



7月4・11・25日の土曜日午前10時～午後3時30分(全3回)  
 全回参加できる方8人(小学生以下は保護者同伴)  
 教育センター  
 フィギュア制作者の田村典雄さん  
 作業用手袋、汚れてもよい服装と靴、昼食、あればカッター  
 6月25日(休)までに市HP、または生涯学習課☎29-9862へ(申込多数の場合は抽選。結果は6月29日(月)までに通知)  
 同課☎29-9862


**情報セキュリティ講座「情報セキュリティって何だろう？」**  


三鷹駅周辺住民協議会  
 7月4日(土)午後2時～3時30分  
 30人


三鷹駅前コミュニティセンター  
 同センター窓口・☎71-0025へ(先着制)

**小規模事業者のためのAI活用セミナー**  
 一業務効率化から集客・売上につなげる実践講座  


7月6日、8月3日の月曜日午後6時30分～8時30分(全2回)  
 市内で創業されている方15人  
 三鷹産業プラザ  
 (株)Cotocoto Works 代表取締役の高木宏徳さん  
 ノートパソコン  
 (株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)  
 同社☎40-9669

福祉Laboどんぐり山  
 公開講座「キャリアを築こう！介護という選択肢」  


地域の介護施設で活躍している外国人スタッフの様子やお話など、介護の仕事や働き方について学びます。  
 7月9日(休)午後3時～4時30分  
 介護に関心がある市内の外国人30人  
 アジア・アフリカ語学院(新川5-14-16)  
 介護施設で活躍している外国人スタッフなど  
 7月3日(金)までに市HP、または介護人財育成センター☎24-7350へ(先着制)  
 同センター☎24-7350

手作りの会「ヨーヨーキルトのかべかざり」  


夏らしい涼しげな色の布で、約12cm四方の壁飾りを作ります。  
 7月11日(土)午前10時～正午  
 小学3年生以上の市民15人  
 東多世代交流センター  
 めいぷる工房手芸部の竹本由紀子さん  
 室内履き  
 6月22日(月)午前10時～7月7日(火)午後5時に申し込みフォーム(QRコード)、または同センター窓口・☎46-0408へ(申込多数の場合は抽選。結果は7月8日(水)までに通知)  
 同センター☎46-0408

## 市民スポーツ大会も開催します！



大会ごとの参加資格など、詳しくは三鷹市スポーツ協会HPに掲載しています。

★は申し込みを開始しています



同協会☎0422-43-2500

◆種目別ジュニアスポーツ大会など	◆ジュニア以外の大会	◆ジュニア以外の大会
種目	種目	種目
剣道 ★	フットサル	軟式野球
軟式野球	サッカー	バレーボール
サッカー ★	サンボ	空手道
ソフトテニス	ソフトテニス	市民マス釣り
バスケットボール	ゴルフ	なぎなた
水泳	水泳	ターゲット・バードゴルフ
バレーボール	卓球	アーチェリー
バドミントン	バドミントン	合気道
ミニバスケットボール	剣道	市民ハイキング
	弓道	陸上
	相撲	少林寺拳法
	ダンススポーツ	太極拳
		インディアカ
		バスケットボール

※市民スポーツ大会は、市、市教育委員会、(公)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

## 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**

**剣道**

◆シニア指導講習会(60歳以上の有段者)◎  
 7月1～29日の毎週水曜日午前9時15分～11時30分、3～31日の毎週金曜日午前10時～11時30分

◆指導者講習会(有段者)◎  
 7月12日、8月16日の日曜日午後6時～8時30分

◆一般指導講習会(高校生以上)  
 7月19日(日)午前9時30分～11時30分

◆ジュニア教室(小・中学生)◎  
 7月19日正午～午後2時30分  
 同三鷹市剣道連盟☎090-3803-3638

**卓球**

◆①講習会(小学生以上)  
 7月4・18・25日の土曜日午後3時～6時

◆②教室(小学生以上)◎  
 7月11日(土)午前9時30分～11時30分

◆③ジュニア卓球教室(小学3年生～中学生)◎  
 7月25日、8月1・8・15・22日の土曜日午前9時30分～11時30分  
 同三鷹市卓球連盟①☎0422-43-3350・②☎0422-71-7449・③✉info@mitakattl.jp

**合気道 体験教室(10歳以上)**  
 7月4～25日の毎週土曜日午後3時15分～5時40分  
 同三鷹市合気道連盟☎090-8045-5748(午前10時～午後8時)

**少林寺拳法 初心者教室**◎  
 7月4～25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)  
 同三鷹市少林寺拳法連盟HP

**サンボ**

◆①初心者体験会、②経験者講習会  
 7月4～25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)  
 同三鷹市サンボ連盟✉mitaka.sambo@gmail.com

**サッカー**

◆ジュニアフットサル大会(U-10)◎  
 7月11日(土)午前9時～午後3時

◆シニアウォーキングフットボール大会(60歳以上)◎  
 7月11日午後3時～6時

◆フットサルONE DAYマッチ(壮年&女子)  
 7月25日(土)午後0時30分～2時30分  
 同(一)三鷹市サッカー協会HP

**弓道 講習会(四段以上)**  
 7月18日(土)午前9時30分～午後4時30分  
 同三鷹市弓道連盟HP

**なぎなた 初心者講習会(6歳以上)◎**  
 7月18・25日、8月1日、9月5・12・26日の土曜日午前10時～11時30分  
 同三鷹市なぎなた連盟☎0422-42-3524

**バドミントン**

◆①ミックスダブルス大会  
 7月19日(日)午前9時～午後6時

◆②バドミントン技術講習会(前期)(高校生以上)  
 7月20日(月・祝)午後0時45分～4時  
 同三鷹市バドミントン協会①✉mtkibd.taikai@gmail.com・②✉mitakabad.mba@gmail.com

**バレーボール 前期9人制大会(男子・女子)(高校生以上)**  
 7月26日(日)午前9時～午後6時  
 同三鷹市バレーボール連盟✉mitaka.volleyball.renmei@gmail.com

**水泳 夏休み子供講習会(小学2～6年生)◎**  
 7月28日(火)～31日(金)午前9時～11時  
 同三鷹市水泳連盟☎080-6734-6273

**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)◎**  
 7月3日(金)午後1時～2時15分  
 同三鷹市武術太極拳連盟☎090-5990-7562(日中のみ)

東京都、(公)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=○