

所福祉Laboどんぐり山(送迎バスあり)  
 講②赤坂虎の門クリニック消化器内科老年内科医師の須藤紀子さん、③たんぽぽクリニック管理栄養士の森川志帆さん  
 申①期間中会場へ、②3月2日(月)まで、③11日(水)までに必要事項(6面参照)を同施設☎24-7350・Fax 24-7363、または申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)  
 問同施設☎24-7350

### ワークショップ 「へんてこぼうしつくろう！」



日3月7日(土)午後2時～4時  
 人3歳～小学生のお子さんと保護者20組  
 所三鷹駅前コミュニティセンター  
 講絵本作家のはたこうしろうさん  
 物はさみ、のり、持ち帰り用の袋  
 申2月23日(月・祝)までに申し込みフォーム(QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)  
 問三鷹図書館(本館)☎43-9151

### 自転車交通安全講習会



主連雀地区住民協議会  
 日3月8日(日)午後2時～3時  
 人在学・在勤を含む市民40人  
 所連雀コミュニティセンター  
 申直接または電話、申し込みフォーム(QRコード)で同センター☎45-5100へ(先着制)  
 問同センター☎45-5100

### 春の交通安全講習会

主三鷹警察署、三鷹交通安全協会、市  
 日所3月9日(月)=牟礼、10日(火)=新川中原、11日(水)=連雀、12日(木)=三鷹駅前、13日(金)=大沢、16日(月)=井口の各コミュニティセンター、いずれも午後6時30分～7時30分、14日(土)午前10時～11時=三鷹駅前コミュニティセンター  
 申当日会場へ  
 問安全安心課☎45-1116

### 料理教室「春の薬膳料理」



主新川中原住民協議会

## 三鷹歴史散歩 -太宰治の足跡を訪ねて

問連雀地区住民協議会☎0422-45-5100

みたか観光ガイド協会の小谷野芳文さんに案内いただきながら、太宰治の足跡をたどります。  
 日3月14日(土)午前10時～正午 人在学・在勤を含む市民15人 所連雀コミュニティセンター集合 申2月15日(日)午前10時～3月10日(火)午後8時30分に直接または電話、申し込みフォーム(QRコード)で同センター☎0422-45-5100へ(先着制)



日3月12日(木)午前10時～正午

人15人

所新川中原コミュニティセンター  
 講国際薬膳師で管理栄養士の霞谷麻利子さん  
 ￥500円  
 物エプロン、三角巾、布巾、マスク  
 申2月18日(水)から参加費を同センターへ(先着制)  
 問同センター☎49-6568

### 栄養料理教室「魚やナット類を使っておいしく油で揚げないヤンニョムフィッシュ」

日3月12日(木)午前10時15分～午後0時30分

人在学・在勤を含む市民16人

所井の頭コミュニティセンター  
 講管理栄養士の森幸代さん  
 ￥500円  
 物エプロン、三角巾、布巾、スリッパ  
 申問2月19日(木)から参加費を同センター、または20日(金)から同センター☎44-7321へ(先着制)

### 地元の魅力を再発見！

みたかふらっと  
まちあるき講座



日3月12日(木)午後1時30分～4時(荒天中止)

人15人

所JR三鷹駅南口ペデストリアンデッキ集合  
 申2月16日(月)午前9時30分～3月2日(月)午後5時に直接または電話で西多世代交流センター☎32-8765、市HPへ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)  
 問同センター☎32-8765

### コケ玉づくり講習会

主三鷹駅周辺住民協議会

日3月15日(日)午前10時30分～正午  
 人在学・在勤を含む小学3年生以上の市民15人  
 所三鷹駅前コミュニティセンター  
 講グリーンアドバイザーの加藤治平さん  
 ￥1,500円  
 申問3月8日(日)までに直接または電話で同センター☎71-0025へ(先着制)



### 骨粗しょう症予防教室 「骨からハッピーをコツコツ続けて骨美人！一食事のお話&エクササイズ」

日3月16日(月)午後1時50分～3時30分(1時10分受付開始)  
 人在勤を含む40～70歳の女性市民30人  
 所総合保健センター  
 物運動できる服装  
 申3月12日(木)までに健康推進課☎24-8207、または申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)  
 問同課☎24-8207



### 起業・創業セミナー 「好きと得意を仕事に変える自分の強みが分かる棚卸しワーク」

日3月17日(火)午前10時～11時30分  
 人起業を考えている方、起業に興味がある方20人  
 所三鷹産業プラザ  
 講シーズ・キャリエ(株)代表取締役の種市智香子さん  
 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



## 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。

### 所三鷹駅前コミュニティセンター

#### 太極拳 シニア講習会(60歳以上)○

日2月21日(土)午後1時10分～2時40分  
 問三鷹市武術太極拳連盟☎090-2401-9483(日中のみ)

### 所いずれもSUBARU総合スポーツセンター

#### 剣道

#### ◆シニア講習会(60歳以上の有段者)○

日3月4～25日の毎週水曜日午前9時20分～11時30分、6～27日の毎週金曜日午前10時～11時30分

#### ◆春季少年剣道大会(小・中学生)○

日3月15日(日)午前9時50分～午後5時30分

#### ◆一般講習会(高校生以上)

日3月20日(金・祝)午前9時30分～11時30分

#### ◆ジュニア教室(小・中学生)○

日3月20日正午～午後3時

#### ◆指導者講習会(有段者)○

日3月20日午後6時～8時30分

問三鷹市剣道連盟☎090-3803-3638

#### 卓球

#### ◆講習会(小学生以上)

日3月7～28日の毎週土曜日午後3時～6時

#### ◆教室(小学生以上)○

日3月14日(土)午前9時30分～11時30分

問三鷹市卓球連盟☎0422-43-3350

### 少林寺拳法

日3月7～28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3月7～28日の毎週土曜日①午後6時～7時(小学生以上)、②7時～9時(小学4年生以上)

#### ◆春の技術講習会○

日3月8日(日)午後1時～4時

問三鷹市サンボ連盟☎mitaka.sambo@gmail.com

### バドミントン

#### ①ジュニア大会(14歳以下)

日3月8日(日)午前9時～午後6時

#### ②総合選手権 男女单・混合複(高校生以上)

日3月15日(日)午前9時～午後6時

問三鷹市バドミントン協会①☎mtkbadjr@gmail.com、②☎icuobog@gmail.com

### フットサル フットサルONE DAYマッチ(一般)

日3月14日(土)午後0時30分～2時30分

問(-社)三鷹市サッカー協会HP

### 所SUBARU総合スポーツセンターほか

#### 合気道

##### ①体験教室

日3月7～28日の毎週土曜日午前9時30分～11時30分(全4回)

##### ②体験教室(10歳以上)

日3月7～28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①☎090-9140-1373、②☎090-8045-5748

### 所大沢総合グラウンド

#### ソフトボール チーム登録・審判講習会・春季大会

日4月5日～6月21日の日曜日午前9時～午後5時

問三鷹市ソフトボール連盟☎080-3407-7105

### ソフテニス 春季大会

日4月12日(日)午前9時～午後5時

問三鷹市ソフテニス連盟☎090-2191-4530

東京都、(公財)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、(公財)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