



③大沢原地区公会堂

住所:大沢1-2-6
アクセス:バス停天文台裏前下車徒歩2分

ほのぼのネットわかば班 たのしい麻雀

日時:第3日曜 13:30~17:00
参加費:100円程度(予定)

麻雀を教えたり、
教えられたり、
初めての方、大歓迎!



脳の活性化や指先の運動訓練、交流の機会を増やすため、健康的で楽しい麻雀をモットーにしています。麻雀だけでなく、囲碁や将棋なども増やしていければ、と考えています。



④大沢下原地区公会堂

住所:大沢5-1-16
アクセス:バス停大沢橋羽沢小学校前下車徒歩8分

なかよし会

日時:第1・3火曜
13:30~15:00
参加費:月250円

体操終わって
休憩中~

講師
田中ヨウ子先生



大沢在住の講師による介護予防の体操教室です。和気あいあい！
楽しく笑って、みんなで体操！脳トレにもつながります。

編集後記

大沢のいろんな人、いろんな場所に出会って感じた、大沢らしさをこの情報誌に表わしてみました。もっと大沢を知って、もっと大沢の「わ」に混じっていきたいです。(高橋)



私たち、生活支援コーディネーター(地域支え合い推進員)です。

大沢の方々から「大沢に住んで何十年なのよ」「色々な所に住んだけれど大沢が一番」という声を聞く事が幾度もあります。大沢の中でつながっている「わ」を紹介しながら、これからできる新しい「わ」の芽も探してどんどん「わ」を増やしていきたいと思ってこの情報誌を作りました。(和田)

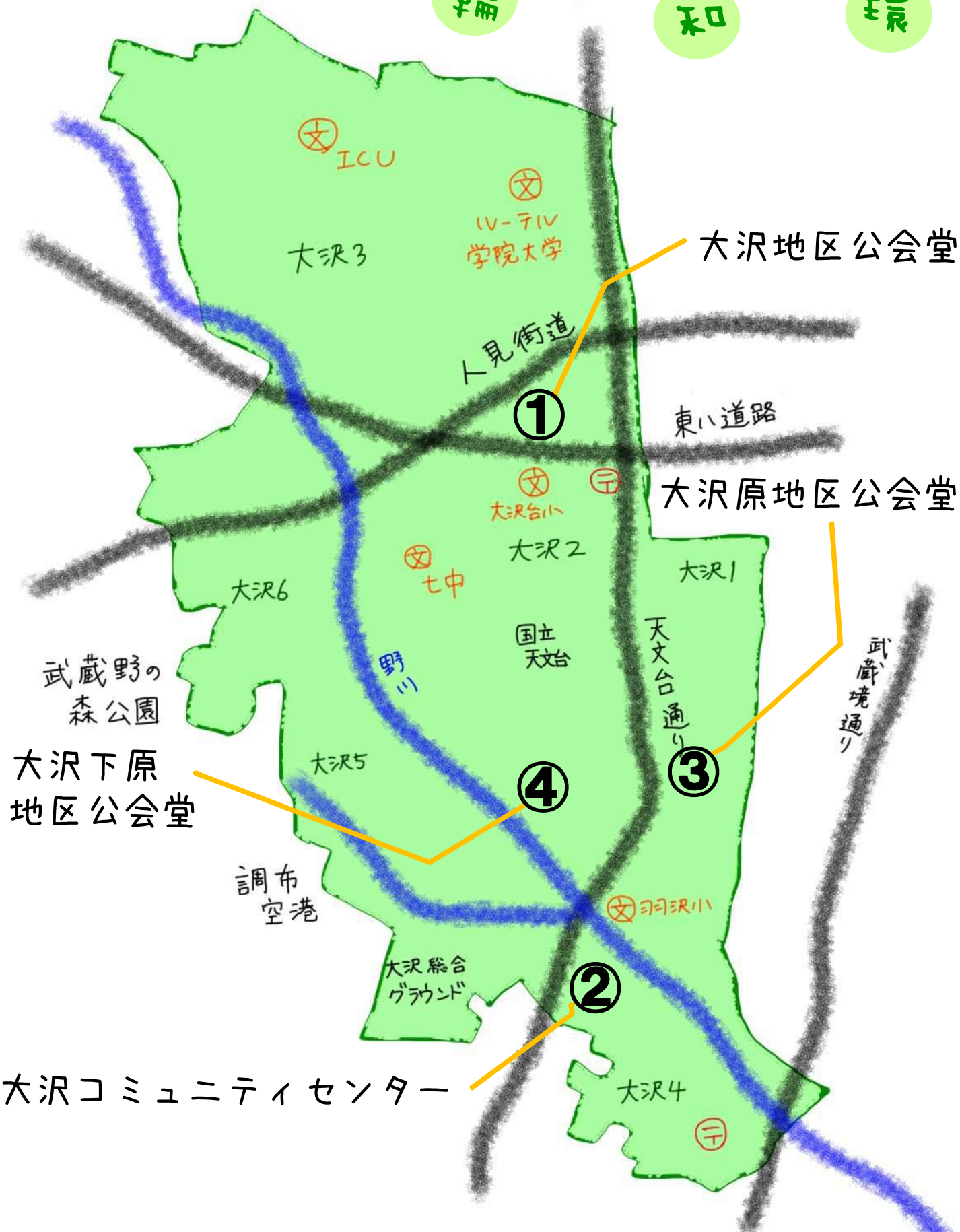
これから定期的に発行していきます。写真やデザインにおいてご協力くださる方、「うちの団体を掲載してほしい」というお声お待ちしております！お問い合わせは下記へお願いします。

三鷹市社会福祉協議会 高橋沙織 電話:0422-76-1271 FAX:0422-76-1273
三鷹市大沢地域包括支援センター 和田麻美子 電話:0422-33-2287 FAX:33-2220

輪

和

環





①大沢地区公会堂

住所:大沢3-4-3
アクセス:バス停大沢公会堂前下車徒歩1分
もしくは大沢台小学校前下車徒歩5分

しなやかシニアヨガ



講師
東佳奈子(ヒガシカナコ)先生

日時:第2土曜 10:00~11:30
参加費:初回お試し¥500
(継続ご希望の方はサークル
入会をお願いしています♪)

介護ヘルパーでもあるヨガ講師が教える元気で楽しい介護予防ヨガレッスン。
深い呼吸をしながら心地良くカラダとココロをリフレッシュしていきましょう!



ひまわり会

日時:第1・3土曜 10:00~11:30
講師 田中ヨウ子さん
参加費:1ヶ月100円
*H29年1月現在、定員超過のため新しく加入することはできません。

大沢在住の講師による介護予防体操教室です。
明るく元気にいきいきと!
笑って楽しく脳トレ予防にも。



ボールを使って座ったり立ったり...

大沢松寿会(老人会)



新規参加者、大歓迎! グランドゴルフには男性も張り切っています。

《火曜会》
第4火曜 13:00~15:30頃 1階
誕生祝い、体操、歌、生活に役立つ講話など
《各種クラブ活動》
活動は各クラブ毎に異なります。
輪投げ、舞踊、コーラス、カラオケ、ダイヤピック(体操)、グランドゴルフ
参加費: 年会費 1500円

「老人会」とは名ばかりのハツラツ活動中ですよ!

②大沢コミュニティセンター

住所:大沢4-25-30
アクセス:バス停大沢コミュニティセンター下車徒歩1分
もしくは大沢台小学校前徒歩5分

はつらつ体操・大沢

日時:1コース14回
(毎週木曜日)
を年3回実施
13:00
~14:30
1階ゆうぎ室
参加費:無料(定員20名)
問合せ:46-3254
(市総合保健センター)



H29年度5月からスタートします。65歳以上ならどなたでも申込み可能です。
専門職の講師による体操、脳トレ等を行います。
申込みは「広報みたか」等をご確認の上、電話受付をしています。(抽選制)



講師
清水(シミズ)先生

大沢なごみ会

なごみ会ボランティア
(金曜日担当)の皆さん



手作りの小物作りと会食の会。
大沢地区で75歳以上の方(一人暮らしなら65歳以上)が対象です。
美味しいランチを一緒に食べましょう!

日時:第2木曜と金曜 10:00~13:00
参加費:1回500円
問合せ:32-6986
(大沢コミュニティセンター事務局)



福寿会(老人会)



輪投げしながらお茶会サロン♪

《定例会》
第2日曜 12:00~14:00 3階多目的室
誕生祝い、体操、輪投げ、歌など
《お茶会》
おおむね 第1水曜 13:30~15:00頃
交流のほか、ゲーム(輪投げ、カーリンコン)など
参加費: 年会費 1500円

和やかな雰囲気ですよ~。
初めての方、大歓迎です!
サロンは会員でなくても誰でも参加可能です。

