

所 東多世代交流センター
申 10月3日(土)までに申し込みフォーム
(QRコード)へ(先着制)
問 同センター ☎46-0408

秋の植物観察会

「横沢入里山保全地域をめぐる」

日 所 10月6日(火)午前10時 JR 五日市線
武蔵増戸駅改札口集合～横沢入里山
保全地域～午後4時解散(小雨決行)
人 20人
調 樹木医で造園家の佐々木知幸さん
物 昼食、ルーペ、敷物、雨具、単3電池2本(ガイドシステム用)、歩きやすい
服装
申 問 9月24日(木)午前9時～10月2日(金)
に NPO 法人花と緑のまち三鷹創造協
会 ☎46-2081へ(先着制)

生涯学習教室(刺し子)

日 10月からの毎月第2・4木曜日午後1
時30分～3時30分
人 10人
所 三鷹市シルバー人材センター
調 同センター刺し子教室講師の山本美

智子さん
¥ 月額2,600円(別途材料代あり)
申 問 同センター ☎48-6721へ(先着制)

ミタカでウクレレ！音楽で
地域と世界とつながろう！



日 連雀地区住民協議会
日 10月10日(土)・11日(日)午後1時30分
～3時30分(全2回)
人 在学・在勤を含む市民30人
所 連雀コミュニティセンター
調 Ukulele ★ Paradiseの皆さん
申 9月20日(日)午前10時～10月4日(日)午
後4時59分に申し込みフォーム(QR コー
ド)、または同センター 窓口・ ☎45-
5100へ(先着制)
問 同センター ☎45-5100

みたか健康づくりセミナー
「高血圧にご用心!!—忍び
寄る魔の手(サイレントキラ
ー)からあなたを守る方法」



日 ①10月15日、②22日、いずれも木
曜日午後2時～3時15分
人 在勤を含む市民①20人、②40人

所 ①新川中原コミュニティセンター、
②三鷹駅前コミュニティセンター
申 9月24日(木)午前9時から申し込み
フォーム(QRコード)、または健康推進
課 ☎24-8207へ(いずれも先着制)
問 同課 ☎24-8207

生成AIを事業に活かす
実践型ワークショップ
「お店の画像・チラシ・
スライドをつくる」



日 10月15日(木)午後6時30分～8時30分
人 市内で事業を営む方24人
所 三鷹産業プラザ
調 (株) Cotocoto Works 代表取締役の
高木宏徳さん
物 ノートパソコン
※事前に ChatGPT または Gemini の
アカウントを作成してください。
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

分譲マンション維持管理
セミナー・相談会



日 10月18日(日)①講演会「築10年・20

年・30年で差がつくマンション管理」=
午前10時～11時05分、②個別相談=
11時10分～午後0時10分(1組30分)
人 ②8組
所 三鷹産業プラザ
調 ①マンション管理士の片平佑介さん
申 10月14日(水)までに必要事項(7面参
照)、②は個別相談シート(市 HP で入手)
を住宅政策課窓口(市役所5階52番窓
口)・ ☎ jutaku@city.mitaka.lg.jp・
郵「〒181-8555住宅政策課」へ(いず
れも先着制)
問 同課 ☎29-9704

起業・創業セミナー「4軒ぶ
んの開業経験から学ぶ、
後悔しないための考え方」



日 10月19日(月)午後6時30分～8時
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
調 吉田達望経営支援オフィス中小企
業診断士の吉田達望さん
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 いずれも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)◎

日 10月2～30日の毎週金曜日午前10時～11時
30分、7～28日の毎週水曜日午前9時15分～11
時30分

◆一般指導講習会

日 10月4日(日)午後6時～8時、12日(月・祝)午前9
時30分～11時30分

◆ジュニア教室(小・中学生)◎

日 10月12日午後0時30分～4時30分
問 三鷹市剣道連盟 ☎090-3803-3638

卓球

◆①初心者教室(小学生以上)○

日 10月3日(土)午前9時30分～11時30分

◆②講習会(小学生以上)

日 10月3・17・24・31日の土曜日午後3時～6
時

◆③第34回三鷹市混合ダブルス大会

日 11月8日(日)午前9時15分～午後6時

問 三鷹市卓球連盟 ① ☎0422-71-7449、② ☎
0422-43-3350、③ ☎090-2523-5219(日中の
み)

合気道 体験教室(10歳以上)

日 10月3・17・24・31日の土曜日午後3時15
分～5時40分

問 三鷹市合気道連盟 ☎090-8045-5748(日中
のみ)

少林寺拳法 体験教室○

日 10月3・17・24・31日の土曜日午後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 10月3・17・31日の土曜日①午後6時～7時(幼
児以上)、②午後7時～9時(小学4年生以上)

問 三鷹市サンボ連盟 ☎ mitaka.sambo@gmail.
com

相撲

◆土俵を使ってロコモ予防体操！(60歳以上)

日 10月7日～12月23日の毎週水曜日午前10時
～11時30分(全12回)

◆土俵でフィットネス！(20歳以上)

日 10月9日～12月25日の毎週金曜日午後1時～
2時30分(全12回)

問 三鷹市相撲連盟 ☎ mitakashisumorenmei@
gmail.com

弓道 シニア1日体験教室(60歳以上)

日 10月10日(土)正午～午後4時30分

問 三鷹市弓道連盟 ☎ mitakakyudo@gmail.
com

サッカー

◆フットサルONE DAYマッチ(一般)

日 10月18日(日)午前9時30分～11時30分

◆フットサルONE DAYマッチ(壮年&女子)

日 10月18日午後0時30分～2時30分

問 (一社)三鷹市サッカー協会 HP

水泳

◆ジュニア育成・指導者養成研修会◎

日 10月24日～11月14日の毎週土曜日午後7時
～9時

問 三鷹市水泳連盟 ☎ shojiimaizumi@gmail.
com

◆シニアのための泳法別講習会(60歳以上)◎

日 10月28日(水)午前9時～11時

問 三鷹市水泳連盟 ☎090-8514-7849(夜間の
み)・ ☎ wabisabi-chakai@triton.ocn.ne.jp

バドミントン 技術講習会(高校生以上の初心
者・初級者)○

日 10月25日(日)午後0時45分～5時

問 三鷹市バドミントン協会 ☎ mitakabad.mba
@gmail.com

所 三鷹駅前コミュニティセンター

武術太極拳 シニア講習会(60歳以上)◎

日 10月3日(土)午後1時～2時30分

問 三鷹市武術太極拳連盟 ☎080-3250-0926

所 大沢総合グラウンドテニスコート

ソフトテニス 第72回三鷹市武蔵野市親睦ソ
フトテニス大会

日 11月23日(月・祝)午前8時30分～午後5時(予備
日11月29日(日))

問 三鷹市ソフトテニス連盟 ☎090-2191-4530

◆市民スポーツ大会

一部の種目は申し込みを開始しています。

所 いずれもSUBARU総合スポーツセンター

アーチェリー

日 10月18日(日)午前9時～午後5時

問 三鷹市アーチェリー協会 HP

合気道

日 10月18日(日)午後1時～4時

問 三鷹市合気道連盟 ☎090-8045-5748(日中
のみ)

少林寺拳法

日 11月1日(日)午前9時～午後5時

問 三鷹市少林寺拳法連盟 HP

バレーボール (一般の部・混成9人制)

日 11月3日(火・祝)午前9時～午後6時

問 三鷹市バレーボール連盟 ☎090-1735-7055

所 勝峰山・深沢山周辺(日の出町)

ハイキング (登山レベル)

日 10月18日(日)午前7時30分 JR五日市線武蔵
増戸駅集合～午後3時(雨天時は25日(日)に延
期)

問 三鷹市山岳連合会 ☎0422-44-8636

所 大沢総合グラウンド サッカー場

サッカー (25歳以上の女子)

日 10月25日(日)午前7時～午後5時

問 (一社)三鷹市サッカー協会 HP

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