



シンボルマーク

ゆとりわくわくみたか & にゅーす

253号
2016年 2月
会報

一般財団法人 三鷹市勤労者福祉サービスセンター

URL <http://www.mitakasc.or.jp>

〒181-0004 東京都三鷹市新川6-35-16

TEL 0422-47-5152 FAX 0422-47-5657

開館受付時間	平日(月・火・水・金)	午前8時30分～午後5時
	平日(木曜日)	午前8時30分～午後7時

春に向かって

カラダを動かしましょう!

平成27年度第3回 サービスセンター健康教室

電話受付
先着順

～今回は、どちらもイスを使っのプログラムになります～

骨盤力向上バランスアップ体操

無意識のうちについてしまった身体のクセ・歪みに気づき、これを整えて骨盤力を高める術をマスターします。

《期待できる効果》

- 1 カラダの歪みの改善
- 2 美しい姿勢の維持
- 3 肩こり・腰痛の改善
- 4 不定愁訴*の解消 etc...

*不定愁訴とは、「頭が痛い」「イライラする」「疲労が取れない」などの、何となく体調が悪いという自覚症状を訴えるが、検査をしても病気が見つからない状態



日程 2月29日(月)

講師 森田 泰章先生

東急スポーツオアシス契約パーソナルトレーナー
NSCA認定CSCS(認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト)

アンチエイジングヨガ

皆さん自身もっている若返りのパワーをヨガのポーズで引き出しましょう。深層筋を刺激し、リンパの流れを促すことにより、若返り効果が得られます。心とカラダ、内側から外見まで美しくなりましょう!



日程 3月10日(木)

講師 梅澤 洋子先生

東急スポーツオアシス契約ヨガインストラクター
日本アロマ環境協会認定アロマセラピーアドバイザー

申込方法

会報到着後から2月16日(火)までにサービスセンターへ電話でお申し込みください。
*先着順に受付します。ただし、空きがある場合は、定員まで受付します。
*ご参加いただける方には、後日案内書を送付します。
申込時には、会員番号・事業所名・参加者名・TEL・希望プログラム名をお伝えください。

お願い

毎回希望者多数のため、必ず参加できる日を確認のうえお申し込みください。

- | | |
|------|---|
| 講習時間 | 受付 午後6時から
講習 午後6時30分～午後8時 |
| 募集人数 | 会員・家族(中学生以上) 各回先着30名 |
| 参加費 | 無料 |
| 持ち物 | 運動できる服装(スカート不可)
汗ふきタオル、水分補給用ドリンク
*室内シューズは必要ありません。 |
| 会場 | 三鷹市シルバー人材センター内 2階会議室 |

ディズニー・ライブ! ミッキーのミュージックパーティ!!

ミッキーたちと一緒に歌って踊って、遊べる、パーティにみんなおいでよ!

日時・枚数 4月20日(水) 午後4時30分～ 先着20枚

場所 府中の森芸術劇場 どりーむホール
【最寄駅】京王線「東府中駅」より徒歩7分

座席 全席指定【S席】

料金 通常料金5,200円のところ
 会員・家族 3,700円
 一般 4,700円

*3歳以上有料、2歳以下は大人1名につき1名まで
ひざ上無料。ただしお席が必要な方は有料

電話受付
先着順



購入方法 会報到着後から2月16日(火)までにサービスセンターへ電話でお申し込みください。
先着順に受付します。
申込時には、会員番号・事業所名・会員名・TEL・枚数をお伝えください。

第222回 府中の森笑劇場

西の文珍 東の精鋭

日時・枚数 4月9日(土)午後6時〜 先着15枚

場所 府中の森芸術劇場 ふるさとホール
【最寄駅】京王線「東府中駅」より徒歩7分

出演 桂 文珍、立川談幸、古今亭文菊 他

座席 全席指定

*未就学児の入場は、1歳未満は遠慮ください。

料金 通常料金 3,800円のところ
会員・家族 2,900円
一般 3,600円

購入方法 会報到着後から2月16日(火)までにサービスセンターへ電話でお申し込みください。

先着順に受付します。

申込時には、会員番号・事業所名・会員名・TEL・枚数をお伝えください。



電話受付
先着順

スタジオ設立30周年記念

ピクサー展

大人気の「トイ・ストーリー」などCG映画の中から飛び出した美しいアートワーク!

前売入場券

窓口販売



ボブ・ポーリー 《ウッディとバズ》
「トイ・ストーリー」(1995年)
複製(マーカー、鉛筆/紙) ©Disney/Pixar

世界初のフルCG長編アニメーション映画「トイ・ストーリー」から最新作「アーロと少年」に至るまで、映画制作の過程で生み出された美しいアートワークの数々から500点を一挙公開!

会期 3月5日(土)~5月29日(日)
会場 東京都現代美術館 (江東区三好)
【最寄駅】東京メトロ半蔵門線「清澄白河駅」より徒歩9分

区分	大人	小・中学生
会員・家族	900円	300円
(当日券)	(1,500円)	(500円)

*未就学児は無料
*障がい者手帳等をお持ちの方と、その付添者(2名まで)は無料

購入方法 5月27日(金)まで、サービスセンター窓口で販売します。

ミュージカル

天使にラブ★ソングを ~シスター・アクト~

電話受付
先着順



日時・枚数 6月4日(土) 午後5時〜 先着15枚

場所 帝国劇場
【最寄駅】JR「有楽町駅」国際フォーラム口より徒歩3分

出演 森公美子、石井一孝、大澄賢也、今井清隆、鳳 蘭 ほか

座席 S席指定 *お土産付

料金 通常料金 13,000円のところ
会員・家族 9,600円
一般 12,000円

申込方法 会報到着後から2月16日(火)までにサービスセンターへ電話でお申し込みください。
先着順に受付します。
申込時には、会員番号・事業所名・会員名・TEL・枚数をお伝えください。

爆笑と感動、最高にハッピーなミュージカル・コメディ!

日伊国交樹立150周年記念

カラヴァッジョ展 前売入場券

会期 3月1日(火)～6月12日(日)

会場 国立西洋美術館 (東京・上野公園)
【最寄駅】JR「上野駅」公園口より徒歩1分

区分	大人	大学生	高校生
会員・家族	1,000円	700円	400円
(当日券)	(1,600円)	(1,200円)	(800円)

*中学生以下は無料
*心身に障がいのある方とその付添者1名は無料
(入館の際に障がい者手帳をご提示ください。)



カラヴァッジョ《エマオの晩餐》1606年、
油彩/カンヴァス、ミラノ、ブレラ絵画館
Photo courtesy of Pinacoteca di Brera, Milan

窓口
販売

購入方法 6月10日(金)まで、
サービスセンター窓口で販売します。

ポール・モーリア ラブ・サウンズ・コンサート ジャン・ジャック・ジュスタフレ・グランド・オーケストラ

電話受付
先着順

ポール・モーリアの数々のヒット曲を中心に華麗なフレンチ・オーケストラが奏でる豪華なコンサートです。

日時・枚数 5月16日(月) 午後2時～ 先着20枚

場所 中野サンプラザ
【最寄駅】JR「中野駅」北口前

予定演奏曲 恋はみずいろ、エーゲ海の真珠、涙のトッカータ
蒼いノクターン、オリーブの首飾り 他

座席 S席指定

料金 通常料金11,000円のところ
会員・家族 8,000円
一般 9,900円



申込方法 会報到着後から2月16日(火)までにサー
ビスセンターへ電話でお申し込みください。
先着順に受付します。
申込時には、会員番号・事業所名・会員名・TEL・
枚数をお伝えください。

プロ野球 巨人公式戦観戦チケット

電話受付
先着順

カード	日にち	販売枚数
巨人 vs ヤクルト	3/25 (金)	各日10枚
巨人 vs ヤクルト	3/26 (土)	
巨人 vs DeNA	4/23 (土)	
巨人 vs DeNA	4/24 (日)	
巨人 vs 広島	5/ 3 (火・祝)	
巨人 vs 広島	5/ 4 (水・祝)	
巨人 vs 日本ハム	6/ 3 (金)	
巨人 vs 日本ハム	6/ 4 (土)	

場所 東京ドーム

座席 指定席A(一般5,400円) + TDCグルメチケット(500円×2枚)
(東京ドームシティ内でご利用可能な飲食券。おつりはできません。)

*1塁・3塁の指定はできません。
*1会員あたり、4枚まで会員価格で購入できます。

料金 会員 5,100円
一般及び5枚以降 6,400円
*3/25(金)は、300円プラス

購入方法 2月9日(火)9:00～2月16日(火)までにサー
ビスセンターへ電話でお申し込みください。
先着順に受付します。
申込時には、会員番号・事業所名・会員名・TEL・日にち・枚数をお伝
えください。

*試合時間未定

TOHO シネマズ

パスポートチケット

申込期限
2月16日(火)
まで

TOHOシネマズ府中・南大沢などご利用できます！
六本木ヒルズ、日本橋、お台場、渋谷等で
利用できる映画館もあります。

内容 全国のTOHOシネマズで期間中利用できるチケット
*3D映画等ご利用の場合は、映画館で追加料金が必要となります。

購入方法 会報到着後から2月16日(火)までに
サービスセンターへ電話でお申し込みください。
先着順・規定枚数になり次第終了します。

有効期間 3月1日(火)～8月31日(水)

枚数 1会員4枚まで会員価格で購入できます。



料金 会員 1枚 900円
一般及び5枚以降 1,300円

*チケット引渡日は、後日連絡します。

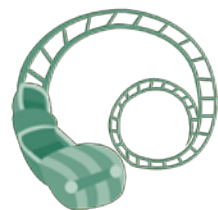
申込時には、会員番号・事業所名・会員名・TEL・枚数をお伝えください。

スプリングキャンペーン 第1弾

としまえん

のりもの1日券
3月券

電話 窓口
先着順



今回限り! 1枚400円のスペシャルプライス!!

2/10(水) 販売開始

有効期間 3月1日(火)～3月31日(木)

料金 会員 1枚 400円

内容 ●入園+のりもの乗り放題

購入方法 2月10日(水)からサービスセンター窓口で販売します。電話でも受付します。
売り切れ次第終了!

●大人・子供共通(通常料金 大人 4,200円/子供3,200円)
※チケットは、3歳から必要

枚数 1会員4枚まで(合計100枚)

申込時には、会員番号・事業所名・会員名・TEL・枚数をお伝えください。

アップルオーナー

電話受付
先着順

収穫方法 各自現地に行き収穫してください。収穫に行かれない場合は、運賃着払いにて最低保証量を発送します。

*摘花作業(5月上旬～下旬)にご参加ください。

*自然災害などにより被害が発生した場合、被害状況によりご相談させていただきます。

場所 群馬県利根郡みなかみ町『ドールランドみなかみ』

本数 先着各3本 1会員あたり1本、お申し込みいただけます。

りんごの木のオーナーになり
秋には1本まるごと収穫できます。

品種	プラン (最低保証量)	料金	収穫時期
あかぎ	A (25kg)	通常料金11,000円のところ 9,000円	10月上旬 ～10月下旬
秋映	B (30kg)	通常料金14,000円のところ 12,000円	

申込方法 会報到着後から2月16日(火)までにサービスセンターへ電話でお申し込みください。
先着順に受付します。
数量限定のため、なくなり次第終了となります。

事務局からのお知らせ

- 今春、お様が小学校に入学される方には、**小学校入学祝金**が支給されます。申請時には、「**就学通知書**」または「**入学許可書**」の写しが必要となりますので、学校に提出する前にコピーをとっておいてください。
- お様が中学校を卒業される方には、**中学校卒業祝金**が支給されます。申請時には、「**卒業証書**」の写しが必要となります。それぞれ1年以内に申請してください。

【共済給付金、旅行補助金・人間ドック等受診補助金の申請資格について】

会員の方が、サービスセンターを退会されると、申請資格がなくなります。申請される場合は、必ず、退会前に申請をお済ませください。

3月号の予告

- ボストン美術館所蔵
「私たちの国芳 わたしの国貞展」前売入場券
- 大相撲五月場所

所属数

事業所 488社 (前月末比1社減)
会員数 3,050人 (前月末比3人増)
(内個人会員 288人) 平成27年12月31日現在