

¥200円(入館料。中学生以下は無料)
物2H～Hの鉛筆またはシャープペンシル、消しゴム、昼食
申4月23日(木)までに申し込みフォーム(QRコード)、または生涯学習課☎29-9862へ(申込多数の場合は抽選)
問同課☎29-9862

市民公開講座
「腎臓について考えるフォーラム」

日5月9日(土)午後1時～4時30分
人150人
所三鷹産業プラザ
講杏林大学医学部付属病院医師ほか
申当日会場へ(先着制)
問アストラゼネカ(株)☎080-3033-7015(平日午前9時～午後5時15分)

夏野菜苗物中間管理講習会

日5月9日(土)午後1時30分から(雨天中止)
所農業公園
物汚れてもよい服装(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

初心者向け初夏の寄せ植え講習会

日5月16日(土)午後1時30分から
人20人
所JA東京むさし三鷹緑化センター
¥1,000円
物作業に適した服装
申5月1日(金)(必着)までに必要事項(6面参照)を往復はがきで〒181-0004新川16-30-22 JA東京むさし三鷹緑化センターへ(申込多数の場合は抽選)
問同センター☎48-7482

花壇ボランティア
養成講座



日5月21日、6月18日、7月2日、9月17日、10月22日、11月5・26日、12月3日、令和9年2月4日、3月4日の木曜日午前10時～午後3時(全10回)
人全回参加できる方20人
所講座=NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会、実習=市民センター北側花壇
講園芸研究家の香山三紀さん
¥2,000円(同協会会員は1,000円)
物昼食
申5月1日(金)(必着)までに同協会HP、または必要事項(6面参照)、同協会会員は会員番号を往復はがきで〒181-0012上連雀8-3-10 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会へ(申込多数の場合は抽選)
問同協会☎46-2081

肩・腰改善ピラティス講座



日5月21日～6月4日の毎週木曜日午前10時30分～正午(全3回)
人全回参加できる方20人、保育(1歳～未就学児)15人(産後1年未満の方は参加不可)
所西多世代交流センター
講Polestar Pilates Comprehensive 認定講師のMicacoさん
申4月19日(日)～30日(木)に申し込みフォーム(QRコード)、または同センター窓口☎32-8765へ(申込多数の場合は在勤を含む市民、初参加者を優先して抽選)※保育希望者は、5月14日(木)の保育オリエンテーションに必ず参加してください。
問同センター☎32-8765

生涯学習センターの講座
(市民大学事業)



◆市民講師としての話し方やコミュニケーションを学ぶ
日5月26日～6月30日の毎週火曜日午後2時～4時(全6回)
人全回参加できる在学・在勤を含む16歳以上の市民12人
講元NHKアナウンサーの牛窪万里子さん、石井麻由子さん
申4月30日(木)までに元気創造プラザ講座申込システムへ(申込多数の場合は市民講師として活動を希望する方を優先して抽選)
◆自分のための子育て講座 保育
日6月9日～7月7日の毎週火曜日午前10時～正午(全5回)
人在学・在勤を含む16歳以上の市民25人、保育(1歳～未就学児)20人
講(一社)親と子どもの臨床支援センター代表理事の帆足暁子さん
申5月6日(水)午後5時までに同プラザ講座申込システム、または生涯学習セ

ンター窓口(元気創造プラザ4階)へ(申込多数の場合は抽選)
※保育希望者は、6月2日(火)午前10時～正午の説明会にお子さん同伴で必ず参加してください。
問生涯学習センター☎49-2521

人気の韓国料理!
三鷹産野菜を使った
「キンパ」と「チヂミ」



日三鷹市消費者活動センター運営協議会
日6月6日(土)午前10時～正午
人16人
所消費者活動センター
¥500円
物エプロン、三角巾、布巾
申5月1日(金)(必着)までに、必要事項(6面参照)を往復はがきで〒181-0013下連雀3-22-7三鷹市消費者活動センター運営協議会へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)
問同センター☎43-7874

川上郷 自然の村



〒384-1406長野県南佐久郡川上村大字原591番地362
☎0267-97-3206 Fax 0267-97-3207

JRをご利用の方は、最寄り駅(信濃川上駅)まで車で送迎します。宿泊申し込みの際にご予約ください。

◆川上郷自然の村・体験イベント「山菜採り」

日5月23日(土)午後2時～4時 人20人(最少催行人数10人)
所同施設周辺の森林
¥大人3,500円、小学生2,500円、幼児(3歳以上)1,000円
物山歩きのできる靴・服装(長袖シャツ・ズボン)、雨具、防寒着、手袋(軍手)
申5月13日(木)までに同施設☎0267-97-3206へ(先着制)
※宿泊する場合は、宿泊料金が別途かかります。



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。



所いづれもSUBARU総合スポーツセンター

卓球

◆①講習会(小学生以上)
日5月2～30日の毎週土曜日午後3時～6時
◆②教室(小学生以上)○
日5月9日(土)午前9時30分～11時30分
◆③男子オープン大会
日6月7日(日)午前9時15分～午後6時
問三鷹市卓球連盟①☎0422-43-3350、②☎0422-71-7449、③☎090-4828-8496(日中のみ)

合気道 体験教室(10歳以上)

日5月2～30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☎090-8045-5748(午前10時～午後8時)

サンボ ①初心者体験会、②経験者講習会

日5月2～30日の毎週土曜日①午後6時～7時(幼児以上)、②7時～9時(小学4年生以上)
問三鷹市サンボ連盟☎mitaka.sambo@gmail.com

剣道

◆春季大会
日5月6日(水・休)午前9時50分～午後5時30分
◆一般指導講習会(高校生以上)
日5月17・31日の日曜日午前9時30分～11時30分

◆ジュニア教室(小・中学生)○

日5月17・31日正午～午後2時30分

◆指導者講習会(有段者)○

日5月17日、6月21日(日)午後6時～8時30分

◆シニア剣道講習会(60歳以上の有段者)

日5月1～29日の金曜日午前10時～11時30分、13～27日の水曜日午前9時15分～11時30分
問三鷹市剣道連盟☎090-3803-3638

少林寺拳法 初心者教室○

日5月9～30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

サッカー フットサルONE DAYマッチ(一般大会)

日5月9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

ダンス 設立38周年記念ダンスの集い

日5月10日(日)午後2時～5時
問三鷹市ダンススポーツ連盟☎080-8289-1173

バドミントン 前期小学生向け講習会(5回)○

日5月31日、6月7・21日の日曜日、7月4・11日の土曜日午後3時15分～6時
問三鷹市バドミントン協会☎mtkbadjr@gmail.com

所三鷹駅前コミュニティセンター

武術太極拳 初心者講習会(18歳以上)○

日4月24日(金)午後7時～8時30分
問三鷹市武術太極拳連盟☎080-3250-0926(日中のみ)

所大沢総合グラウンド

ソフトボール 春季ジュニア教室(小学生)○

日5月16～30日の毎週土曜日午前9時～正午
問三鷹市ソフトボール連盟☎070-3998-6321(平日は正午～午後1時、午後6時以降)

所大沢総合グラウンドテニスコート

ソフトテニス 夏季団体戦大会
日5月31日(日)午前8時30分～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