ホストは、インター宙(そら)ぼレーショ
ン代表の三浦飛未来(ひびき)さん。
㊟3月14日(土)午後6時30分～8時30分

キャリア・カウンセリング—幸せに生きるためにカウンセリングを受けてみませんか
㊟3月22日(日)午後1時～3時10分



■シニアのためのまろごと相談サロン
ガサガサ手荒れとさようなら
肌の水分量チェックとハンドケア講座、個別相談など。
㊟2月12日(木)午後2時～3時30分 人35人 所三鷹駅前コミュニティセ
ンター 申当日会場へ(先着制) 問三鷹駅周辺地域包括支援センター☎
0422-76-4500

■山中老い支度講座
「災害トイレの使い方&消防団員の話」と軽体操
㊟2月17日(火)午前10時～11時30分 人15人 所山中地区公会堂 講三鷹
市消防団第7分団員、NPO法人Mitakaみんなの防災の皆さん 申当日会
場へ(先着制) 問連雀地域包括支援センター☎0422-40-2635

■シルバー人材センター入会説明会
㊟2月17日(火)午前10時～正午 申問同センター☎0422-48-6721へ

■SOMPO暮らしの保健室
「むくみと生活習慣病」についての講話と生活・医療・介護に関する相談会。
㊟2月20日(金)午後2時～3時 所そんぼの家三鷹新川(新川5-6-30)
講ゆみのハートクリニック三鷹院長の鈴木豪さん 申当日会場へ 問新川中
原地域包括支援センター☎0422-40-7204

■三鷹いきいきプラス iPad無料体験会
㊟2月23日(月・祝)・26日(木)午前9時30分～11時30分(全2回) 人おおむね
55歳以上の市民でiPad未経験者または初心者10人 所市民協働センター
申問2月2日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局☎
0422-70-5753へ(先着制)

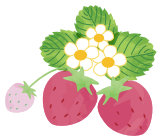
■ニチイのサンで三鷹っと体操
理学療法士による解説付き転倒予防体操。体操終了後、カラオケも利用
できます。
㊟2月25日、3月11・25日の水曜日午後2時30分～3時 人10人
所ニチイホーム三鷹(中原2-1-15) 申同施設☎0422-70-1200へ(先着制。
空きがあれば当日参加も可) 問新川中原地域包括支援センター☎0422-
40-7204

■終活セミナー 認知症やおひとりさまの備え
㊟2月28日(土)午後2時～4時 人40人 所高齢者センターけや
き苑(深大寺2-29-13) 講司法書士の金桶真也さん 申問西
部地域包括支援センター☎0422-34-6536へ(先着制)

■健康見える化測定会—カラダの声を聞こう！
体成分分析装置「Inbody」で筋肉量や体水分量な
どを詳しく測定し、健康づくりをサポートします。
主福祉Labo どんぐり山 ㊟3月5日(木)午前9時30
分～11時30分(8時50分連雀コミュニティセンター付近発の送
迎バスあり)、5日午後1時30分～3時30分(0時45分三鷹駅南
口付近発の送迎バスあり)、3月6日(金)午前9時30分～11時30
分(9時井口コミュニティセンター駐車場発の送迎バスあり)、
6日午後1時30分～3時30分(0時50分長谷川病院駐車場、1時
10分大沢コミュニティセンター駐車
場発の送迎バスあり) 人在勤・在
活動を含む65歳以上の市民各回15
人 所同施設 申問2月2日(月)～20
日(金)に同施設☎0422-24-7099・73
50へ(先着制)



■バス研修「成田山新勝寺参拝といちご狩り」
主三鷹いきいきプラス ㊟所3月12日(木)午前7時
45分市役所集合～午後5時30分市役所解散予定
人55歳以上の市民40人 ￥5,500円(入場料、昼食
代、高速代など) 申2月19日(木)(必着)までに往復はがきで必
要事項(9面参照)を「〒181-0013下連雀3-38-4三鷹産業プラ
ザ310号三鷹いきいきプラス」、または申し込みフォーム(QRコー
ド)へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)
問同会事務局☎0422-70-5753(月・水・
金曜日午前10時～午後4時)



■“もしも”の時の災害クッキング教室
㊟3月17日(火)午前11時～午後1時30分 人15人 所福祉
Labo どんぐり山(市役所からの送迎バスあり) 物エプロン、
マスク、三角巾 申問連雀地域包括支援センター☎0422-40-
2635へ(先着制)