

講座

地域向け講演会
「もしものとき、いつもの
つながりが力になるー地
域ケアと防災」



日10月29日(木)午後2時～4時
人120人
所三鷹市公会堂さんさん館
講国際医療福祉大学大学院教授の石
井美恵子さん
申10月20日(火)までに申し込みフォーム
(QRコード)、または地域福祉課 ☎29-
9235・Fax29-9620へ(先着制)
問同課 ☎29-9235

**パソコン・スマホ・プロ
グラミング教室(11月)**



主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

**起業へのきっかけにつな
がる「M-PORT ゆるっと
サロン」**



日①起業にまつわるお金のはなし=11
月4日(水)、②先輩の体験談に学ぶ、自
分らしい働き方=11月14日(土)、いずれ
も午前10時～11時15分
人起業に関心のある方各8人
所三鷹産業プラザ
講①税理士の添田達也さん、②(株)ハ
イモジモジ代表の松岡厚志さん
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

転倒・骨折予防体操教室



主地域ケアネットワーク・井の頭
日11月5日(木)午後1時30分～3時
人井の頭地区にお住まいの方25人

所井の頭コミュニティセンター
申10月19日(月)午前8時30分から市 HP、
または地域ケアネットワーク・井の頭
事務局 ☎29-9235へ(先着制)
問同事務局 ☎29-9235

**玉ねぎ苗の植え付け
講習会**



日11月7日(土)午後1時30分から(雨天
時は8日(日)に延期)
所農業公園
物汚れてもよい服装、長靴
申当日会場へ
※自家用車での来場はご遠慮ください。
問JA東京むさし三鷹緑化センター ☎
48-7482

**三鷹市整備師会 市民公開講座
「転倒予防の重要性」**

日11月7日(土)午後2時から
人45人
所三鷹市公会堂さんさん館
物動きやすい服装
申当日会場へ(先着制)
問しばた整骨院 ☎47-8580

千代紙で作る秋の室礼



日11月12日(木)午後1時30分～3時30分
人5人
所リサイクル市民工房
講工房ぐうの宮美千代さん
物木工ボンド、はさみ、鉛筆、ピンセッ
ト、手拭き用濡れタオル
申問10月21日(水)午前10時から同工房
☎34-3196(休月・火・金曜日。先着制)

**パートタイム
就職支援セミナー**



主ハローワーク三鷹、武蔵野市、三鷹
市、わくわくサポート三鷹
日パートタイムと労働法について=11
月12日、パートタイムと社会保険・税
金について=19日、いずれも木曜日午
後2時～4時
人各80人

所三鷹産業プラザ
講特定社会保険労務士の大西綾子さん
申問ハローワーク三鷹 HPへ(先着制)

**手作りの会「くるみボタン
とヨーヨーキルトのクリス
マスブローチ」**



くるみボタンとヨーヨーキルトを組み
合わせたブローチを三つ作ります。一
つ直径4cm程度です。
日11月14日(土)午前10時～正午
人小学3年生以上の市民15人
所東多世代交流センター
講めいぶる工房手芸部の竹本由紀子
さん
物室内履き
申10月20日(火)午前10時～11月4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。
結果は11月6日(金)に通知)
問同センター ☎46-0408

**生涯学習講座
「みずひきしおりづくり」**



日11月21日(土)午前10時～正午
人小学生15人(1～4年生は保護者同
伴)
所西多世代交流センター
¥300円
申10月18日(日)～31日(土)に市 HPへ(申
込多数の場合は抽選。結果は11月5日
(木)までに通知)
問同センター ☎32-8765

**栄養料理教室
「身近な食品で食物繊維アップ(脂
質異常症予防・便秘予防)」**

メニューはチリコンカン、オートミール
ライスなど。
日11月21日(土)午前10時30分～正午
人在学・在勤を含む市民16人
所牟礼コミュニティセンター
講管理栄養士の森幸代さん
¥500円
物エプロン、三角巾、ハンドタオル、
布巾、マスク

申10月19日(月)から参加費を同センター
へ(先着制)
問同センター ☎49-3441

**関係者向け成年後見制度
勉強会「障がい者支援に
役立つ成年後見制度の基
礎知識」**



日11月25日(水)午後4時15分～6時15
分
人在内および近隣の介護・福祉・医
療関係者30人
所福祉センター
講多摩パブリック法律事務所弁護士の
秋野達彦さん
申10月19日(月)～11月20日(金)に(社)三
鷹市社会福祉協議会 HP、または権利
擁護センターみとか ☎46-1203・Fax
71-2053へ(先着制)
問権利擁護センターみとか ☎46-1203

**料理教室
「フォーと生春巻き」**



日11月28日(土)午前10時～正午
人在学・在勤を含む市民16人
所消費者活動センター
講(-財)ベターホーム協会の皆さん
¥500円
物エプロン、三角巾、布巾
申11月4日(水)(必着)までに必要事項(10
面参照)を往復はがきで 国「〒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

**終活講座「エンディング
ノートを書こう！」**



日11月28日(土)午後1時30分～3時
人在学・在勤を含む市民12人
所消費者活動センター
講おれんじドア三鷹の成清一夫さん
申問10月19日(月)午前9時から同セン
ター ☎43-7874へ(先着制)

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11月4～18日の毎週水曜日午前9時15分～11時
30分、6・20・27日の金曜日午前10時～11時30
分

◆一般指導講習会

日11月8・29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11月8・29日午後0時30分～4時30分

◆指導者講習会(有段者) ◎

日11月8日、12月27日の日曜日午後6時～8時30
分

問三鷹市剣道連盟 ☎090-3803-3638

水泳 初心者講習会(50歳以上) ○

日11月4～25日の毎週水曜日午前9時～11時

問三鷹市水泳連盟 ☎090-8514-7849(夜間のみ)

卓球

◆①教室(小学生以上) ○

日11月7日(土)午前9時30分～11時30分

◆②講習会(小学生以上)

日11月7日午後3時～6時

問三鷹市卓球連盟① ☎0422-71-7449、② ☎04
22-43-3350

相撲 未就学児向け体験会 ◎

日11月7日(土)午後3時～4時

問三鷹市相撲連盟 ☑mitaka-sumo@outlook.
com

合気道 体験教室(10歳以上)

日11月7・28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11月7・28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11月7・28日の土曜日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

ダンススポーツ 秋のダンスの集い

日11月8日(日)午後1時～5時

問三鷹市ダンススポーツ連盟 ☎080-8289-1173

所井口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21日(水)午後1時30分～3時、11月10日(火)午
後1時15分～2時30分

問三鷹市武術太極拳連盟 ☎090-2401-9483(日中
のみ)