

すもう体験教室



日9月12日(土)午後3時～4時
人市内の4歳～小学6年生のお子さん
20人(3年生以下は保護者同伴)
所SUBARU 総合スポーツセンター
¥1人500円(保護者は無料)
物動きやすい服装
申8月25日(火)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
抽選)
問同センター☎45-1113

SUBARU総合スポーツ
センター スポーツ教室
(令和8年度第3期)



お子さんからシニアまで、全世代の
健康づくりをサポートする数多くのプロ
グラムを展開しています。開講教室など、
詳しくは同センターHPをご覧ください。
日10月5日(月)～12月20日(日)
講セントラルスポーツ所属のインストラ
クターの皆さんほか
申8月22日(土)～9月4日(金)に元気創造
プラザ講座申込システムへ
問同センター☎45-1113

わんぱくサッカー大会
(交流会)



日新川中原住民協議会
日①12月20日(日)、②26日(土)、いずれ
も午前9時～午後5時のうち2時間
人市内の小学3～6年生で構成される
①4・6年生以下のチーム、②3・5年
生以下のチーム、各4チーム
所大沢総合グラウンド
申9月1日(火)までに申込書(新川中原コ
ミュニティセンターHPで入手)を同セン
ター✉shinnaka-cc@mitaka-cc.jp・
☎49-6568・Fax 49-6569へ(申込多数
の場合は市内団体を優先して抽選)
問同センター☎49-6568

講座

女性のための就職支援セミナー

日わくわくサポート三鷹
日8月27日(土)午後2時～4時
人おおむね55歳以上の求職活動中の
方80人(男性も参加可)
所市民協働センター
講特定社会保険労務士の山崎妙子さ
ん
物雇用保険受給者は受給資格者証
申必要事項(9面参照)をわくわくサポ
ート三鷹✉wakuwaku@mitakashigo
to.or.jp・☎45-8645・Fax 45-8646へ
(先着制)
問わくわくサポート三鷹☎45-8645

パソコン・スマホ・
プログラミング教室(9月)



日所三鷹市シルバー人材センター
日パソコン教室=月・水・金曜日、複
数コースあり(日時要相談。Mac 対応
可)、スマホ教室=木曜日、小学生向
けプログラミング教室=月・火曜日、
オンライン(日時要相談)
問同センター☎48-6721へ

手作りの会「羊毛フェルト
で作るパンのマグネット」



羊毛フェルトでコッペパンサンドを作
ります。大きさは縦5cm×横10cm×高
さ6cm程度です。
日9月5日(土)午前10時～正午
人小学4年生以上の市民10人程度
所東多世代交流センター
講工作おばさんズの藤田幸子さん
物室内履き、ハンドタオル
申8月17日(月)午前10時～26日(水)午後
5時に市HP、または同センター窓口・
☎46-0408へ(申込多数の場合は抽
選)
問同センター☎46-0408

起業・創業セミナー
「創業への第一歩 ビジネ
スアイデア創出セミナー」



日9月9日(水)午後3時～4時30分
人起業を考えている方、起業して間も
ない方20人
所三鷹産業プラザ
講アイポイント代表でデザイナーの齊
藤憲仁さん
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

大根の種まき講習会

日9月12日(土)午後1時30分から(雨天
時は13日(日)に延期)
所農業公園
物汚れてもよい服装、長靴、手袋
申当日会場へ
問JA 東京むさし三鷹緑化センター☎
48-7482
※自家用車でのご来場はご遠慮ください。

歴史講座「豊臣秀長」



日市、井の頭地区住民協議会
日9月12・19日の土曜日午後1時30分
～4時30分(全2回)
人市民30人
所井の頭コミュニティセンター
講国学院大学・駒澤大学講師の平野
明夫さん
申8月22日(土)午前10時から同センター
HP・☎44-7321へ(先着制)
問同センター☎44-7321

忙しい毎日の心と
身体を五感で整える
生活・教養講座 保育



日9月17日～10月22日の毎週木曜日
午前9時30分～11時30分
人18歳以上の市民20人、保育(1歳～
未就学児)12人
所東多世代交流センター
物室内履き、9月17・24日は動きやす

い服装、10月15日はフェイスタオル
申8月17日(月)午前10時～31日(月)午後5
時に市HP、または同センター窓口・☎
46-0408へ(申込多数の場合は抽選)
問同センター☎46-0408

秋の薬膳料理教室



日9月17日(土)午前10時15分～正午ご
ろ
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葎谷麻
利子さん
¥500円
物エプロン、三角巾、布巾、マスク
申8月18日(火)から同センター窓口へ(先
着制)
問同センター☎49-6568

市民向けZoom講習会



日①初めてのZoom 参加体験コース
=9月17日午後2時～4時、令和9年1
月21日午前9時30分～11時30分、②
Zoom 会議の主催者体験コース=10
月8日午後2時～4時、9年2月4日午前
9時30分～11時30分、③使える
Zoom 機能学習コース=10月22日午
後2時～4時、9年2月18日午前9時30
分～11時30分、9年3月4日午後2時～
4時、いずれも木曜日
人各日6人
所市民協働センター
物お持ちの機器(パソコン、タブレット、
スマートフォン)、マイク付きイヤホンま
たはヘッドセット
申各開催日の1カ月前から予約サイト
(QRコード)へ(先着制)
問(株)まちづくり三鷹☎40-9669

健康づくりフレイル予防
健康体操 体験講座



日東部地区住民協議会
日9月18日(金)午前10時30分～正午

チケットインフォメーション

CINEMA SPECIAL 生誕百年記念 俳優 佐田啓
二特集『喜びも悲しみも幾歳月(第一部・第二部)』
(1957年/160分/カラー/35mm/松竹) 保育

芸術文化センター 星のホール
9月12日(土) 午前の部 11時/午後の部 3時上映開始

チケット発売日(全席指定)
会員=8月27日(休) 一般=8月28日(金)
各部 会員=450円 一般=500円
学生=400円
監督: 木下恵介
出演: 佐田啓二、高峰秀子、有沢正子
上海事件から太平洋戦争後までの激
動期を灯台守として生きた家族の、波
乱に満ちた年代記。



『喜びも悲しみも幾歳月』
©1957 松竹株式会社

古今亭文菊 独演会 保育

芸術文化センター
星のホール
10月24日(土)
午後2時開演
チケット発売日(全席指定)
会員=8月22日(土)
一般=8月26日(水)
会員=2,700円
一般=3,000円
高校生以下=1,000円



古今亭文菊

人情ばなしから滑稽ばなしまで、じっく
り聞かせる文菊師匠の語りが、皆さまを艶
やかな江戸の街までご案内します。

三遊亭兼好 独演会 保育

芸術文化センター
星のホール
10月25日(日)
午後2時開演
チケット発売日(全席指定)
会員=8月22日(土)
一般=8月26日(水)
会員=2,700円
一般=3,000円
高校生以下=1,000円



三遊亭兼好

実力派の兼好師匠による、愛に満ちた人
間観察の視線が導く、一度聴いたら癖にな
る落語をお楽しみください。



公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団 問同財団☎0422-47-5122・HP

チケットお求め方法

- 電話予約 10:00～19:00
芸術文化センター☎0422-47-5122
- インターネット予約(要事前登録)
HP <https://mitaka-art.jp/ticket/>

●窓口販売 10:00～19:00

芸術文化センター/三鷹市公会堂さんさん館/三鷹市美術ギャラリー
※発売初日は電話とインターネット受付のみで、窓口販売はありません。
(※月曜日(月曜日が休日の場合は開館し、休日を除く翌・翌々日が休館)
※学生の方は、公演当日に身分証明書をお持ちください。
※販売状況により完売となった場合はご了承ください。
※特に記載のない場合、公演事業は未就学児の入場をお断りしています。



保育をご希望の方は2
週間前までに申し込み
フォーム(QRコード)へ

友の会「マール」
会員募集中!

年会費/2,000円 会員特典
/チケットの優先予約・割引(1
公演2枚まで)・ポイントサービ
ス、情報誌の送付、チケットの
無料送付(口座会員のみ)など。