



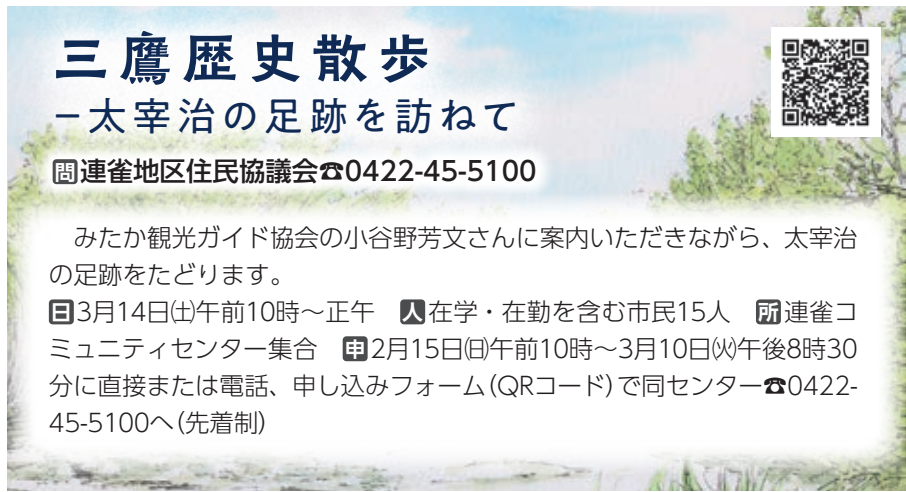
**所**福祉Laboどんぐり山(送迎バスあり)  
**調**②赤坂虎の門クリニック消化器内科老年内科医師の須藤紀子さん、③たんぼぼクリニック管理栄養士の森川志帆さん  
**申**①期間中会場へ、②3月2日(月)まで、③11日(水)までに必要事項(6面参照)を同施設☎24-7350・Fax 24-7363、または申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)  
**問**同施設☎24-7350

**ワークショップ**  
**「へんてこぼうしをつくろう！」**  
  
**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  
**調**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

## 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)

**自転車交通安全講習会**  
  
**日**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**  
**日**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」**  
  
**日**新川中原住民協議会

**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  
**調**国際薬膳師で管理栄養士の葭谷麻利子さん  
**料**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「魚やナッツ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  
**調**管理栄養士の森幸代さん  
**料**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DEST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**  
**日**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  
**調**グリーンアドバイザーの加藤治平さん  
**料**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！**  
**－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  
**調**シーズ・キャリアエ(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 男女単・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**(一社)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

**ソフトテニス 春季大会**

**日**4月12日(日)午前9時～午後5時

**問**三鷹市ソフトテニス連盟☎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