

行 事 予 定 表

連絡先：連雀コミュニティ・センター ☎ 45-5100

※参加費等、金額の記載のない行事は無料です。

行 事 名	内 容	日 時	対 象	申 込 方 法	備 考
連 雀 健 康 教 室	地域にある介護事業所の専門職の先生方と運動し、いつまでも動ける体を作しましょう	10/6(火) 12/1(火) 午後2時～3時 ※11月は開催なし	一般市民	当日直接会場へ	会 場：センター内 持ち物：タオル、水分補給の飲み物 問合せ：0422-40-2635 (連雀地域包括支援センター) 講 師：地域の介護事業所等からの出張講師
ベビーマッサージ&交流会 (コミュニティ創生事業)	助産師のベビーマッサージ参加者同士の情報交換	10/9(金) 11/13(金) 午前10時30分～正午	1歳未満の乳児と保護者	開催日3週間前の午前10時よりホームページ、QRコードより 	会 場：センター1階 幼児・子ども室 定 員：先着12組 講 師：三鷹市助産師会会員 持ち物：バスタオル、おむつ等
ミタカでウクレレ！音楽で地域と世界とつながろう！ (総務部会)	1回目：「ハワイに関する座学」ウクレレの持ち方等の基礎的なレクチャー。 2回目：ハワイの盆ダンス等で歌われている日本の唄を題材に「弾いて&歌って&踊れる」ようになる。	10/10(土) 10/11(日) 午後1時30分～3時30分	一般市民 (在勤・在学可)	Google フォーム、電話、窓口 	会 場：1回目 センター 2F 大集会室 2回目 センター 2F 大小会議室 定 員：先着30名 講師・演奏：Ukulele ★Paradise 申込期間：9月20日(日)午前10時～ 10月4日(日)午後4時59分
包 丁 砥 ぎ	職人さんに包丁研ぎをお願いしませんか。 (基本毎月第2日曜日開催)	10/11(日) 11/8(日) 午前10時～正午	一般市民	費用を添えて直接会場へ ※500円 [1丁]	会 場：センター中庭(雨天時、駐車場) 募 集：先着100丁(はさみ類は不可) 費 用：500円 [1丁] ※お一人様3丁まで 実施団体：三鷹市シルバー人材センター
花 壇 管 理 (環境部会)	連雀コミセンの花壇管理を行います。植物や花壇が好きな方大募集中！	10/13(火) 11/10(火) 午後1時～	一般市民	当日直接会場へ	会 場：センター前花壇 他 募 集：多数 協 力：松田恵氏(園芸家)
「めぐる・つながる」コンポスト (コミュニティ創生事業)	前回に引き続き、コンポストキットの配布とフリードリンクスタンドを実施します、気軽にお立ち寄りください！使い終わったコンポストの回収も行います！	10/17(土) 午後3時～4時30分 ※雨天中止	一般市民	申込み不要、当日直接会場へ	会 場：センター西側ひろば 内 容：芝生スペース、ミニコンポストキット無料配布(数量限定)、フリードリンク(数量限定)
連 雀 サ ロ ン	10月は「リバーブによる音楽演奏」、11月は「K～ベルマモンの皆さんによるハンドベル演奏」、お気軽にご参加ください。	10/20(火) 11/17(火) 午後1時30分～3時	一般市民	申込み不要、当日直接会場へ ※企画内容は、変更になる可能性があります。あらかじめご了承ください。	会 場：センター2階 大会議室 定 員：先着40名 実施団体：連雀・地域ケアネットワーク 事務局：三鷹市健康福祉部地域福祉課 地域ケア推進係 電 話：0422-29-9235 (平日午前9時～午後5時)
太極拳無料体験会 (スポーツ部会)	太極拳で足腰の筋力を鍛えて転倒防止に！また気血の流れを良くし全身のバランスを整えることでストレスや不眠の解消にも！太極拳を無料で体験してみませんか？	11/11(水) 午前10時15分～正午	一般市民	申込み不要、当日直接会場へ	会 場：センター2階 大集会室 募 集：多数 講 師：大野和則氏 (多聞内神道武道連盟) 持ち物：運動靴、タオル、飲み物など その他：動きやすい服装(スカート不可)でご参加ください。
市民健康講座 「口腔の健康で、未来をつくる」 (健康づくり推進委員会)	お口の健康を守ることが、全身の健康につながります。今日からできる習慣を、一緒に学びましょう！	11/11(水) 午前10時30分～正午	一般市民	下記QRコードへより (窓口・TEL可) 	会 場：センター2階 大小会議室 定 員：先着30名 申込開始：9月28日(月)午前10時より 講 師：歯科衛生士 前田小由利氏 持ち物：筆記用具、水分補給用飲み物
みたか連雀読書クラブ 『第17回読書会 「密やかな結晶」 (小川洋子著)』 (図書室運営プロジェクト)	指定図書を読了の上、その内容について参加者同士が自由に討論を行います ※公正な発言や討論の軌道修正などの為、ファシリテーターを置きます	11/14(土) 午後1時30分～3時	一般市民	下記QRコードへ (電話可) 	会 場：センター2階 多目的室 定 員：先着10名(キャンセル待ち5名) 申込期間：9月28日(月)午前10時～ 11月9日(月)午後8時30分 進行方法：ルール・マナーの説明→メンバー自己紹介→本の紹介→フリートーキング
フリーマーケット (コミュニティ創生事業)	市民の方の出店による第2回フリーマーケットを開催します。出店の詳細はQRコードから。	11/14(土) 午前10時30分～ 午後3時終了 ※予備日 11/15(日)	一般市民	9月28日(月)午前10時より受付開始。 出店費を添えてセンター窓口へ(電話申込不可)	会 場：センター西側 コミュニティ広場(仮称) 定 員：先着20区画 (1人2区画まで可能) 【事業者不可】 費 用：1区画600円 
みたか健康づくりセミナー 「高血圧にご用心！ ～忍び寄る魔の手からあなたを守る方法」 (健康づくり推進委員会)	①管理栄養士による、食事のコツと適塩味覚チェック体験！(45分) ②健康運動指導士による、高血圧予防のかんたん運動講座(30分) ※動きやすい服装・靴でお越しください	12/9(水) 午前10時30分～ 11時45分	一般市民	下記QRコードまたは 電話 0422-24-8207 11月2日(月)午前9時より受付開始 	会 場：センター2階 大会議室 定 員：先着30名 持ち物：筆記用具、動きやすい服装・靴 問合せ：0422-24-8207 三鷹市総合保健センター (平日午前9時～午後5時受付)



この広報紙は再生紙を使用しています。

この印刷製品は、環境に配慮した製法で製造されています。
GREEN PRINTING JPN
P-010010