

福祉映画会  
『Coda コーダ あいのうた』



主(社福)三鷹市社会福祉協議会、三鷹市ボランティア連絡協議会

日3月1日(日)午前10時30分から、午後2時から(いずれも30分前に開場)

所三鷹市公会堂光のホール

￥大人1,200円(社協会員は1,000円)、小学生～高校生500円、親子ペア券1,500円(社協会員は1,300円)、障がいのある方800円(付き添い1人同額)

申チケットをみたかボランティアセンター、福祉センターなどで購入

問みたかボランティアセンター☎76-1271

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3月7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)

中国残留邦人等地域生活支援事業  
講演会「移民・難民の受入、その背後にかくされた排除一入管の病理をときあかす」

主市、NPO法人中国帰国者の会

日3月8日(日)午後0時30分～4時30分

人60人

所三鷹駅前コミュニティセンター

講港町診療所医師の山村淳平さん

申当日会場へ(先着制)

問同会事務局☎070-5588-7827



スポーツ

親子バスケットボール教室



主(公財)三鷹市スポーツと文化財団

日3月15日(日)午前9時15分～10時45分、11時～午後0時30分

人小学1・2年生のお子さんと保護者各回15組

所SUBARU総合スポーツセンター

講日本無線バスケットボール部の皆さん

￥500円(親子ペア)

物室内履き、タオル

申2月25日(水)までに元気創造プラザ講座申込システムへ(申込多数の場合は抽選)

問同センター☎45-1113

第5回日中国際交流

卓球大会



主同大会実行委員会

日4月4日(土)・5日(日)午前9時～午後6時

人団体180組、個人500人

所SUBARU総合スポーツセンター

￥2,000円

物ラケット、シューズ、ユニホーム

申2月27日(金)正午までに申込用紙(同大会HPから入手)をFax 042-452-6631・✉jcttyh@yahoo.co.jp、または申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)

問同会☎080-6580-9765(日中のみ)



講座

女性のための  
就職活動支援セミナー



日2月20日(金)午後2時～4時

人おおむね55歳以上の求職活動中の方80人(男性の参加も可)

所市民協働センター

講三鷹市スポーツ協会常任理事の石黒えりこさん

物雇用保険受給者は受給資格者証

申必要事項(6面参照)をわくわくサポート三鷹☎45-8645・Fax 45-8646・✉wakuwaku@mitaka.ne.jpへ(先着制)

問同所☎45-8645

SOMPOカフェ

「認知症を正しく知り、今日から予防一脳トレと体操で楽しく学ぶ」

日2月24日(火)午後2時～3時30分

人20人

所そんぽの家S吉祥寺南(新川6-6-14)  
講杏林大学医学部付属病院認知症認定看護師の相馬圭介さん

￥300円

申当日会場へ(先着制)

問同施設☎79-8371

パソコン・スマホ教室  
(3月)



主三鷹市シルバー人材センター

日パソコン教室=月・水・金曜日、月4回または3カ月12回(Mac対応可)。複数コースあり)、スマホ教室=木曜日

問同センター☎48-6721へ

はいせつ  
「排泄を知る・学ぶweek」  
展示と講座



日①おむつや排泄医療器具など排泄に関する用品の展示=3月3日(火)～19日(木)午前9時～午後5時、②市民向け講座「便秘と上手くつきあうためのヒント」=3日午後2時～3時、③家族介護者向け講座「今日からできる食事から考える排便ケア」=12日(木)午後1時30分～2時30分  
人②30人、③20人

三鷹体操・  
ラジオ体操講習会



問スポーツ推進課☎0422-29-9863

三鷹体操は三鷹開村100周年を記念して平成元(1989)年に体育指導委員協議会(現在のスポーツ推進員協議会)が、水泳や相撲の四股などのユニークな動きを取り入れてつくりました。NPO法人全国ラジオ体操連盟健康運動指導士の平井孝子さん(写真)と、NHKテレビラジオ体操アシスタントの杉井勇介さんをお招きし、二つの体操の動作を分かりやすく紹介します。

日3月15日(日)午前10時15分～午後0時15分

人・在学・在勤を含む市民50人 所井口コミュニティセンター

申申し込みフォーム(QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)



チケットインフォメーション

みたかジュニア・オーケストラ  
第26回演奏会 保育

音楽の喜びを分かち合う

ブルッフ「ヴァイオリン協奏曲」

芸術文化センター 風のホール

3月29日(日) 午後2時開演

チケット発売中(全席指定)

会員=800円 一般=1,000円

小学生～高校生=800円

未就学児(4歳以上)=無料 市内の小学生～高校生500円(電話予約のみ)

【出演】御法川雄矢(指揮)、石龜協子(ヴァイオリン)、みたかジュニア・オーケストラ(管弦楽)



みたかジュニア・オーケストラ



公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団

問同財団☎0422-47-5122・HP

チケットお求め方法

●電話予約 10:00～19:00

芸術文化センター☎0422-47-5122

●インターネット予約 (要事前登録)

HP <https://mitaka-art.jp/ticket/>

●窓口販売 10:00～19:00

芸術文化センター／三鷹市公会堂さんさん館／三鷹市美術ギャラリー

⑩月曜日(月曜日が休日の場合は開館し、休日を除く翌・翌々日が休館)

※学生の方は、公演当日に身分証明書をお持ちください。

※販売状況により完売となった場合はご了承ください。

※特に記載のない場合、公演事業は未就学児の入場をお断りしています。

TRES 保育

芸術文化センター 風のホール

6月21日(日) 午後2時開演

チケット発売中(全席指定)

会員=S席4,050円・A席3,150円

一般=S席4,500円・A席3,500円

U-23(23歳以下)=2,500円

ジャンルを越えて響き合う、唯一無二のギタートリオ。心に染み入り響き合う個性の“響”宴。ぜひその一瞬を体感してください。



Photo by Yukitaka Amemiya

写真左から小沼ようすけ(ジャズ・ギター)、大森康司(クラシック・ギター)、沖仁(フラメンコ・ギター)

友の会「マーカル」

会員募集中!

年会費／2,000円 会員特典

／チケットの優先予約・割引(1公演2枚まで)・ポイントサービス、情報誌の送付、チケットの無料送付(会員のみ)など。