

シニア News

■ほねつぎ健康倶楽部

少人数制の転倒予防講座(全12回)を通年開催しています。
人 65歳以上の市民 **物** 運動できる服装
申 平日午後3時～7時30分に、しばた整骨院☎0422-47-8580へ(初参加者を優先して先着制)

場所	曜日・時間	定員
新川鍼灸整骨院(新川5-9-7)	月曜日・午後1時～2時	4人
井口武蔵境通り接骨院(井口1-10-7 1階)	水曜日・午後0時30分～1時30分	3人
武蔵中央接骨院(下連雀3-42-6)	水曜日・午後1時～2時	5人
しばた整骨院(新川6-36-37)		
三鷹健生堂接骨院(井口5-1-4)		
三鷹台整骨院(牟礼2-11-16)		
ほねつぎ和田接骨院(中原1-28-1)	木曜日・午後0時30分～1時30分	3人
南浦整骨院(下連雀6-18-7)	木曜日・午後1時～2時	3人
さかい接骨院(井の頭3-28-11)	土曜日・午前9時30分～10時30分	2人

■シルバー人材センター入会説明会

日 5月13日(水)午前10時～正午
申 同センター☎0422-48-6721へ

■介護予防講座

「スポーツ吹き矢教室」(初心者限定)
日 5月14日、6月11・25日、7月9・23・30日の木曜日
 午後1時30分～3時30分(全6回)

人 在勤を含む60歳以上の市民16人
所 高齢者福祉センター
料 2,000円(社協会員は1,000円)
申 4月23日(木)までに申し込みフォーム(QRコード)、または同センター窓口(元気創造プラザ3階)へ(申込多数の場合は抽選)
問 (社)三鷹市社会福祉協議会☎0422-46-1108
 ※利用券は、同協議会窓口で発券できます。



■三鷹いきいきプラスiPad無料体験会

日 5月18日(月)・21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 4月20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)

市民活動

みんなの掲示板

6月7日号 原稿締切日 5月13日(水)
 6月21日号 原稿締切日 5月27日(水)

「みんなの掲示板」は、市民や団体の皆さんの自主的な文化・サークル活動などを掲載するコーナーです。気軽に参加できる催し物を紹介する「催し」と、同好の仲間を募る「会員募集」(不定期掲載)、市内の医療・教育・公共機関などのお知らせを掲載する「伝言板」の3つの掲載欄を設けています。
 ※「催し」「伝言板」は市HPにも掲載。

◆掲載を希望する方へ 掲載基準(市HPで閲覧可)を必ず確認のうえ、各号の締切日午後5時(厳守)までに広報メディア課へお申し込みください。
 ※政治・宗教・営利目的(教室の生徒募集などを含む)の活動などは掲載不可。
問 同課☎29-9037
 ※市外局番0422は省略。



ウェブ版

催し

展示会「折り紙とフェルトのちいさな森」

目 くまくまひろば **日** 5月16日までの水～土曜日午前11時30分～午後5時 **所** はちのこいこつ(野崎3-22-16) **料** 飲み物代(要注文) **申** 当日会場へ **問** 同ひろば☎kumadamo205@gmail.com

からだもあたまも気持ちもスッキリ日曜日！ 駅前ラジオ体操&軽いウォーキングとごみ拾い&朝カフェ！

目 つながりのはじめまして **日** 毎週日曜日午前6時25分から(雨天中止) **所** 三鷹駅南口緑の小ひろば(ジブリ美術館行きバス停東側) **申** 当日会場へ **問** 同会☎080-3356-5617

親子ひろば「コアラのおへや」

目 南三鷹教会子育て支援委員会 **日** 4月22日(水)午前9時30分～11時20分 **所** 同教会(新川6-35-4) **申** 当日会場へ **問** 同教会(小田)☎46-4334

サロンきっかけ(おしゃべり会)

目 活躍きっかけ隊 **日** 毎月第4木曜日午前10時～正午 **所** 三鷹市公会堂さんさん館 **料** 1回100円 **申** 当日会場へ **問** 多田☎090-5531-7285

「焚き火イベント6周年」世代を超えて楽しむ！ 薪割り&火起こしでつながる焚き火時間

目 いどばた焚き火 **日** 4月25日、5月16日、6月20日の土曜日午後3時～5時 **人** 各日

20人 **所** DIY STORE三鷹(新川2-9-3) **料** 1回2,000円 **申** 阿部☎kanae.survival@gmail.com・☎080-9462-1997(先着制。空きがあれば当日参加も可)

若葉フォトクラブ写真展

日 5月11日(月)～17日(日)午前11時～午後6時 **所** 三鷹市美術ギャラリー **申** 期間中会場へ **問** 軍司☎090-2317-6227

笑いヨガ(ラフターヨガ)インターナショナル

目 東京三鷹の森 笑顔ラフター **日** 毎月第2水曜日午前10時～午後0時50分 **所** 三鷹駅前コミュニティセンター **料** 1回500円 **申** 同センター☎090-8625-2063・☎44-7772(初回のみ申込)

童謡を歌う会

日 5月13日(水)午後1時～4時 **人** 35人 **所** 新川中原コミュニティセンター **申** 当日会場へ(先着制) **問** 金子☎090-2218-4950

はじめての英語おやこあそび「感触あそび&リズムで楽しもう！」+おしゃべり交流会

目 英語であそぼうの会 **日** 5月16日(土)午前10時～11時30分 **人** 10カ月～年長のお子さんと保護者20人 **所** 市民協働センター **料** 1,500円 **申** 5月9日(木)までに同会☎withmusic.kt@gmail.com(先着制)

ザックパランに話そう会(お一人暮らしの方歓迎)

目 21世紀はあなたが主役 **日** 毎月第3水曜日午後1時30分～4時30分 **人** 女性交

流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ) **料** 1回500円 **申** 同センター☎090-8625-2063(初回のみ申込)

健幸ストレッチ教室

目 体笑会 **日** 5月23日(土)午後1時15分～3時30分 **人** 60歳以上の方30人 **所** 杏林大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1) **料** 500円 **申** 5月7日(木)までに同会☎taishohkai@yahoo.co.jp(先着制)

「おとなのぬり絵」浮世絵の世界へようこそ

目 お絵描きサークル **日** 5月27日(水)午後1時～3時 **人** 8人 **所** 三鷹市公会堂さんさん館 **料** 800円 **申** 同センター☎ukiyoews@gmail.com・☎080-9674-1961(先着制。空きがあれば当日参加も可)

リーグ戦

目 三鷹市家庭婦人バレーボール連盟 **日** 6月6・27日の土曜日、8月2日(日)午前9時～午後6時 **人** 全日程に参加可能な市内の家庭婦人で構成されたチーム **所** SU BARU総合スポーツセンター **料** 1チーム3,000円 **申** 4月27日(月)までに古谷☎090-1837-2133

会員募集

三鷹バッハ同好会(バッハ作品について合唱・演奏・探求・交流)

日 毎月1～2回日曜日午後1時30分～4時30分 **所** 三鷹駅前コミュニティセンター **料** 年額1円 **申** 申し込みフォーム(htt ps://x.gd/Blp9v)

井口少年少女空手道育成会

日 毎月3回日曜日午前10時～10時50分(5月は体験月) **所** 井口小またはSUBARU総合スポーツセンター **料** 月額2,500円 **申** 同センター☎080-5417-6299

ニーハオ会(中国語勉強会)

日 毎週日曜日午前10時30分～正午 **所** 三鷹駅前コミュニティセンター **料** 月額5,000円 **申** 同センター☎070-7544-2136

三鷹ギタークラブ アミーゴ

日 2回土曜日午後1時～2時30分 **所** 連雀コミュニティセンター **料** 月額3,000円 **申** 同センター☎090-2767-2103

混声合唱団 コア・ボイメ

日 毎週月曜日午後6時30分～8時30分 **所** 連雀コミュニティセンター **料** 月額5,000円 **申** 同センター☎080-6682-7571

Mitaka美ボイス倶楽部(ボイストレーニング)

日 毎月第2・4木曜日午前10時30分～正午 **所** 牟礼コミュニティセンター **料** 月額1,500円 **申** 同センター☎nonnon11738@gmail.com

三鷹ちびっ子農園(野菜の栽培)

日 4月～令和9年3月の毎週日曜日午前9時～正午 **人** 市内の3歳～中学生のお子さんと保護者 **所** 同園(新川3-6-1) **料** 年額10,000円 **申** 5月31日(日)までに同園☎g54564@gmail.com(申込多数の場合は抽選)