情報発信講座「会員・仲間募集に活かすはじめてのAI活用」

主 NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日12月10日㈭午後7時～9時
人市民活動団体・町会などで活動している方30人
所市民協働センター
講生成AIプロンプトエンジニアの濵田梨渚さん
申同センターHPへ(先着制)
問同センター☎46-0048

園芸講習会「初春を彩る冬の寄せ植え」

日12月11日㈮午後1時30分～3時30分
人20人
所上連雀分庁舎内
講みどり屋和草主宰の大島恵さん
¥3,500円(NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会会員は2,800円)
物エプロン、手袋、持ち帰り用袋、あれば園芸用はさみ・ピンセット
申11月27日㈮(必着)までに同協会HP、または必要事項(7面参照)を往復はがきで郵「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」へ(申込多数の場合は抽選)
問同協会☎46-2081

手作りの会「お正月のリース」

日12月12日㈯午前10時～正午
人小学生以上の市民15人(小学1・2年生は保護者同伴)
所東多世代交流センター
物室内履き、あれば使用したい布
申11月17日㈫午前10時～12月2日㈬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

骨粗しょう症予防教室「ボーンアクション―骨密度は食事と運動から」

日12月16日㈬午後1時50分～3時30分(1時10分受付開始、体組成を測定)
人在勤を含む40～70歳の女性市民30人
所総合保健センター
物動きやすい服装、着脱しやすい靴・靴下
申12月14日㈪までに市HP、または健康推進課☎24-8207へ(先着制)
問同課☎24-8207

東部地区住民協議会・東多世代交流センター連携事業「クリスマスオーナメント作り」

日12月16日㈬午後2時30分～4時
人20人(未就学児は保護者同伴)
所牟礼コミュニティセンター
申11月18日㈬午前9時30分から市HPへ(先着制)
問東多世代交流センター☎46-0408

市民健康講座

こころの疲れを予防・改善するための食事・運動・睡眠について学びます。
日12月18日㈮午後2時～3時30分
人在勤を含む市民30人
所三鷹駅前コミュニティセンター
講医療法人永寿会恩方病院院長の功刀浩さん
申問11月17日㈫～12月17日㈭に同センターHP、または窓口・☎71-0025へ(先着制)

生涯学習センターの講座

◆①市民講師デビュー講座「断捨離できないのは、あなたのせいじゃない」
日令和9年1月11日㈪・㈷午前10時～11時30分
人18歳以上の市民8人
講やましたひでこ公認 断捨離®トレーナーのたけやまひさえさん
◆②〈みたか学〉武蔵野台地と三鷹の成り立ち
日9年1月17日㈯午後2時～4時
人16歳以上の方40人
講東京都立大学都市環境学部教授の鈴木毅彦さん
¥500円
◆③日本の近代建築史
日9年1月31日、2月14・21日の日曜日午前10時30分～正午(全3回)
人16歳以上の方40人
講工学院大学建築学部教授の大内田史郎さん
¥3,000円(3回分)
申①11月18日㈬午前9時から、②12月18日㈮まで、③12月24日㈭までに元気創造プラザ申込システムへ(②③は必要事項(7面参照)・この講座を何で知ったかを往復はがきで郵「〒181-0004新川6-37-1生涯学習センター」への申し込みも可。①先着制、②③申し込み多数の場合は在学・在勤を含む市民を優先して抽選)
問同センター☎49-2521

楽しく「ながら運動体験会」

日令和9年1月13日～2月26日の水・木・金曜日午前10時～11時30分、午後1時30分～3時
人在勤・在活動を含む市民グループ、

講座案内

三鷹ネットワーク大学 Mitaka NETWORK University

〒181-0013
下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階
☎0422-40-0313

開館時間
火～日曜日午前9時30分～午後9時30分
(入館は9時まで／日曜日は5時閉館)
㊡月曜日、祝日

申11月17日㈫午前9時30分から
※受講には登録が必要です。講座の詳細や受講者登録など、詳しくは同大学HPをご覧ください。

人生100年時代を考える「シニアからの人生を有意義に楽しく！過ごすには―自身のセカンドライフの経験から」
日12月16日㈬午後3時～4時30分
講社会保険労務士法人楯経営労務事務所代表の楯兼次さん

がん哲学外来ピア・カフェ at 三鷹ネットワーク大学「絵本セラピー®で心温まる時間を」
日12月19日㈯午後2時～4時　講ピア・カウンセリング研究会の荒舩禎子さん(絵本セラピスト® あらちゃん)

大人のための音読講座「三鷹ゆかりの作家・作品たち―織田作之助『道なき道』(その2)」
日12月23日㈬午前10時30分～午後0時30分　講朗読家の原きよさん

チケットインフォメーション

柳家さん喬独演会 保育

芸術文化センター　星のホール
12月20日㈰　午後2時開演
チケット発売日(全席指定)
会員=11月29日㈰　一般=12月4日㈮
会員=2,700円　一般=3,000円　高校生以下=1,000円


柳家さん喬
撮影:横井洋司

桂宮治独演会 保育

芸術文化センター　星のホール
9年2月14日㈰　午後2時開演
チケット発売日(全席指定)
会員=12月5日㈯　一般=12月10日㈭
会員=2,700円　一般=3,000円　高校生以下=1,000円
※購入は1人2枚まで。


桂宮治

新春初笑い寄席　林家たい平一門会 保育

芸術文化センター　星のホール
令和9年1月24日㈰　午後2時開演
チケット発売日(全席指定)
会員=12月5日㈯　一般=12月10日㈭
会員=2,700円　一般=3,000円　高校生以下=1,000円


林家たい平

立川志らく独演会 保育

芸術文化センター　星のホール
9年2月20日㈯　午後2時開演
チケット発売日(全席指定)
会員=11月29日㈰　一般=12月4日㈮
会員=2,700円　一般=3,000円　高校生以下=1,000円
※購入は1人2枚まで。


立川志らく
撮影:Maple

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)
HPhttps://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『マークル』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。

手話通訳の表示がない事業でも、市の主催事業では希望により手話通訳者または要約筆記者を派遣します(開催日の1週間前までに事業の担当課へ要申込)。