スポーツ

ボッチャ体験会

主井の頭地区住民協議会、日本理学療法士協会
日11月29日㈰午後2時～4時
所井の頭コミュニティセンター新館
物室内履き
申当日会場へ
問同センター☎44-7321

スポーツ教室（令和8年度第4期）

開講教室など、詳しくはSUBARU総合スポーツセンターHPをご覧ください。
日令和9年1月5日㈫～3月22日㈰・㈬
所同センター
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11月27日㈮まで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

第27回小学生ソフトバレーボール交流大会

主市、三鷹市スポーツ推進委員協議会
日令和9年2月14日㈰午前9時～午後4時30分
人市内の小学4～6年生のチーム（1チーム5～8人）、36チーム
所SUBARU総合スポーツセンター
申12月15日㈫までに申し込みフォーム（QRコード）へ（申込多数の場合は抽選）
※代表者会議・ルール説明会を9年1月16日㈮午前9時30分から生涯学習センターで開催します。
問スポーツ推進課☎29-9863

講　座

就職活動支援セミナー

日11月26日㈬午後2時～4時
人おおむね55歳以上の求職活動中の方50人
所市民協働センター
講わくわくサポート三鷹相談員の篠田潔孝さん
物雇用保険受給者は受給資格者証
申必要事項（7面参照）をわくわくサポート三鷹✉wakuwaku@mitakashigoto.or.jp・☎45-8645・Fax45-8646へ（先着制）
問わくわくサポート三鷹☎45-8645

学習支援ボランティア養成講座

主㈳三鷹市社会福祉協議会
日12月2・9日の水曜日午後2時～4時
人子どもの学習支援ボランティアに関心のある方15人
所みたかボランティアセンター
講東京学芸大学教育学部講師の江角周子さん、NPO法人「猫の足あと」代表の岸田久恵さん
申11月16日㈪～27日㈮に申し込みフォーム（QRコード）、または同協議会☎76-1271へ（全回参加できる方を優先して先着制）
問同協議会☎76-1271

起業・創業セミナー「小さなビジネスのお金と税金の基本」

日12月4日㈮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
講税理士の添田達也さん
申㈱まちづくり三鷹HPへ（先着制）
問同社☎40-9669

ワークショップ「たのしい英語の学びかた 英語多読のススメ！」

日12月5日㈯午後2時～4時
人多読で英語を学びたい中学生以上の方40人
所三鷹駅前コミュニティセンター
講NPO多言語多読の酒井邦秀さん、多読サークル「だれでも多読武蔵野」の皆さん
申11月17日㈫午前10時から申し込みフォーム（QRコード）へ（先着制）
問三鷹駅前図書館☎71-0035

起業へのきっかけにつながる「M-PORT ゆるっとサロン」

日①子育てと両立する「小さな起業」―はじめる前に知っておきたい手続きのはなし＝12月8日㈫、②続けられるSNS発信をしよう＝16日㈬、いずれも午前10時～11時15分
人起業に関心のある方各回8人
所三鷹産業プラザ
講①司法書士の小関真樹子さん、②㈱toU取締役の新井英里さん
申㈱まちづくり三鷹HPへ（先着制）
問㈱まちづくり三鷹☎40-9669

花と緑の学習会「クリスマスリース作り講座」

主新川中原住民協議会
日12月8日㈫午後2時～4時
人10人
所新川中原コミュニティセンター
講花の店カモミールの林みどりさん
¥3,000円
物花ばさみ、ペンチ（ワイヤーが切れる物）、持ち帰り用袋（30×30㎝）
申11月17日㈫午前10時から参加費を同センター窓口へ（先着制）
問同センター☎49-6568

みたかスクール・コミュニティ講座

◆子どもと地域の“やってみたい”をカタチにするには―楽しく学ぶ、地域参加のはじめの一歩
日12月9日㈬午後6時～8時
所六中
講市民協働センターまちづくりコーディネーターの高橋由紀子さん
申12月6日㈰までに申し込みフォーム（QRコード）へ
◆オンデマンド講座
申令和9年2月27日㈯午後9時までに申し込みフォーム（QRコード）へ
問地域学校協働課☎29-8349

栄養料理教室特別講座「防災備蓄活用講座」

日12月10日㈭午前10時30分～午後0時30分
人在学・在勤を含む市民20人
所井の頭コミュニティセンター
講管理栄養士の奈良理香子さん、鈴木明子さん
申問同センター窓口・☎44-7321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
◆シニア講習会（60歳以上の有段者）
日12月2～23日の毎週水曜日午前9時20分～11時30分、4～25日の毎週金曜日午前10時～11時30分
◆一般指導講習会
日12月6・27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12月6・27日午後0時30分～2時30分
◆ジュニア冬季錬成大会（小・中学生）◎
日12月20日㈰午前10時30分～午後5時30分
問三鷹市剣道連盟☎090-3803-3638

相　撲　未就学児向け体験会◎
日12月5日㈯午後3時～4時
問三鷹市相撲連盟✉mitaka-sumo@outlook.com

卓　球
◆①講習会（小学生以上）
日12月5～26日の毎週土曜日午後3時～6時
◆②教室（小学生以上）○
日12月12日㈯午前9時30分～11時30分
問三鷹市卓球連盟①☎0422-43-3350、②☎0422-71-7449

合気道　体験教室（10歳以上）
日12月5～26日の毎週土曜日午後3時15分～5時40分
問三鷹市合気道連盟☎090-8045-5748（日中のみ）

サンボ
◆①初心者体験会、②経験者講習会
日12月5～19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）
◆技術講習会○
日12月13日㈰午後1時～4時
問三鷹市サンボ連盟✉mitaka.sambo@gmail.com

少林寺拳法　体験教室
日12月12～26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）
問三鷹市少林寺拳法連盟✉mitakachuodoin2@gmail.com

バドミントン　団体リーグ戦（高校生以上）
日男子1部・女子1～3部＝12月20日、男子2～5部＝12月27日、いずれも日曜日午前9時～午後6時
問三鷹市バドミントン協会✉badmitaka@gmail.com

サッカー　フットサルONE DAYマッチ（一般）○
日12月26日㈯午後0時30分～2時30分
問㈠社三鷹市サッカー協会HP

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12月4日㈮午後1時～2時15分
問三鷹市武術太極拳連盟☎090-5990-7562（日中のみ）

所生涯学習センター
剣　道　指導者研修会◎
日12月20日㈰午前9時～10時
問三鷹市剣道連盟☎090-3803-3638

◆市民スポーツ大会
申し込みを開始しています。
所SUBARU総合スポーツセンター
バレーボール（一般の部・男子9人制）
日12月19日㈯午前9時～午後6時
問三鷹市バレーボール連盟☎090-1735-7055

東京都、㈶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、㈶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

電子メール・ファクス・はがきによる申し込みは、7面上部「申し込みの記入例」の必要事項を必ず記載してください。