三鷹駅周辺活動団体情報誌

とことこブック

2020年３月更新

はじめに・・・

「とことこブック」は、2017年8月31日に開催した三鷹駅周辺地域ケアネット主催地域向け講座での配布資料「三鷹駅周辺地域活動団体情報」という冊子が第一歩でした。

　地域の皆様がいつまでもお元気に過ごせるように、という思いから身近にある交流・活動場所の情報をまとめてみたところ、手に取って頂いた方たちに「講座の配布資料としてだけでなく、これからも活用していける形を」というお声を頂きました。

　作成当初のコンセプトをそのままに、新しい出会い・活動の場探しのお手伝いができる「とことこブック」作りを目指していきたいと思います。

2020年３月更新＜第３版＞
三鷹駅周辺地区担当生活支援コーディネーター

目次

1～4ページ	サロン・集いの場・居場所・カフェ
5～6ページ	ほのぼのネットの活動・行事
7～8ページ	認知症カフェ・サロン
9ページ	フィールドワーク
10～12ページ	脳トレ・趣味
13～19ページ	運動教室
20～23ページ	三鷹駅前コミュニティ・センター自主グループ
24～26ページ	三鷹駅前コミュニティ・センター　一般グループ
27ページ	三鷹市　介護予防関係事業
28ページ	三鷹駅前周辺イベント
29ページ	地域活動で利用できる貸し会場
ふろく	とことこブック掲載のご案内 見守り防災グッズほのぼのネット　安心くん あんしんキーホルダー登録のご案内 ふくろう会のご案内 駅前LaLa♪サンシャインのご案内 三鷹駅周辺地図

サロン・集いの場・居場所・カフェ

団体名	**Enjoy 養生 Life**
場所	漢方専門薬局　廣寿堂（下連雀3-33-17　グラシアス三鷹106）
活動日時	毎月第1・4月曜日　14時～16時
料金	200円（漢方養生茶）※イベント時参加費あり
問合せ先	0422-46-8003
参加されている方	多世代・男女とも

＜クリスマスコンサートの様子＞

～漢方薬局なのにオシャレなCafé～
Enjoy 養生 Lifeは、一人ひとりの笑顔と健康維の一環を担うための活動とし、地域のボランティアメンバーと始めた非営利団体。
居心地の良い集いのCafeを中心に、イベント開催などの活動いたしております。お天気がいいから出かけたい、誰かとお話ししたい、どこかで本を読みたい、など気が向いたときに、ふらっと訪ねてみてください。

団体名	**駅前風のサロン**
場所	三鷹駅前コミュニティ・センター（下連雀3-13-10 ）
活動日時	原則毎月第3木曜日（1・4月お休み）　13時半～15時半
料金	無料
問合せ先	0422-45-1151（三鷹市地域福祉課地域ケア推進係）
参加されている方	多世代・男女とも

＜サロンの合間には体操も＞

～子どもからお年寄りまで楽しめるイベント盛りだくさん～
駅前コミセンは少し遠い、という方のために地区公会堂での出張開催も行っています。
えんにち、クリスマスなど季節を感じるイベントや、お茶を飲みながらおしゃべりを自由に楽しむ日もあります。詳細は事務局まで。申込は不要です。

団体名	**星と風のカフェ**
場所	下連雀3-8-13 ぴあ駅前1F
活動日時	平日　11時半～18時
料金	メニューによる
問合せ先	0422-44-2255
参加されている方	多世代・男女とも

～落ち着いた雰囲気の中でまったりとしたひとときを～
三鷹市内の障がい者施設等の自主製品のアンテナショップです。
カフェスペースでの軽食、販売スペースにはおいしいお菓子やおしゃれな雑貨が並びます。
事前申込でカフェスペースの貸切もOK！
毎月第3水曜日13時半～15時半は「介護者カフェ」（参加費100円）を開催しています。

サロン・集いの場・居場所・カフェ

団体名	**暮らしの保健室 おしゃべり会**
場所	漢方専門薬局　廣寿堂（下連雀3-33-17　グラシアス三鷹106）
活動日時	毎月第3月曜日　13時～15時
料金	無料
問合せ先	050-3708-2749（電話相談可）
参加されている方	多世代・男女とも

～まちの中にある保健室～
ほっとひと息つける場所を地域にという思いで活動しています。
おしゃべり会では日頃感じている不安などを伺っています。
どなたでもお気軽にお越しください。

団体名	**雀文庫みたか**
場所	三鷹市下連雀3-28-23三鷹センタービル1階スズメベース内
活動日時	木曜日以外の12～21時
料金	無料　ただし有料のプログラムあり
問合せ先	080-7815-1888　suzume181mitaka@gmail.com
参加されている方	多世代・男女とも

～ライブラリーにいこう！！～
店街の中にあるボランティアの方が運営している地域図書館です。絵本から雑誌、漫画、一般図書、文庫、写真集、復刻版までいろいろ揃っています。スズメベース内には、駄菓子屋や足もみもあります。お話いくらでもお聴きしますので、どうぞお立ち寄りください。

団体名	**アトリエパラム**
場所	下連雀3-43-21三鷹ホームズ805
活動日時	参加者と相談　（月曜か金曜）月3回程度　13時～16時
料金	1,000円
問合せ先	①090-7210-6099②0422-90-6758（吉野）
参加されている方	女性

～小さなサロンでお茶を飲みながら手仕事を～
アトリエには、イチゴのストラップや羊毛ネックレス等、かわいいものがたくさんあります。教室後には茶話会をし、四半期ごとには食事会を開きます。
「パラム」とはハングルで「風」を意味しています。

サロン・集いの場・居場所・カフェ

団体名	**おむすびハウス**
場所	下連雀1-10-20　藤原宅
活動日時	ホームページでご確認ください。
料金	活動毎に設定
問合せ先	0422-46-4117（藤原宅）
参加されている方	多世代・男女とも

＜手づくりサロン＞

～人と人を結ぶ場所～
介護予防体操、おしゃべり＆歌声カフェ、健康脳トレ麻雀、ママカフェ
手作りサロン等の活動や、レンタルスペース（1時間600円・市民活動等への活用）があります。ボランティアさんも募集中。活動を通し、つながり作りをしてみませんか？

団体名	**まちかどガレージセール**
場所	上連雀4-1-8　福祉コアかみれん
活動日時	毎月第4火曜日（3・11月はお休み）　12時半～14時
料金	なし
問合せ先	0422-48-0648
参加されている方	多世代・男女とも

～青空の下で、掘り出し物を見つけて下さい～
三鷹市障がい地域活動センターの皆さまが開催するガレージセールです。
施設内だけでなく、駐車場も活用して青空の下でお買物が楽しめます。

団体名	**一汁一菜カフェ**
場所	上連雀堀合地区公会堂（上連雀1-15-15）
活動日時	基本毎月第2土曜日　11時～14時
料金	100円　※おわんとお箸をご持参ください！
問合せ先	horiawaigohan@gmail.com
参加されている方	多世代・男女とも

～上連雀1丁目にサードプレイスを～
三鷹のはしっこ、線路の向こう側…そんな上連雀1丁目で誰もが集いひと息つける場所をと、地域福祉ファシリテーター養成講座の受講生がグループを立ち上げました。おにぎりとお味噌汁を準備しています。一緒に卓を囲みながら昔話や地域の話に花を咲かせませんか？
ボランティアさん、また食材や調味料のご寄附も大歓迎です！

サロン・集いの場・居場所・カフェ

団体名	**みみずく**
場所	下連雀3-30-12　駅前タウンプラザ4階女性交流室
活動日時	毎月第1水曜日　13時30分～16時
料金	無料
問合せ先	みたかボランティアセンター　0422-76-1271
参加されている方	中途聴覚障がい者・男女とも

＜会場＞

～中途聴覚障がい者のための交流の場～
手話や口話を使い、楽しく交流ができるサロンです。3分スピーチを通してやさしい手話の勉強もしながら、情報交換を行っています。

団体名	**みたかのたからばこ**
場所	下連雀3-28-20みたかスペースあい
活動日時	毎月第4水曜日　11時～12時
料金	無料
問合せ先	みたかボランティアセンター　0422-76-1271
参加されている方	地域福祉ファシリテーター養成講座修了生・地域でボランティア活動等を行っている方

～地域で活動をされている方の情報交換の場です～
地域福祉ファシリテーター養成講座修了生が立ち上げた居場所です。講座修了生だけでなく、地域で様々な活動をされている方同士の情報交換の場をつくり、日頃の悩みや新たなアイディアなどを共有しています。ご興味ある方は是非のぞいてみてください。

団体名	**ユーモアスピーチの会**
場所	下連雀3-38-4　産業プラザ3階　鷹ロコネットワーク大楽
活動日時	毎月第2月曜日　18時半～20時
料金	500円/回
問合せ先	鷹ロコネットワーク大楽　0422-24-7500
参加されている方	どなたでも

～3分間スピーチで自分を語ろう！～
毎回参加者は3分間の時間を与えられ、最近の出来事やPRしたいことなどを前にでて話します。自分が伝えたいことを話し、そしてみんながうなずきながら聞いてくれます。集まるまではみんなでパラリンピック種目でもあるボッチャをやることも。どなたでも受け入れてくれる笑顔溢れる場所です。

ほのぼのネットの活動・行事

団体名	**ほのぼのネット　けやき班（上連雀1～3丁目）**
場所	①：上連雀新道北地区公会堂　（上連雀2-12-14） ②：上連雀堀合地区公会堂　（上連雀1-15-15）
活動日時	①＆②：子育てサロン（毎月第1月曜日・8月は休み）13時～15時 ②：地域住民向けお食事会（年1回）11時～13時
料金	子育てサロン：基本無料・イベント時参加費あり お食事会：参加費あり
問合せ先	みたかボランティアセンター　0422-76-1271
参加されている方	主に上連雀1～3にお住まいの方。 参加要件あり。申込が必要。

＜子育てサロンの様子＞

～市内でも先駆的な子育て支援～
ほのぼのネット員というボランティアの方々が同じ地域に住む方々とのつながりを大切に、ゆるやかな見守りをお手伝いしています。
けやき班の子育てサロンは10年以上続いており、世代を超えて交流を行っています。

団体名	**ほのぼのネット　上連せせらぎ班（上連雀4・5丁目）**
場所	上連雀通北地区公会堂 （上連雀5-16-26）
活動日時	①バス研修（年1回） ②地域住民向けサロン（年3回）
料金	①②ともに参加費あり
問合せ先	みたかボランティアセンター　0422-76-1271
参加されている方	主に上連雀4・5丁目にお住まいの方。 参加要件あり。申込が必要。

＜夏のつどいの様子＞

～温かなお出迎えをしています～
ほのぼのネット員というボランティアの方々が同じ地域に住む方々とのつながりを大切に、ゆるやかな見守りをお手伝いしています。上連せせらぎ班のイベントは来てくださった方が楽しんでいただけるよう、イベントを工夫して心のこもったおもてなしをしています。ほのぼのネットの歌を歌って元気に楽しみましょう。

ほのぼのネットの活動・行事

団体名	**ほのぼのネット　下連1・2班（下連雀1・2丁目）**
場所	三鷹駅前コミュニティ・センター （下連雀3-13-10 ）
活動日時	①バスハイク（年1回） ②地域住民向けお食事会（年2回）
料金	①参加費あり ②500円
問合せ先	みたかボランティアセンター　0422-76-1271
参加されている方	主に下連雀1・2丁目にお住まいの方。 参加要件あり。申込が必要。

＜バスハイクの様子＞

～みんなで楽しくバスハイク～
ほのぼのネット員というボランティアの方々が同じ地域に住む方々とのつながりを大切に、ゆるやかな見守りをお手伝いしています。参加者の方に楽しみながら少し遠くへ出かける機会をとバスハイクを年1回企画しています。

団体名	**ほのぼのネット　下連3・4班（下連雀3・4丁目）**
場所	三鷹駅前コミュニティ・センター （下連雀3-13-10 ）
活動日時	地域住民向けお食事会 （年2回、5月と10月）
料金	500円
問合せ先	みたかボランティアセンター　0422-76-1271
参加されている方	主に下連雀3・4丁目にお住まいの方。参加要件あり。申込が必要。

＜お食事会の様子＞

～多くの方が来場されるイベントでも細やかな気配りを～
ほのぼのネット員というボランティアの方々が同じ地域に住む方々とのつながりを大切に、ゆるやかな見守りをお手伝いしています。下連3・4班のイベントは毎回大変大勢の方がいらっしゃいます。足のお悪い方も、耳の聞こえにくい方も楽しんでもらえるよう細やかな気配りをしてくれます。

認知症カフェ・介護者カフェ

団体名	**くらしの教室**
場所	下連雀4-2-8 のぞみメモリークリニック
活動日時	不定期開催 お問合せ下さい。
料金	無料
問合せ先	0422-70-3880（青山/水谷）
参加されている方	どなたでも 当日参加可もできたらご一報を

～「ともに、よりよく生きる」をすべての人へ、すべての人と～
認知症がある人も、周囲の人も、暮らしやすくなるように・・・
ちょっとしたヒントやアイディアを紹介します。ティータイムにはお菓子とお茶を頂きながら
参加者同士、専門職の人と情報交換をしましょう。

団体名	**昼どきオレンジカフェ**
場所	下連雀4-5-19（グループリビングみたかの家）
活動日時	毎月第1水曜日 14時～16時
料金	100円（茶菓代）
問合せ先	080-6627-3551（みたかNFS）
参加されている方	どなたでも

認知症や高齢者の世話をされている方々から、困りごとや
悩みを打ち明けていただき、お茶をのみならご一緒に考え、解決を試みます。
個人情報を厳守します。小人数の集まりなので、気楽にお越しください。
お話し相手になる会員は、介護経験者と少数の専門家（含医師）です。

団体名	**夕どきオレンジカフェ**
場所	下連雀3-34-13 5階東郷医院
活動日時	毎月第4火曜日 19時～21時
料金	100円（茶菓代）
問合せ先	080-6627-3551（みたかNFS）
参加されている方	どなたでも

内容は、昼どきオレンジカフェと同じです。しかし、昼間、お勤めで忙しい方々の都合を考え、
夜間に東郷医院の待合室で開かせていただいています。お時間のある時は東郷医師も
ご出席くださいます。介護のお悩みの駆け込み寺のようなものです。お気楽にお越しください。

認知症カフェ・介護者カフェ

団体名	**駅前オレンジカフェ**
場所	下連雀3-28-20　みたかスペースあい
活動日時	毎月第4水曜日　14時～16時
料金	100円（茶菓代）
問合せ先	080-6627-3551（みたかNFS）
参加されている方	どなたでも

参加なさる方々の交通の便を考え、JR三鷹駅に近い「スペールあい」で開いているオレンジカフェです。内容は、昼どきや夕どきオレンジカフェと同様です。
どうかぶらりとお立ち寄りください。

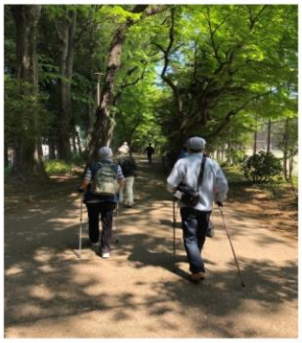
団体名	**介護者カフェ・星と風**
場所	下連雀3-8-13 星と風のカフェ
活動日時	毎月第3水曜日　13時半～15時半
料金	参加費100円
問合せ先	0422-79-3505（三鷹市社会福祉協議会在宅サービス係）
参加されている方	市内在住の介護者　※申し込み不要

～介護をしている皆さんへ～
介護者の皆さんが一人で介護を抱え込まないよう気軽に立ち寄れる場所です。
「ちょっとだけ一息つきたいな」「誰かに私の話を聞いてほしい」
「他の介護者はどうしているの？」という思いがある方、ぜひお越しください。

団体名	
場所	
活動日時	
料金	
問合せ先	
参加されている方	

フィールドワーク

団体名	**ノルディックウォーキング**
場所	三鷹市民協働センター（下連雀4-17-23）集合
活動日時	毎週土曜日10時～11時半
料金	無料 （初回レンタルポール無料）
問合せ先	080-1362-5359（なりきよ・みたかみんなの広場）
参加されている方	シニア多数・男女ともに歓迎・マイポールを持参



～トトロに出会えるウォーキングコース～
協働センターから井の頭公園、そして風の散歩道を通り駅前へ。
参加してから驚くほど歩行能力がアップしたメンバーがたくさんいます。
ウォーキング中に発見した飲茶のお店でのランチや何気ないおしゃべりも
楽しく参加継続できる要素です。

団体名	**出前マイスター（公園クリーン活動）**
場所	上連雀あんず児童遊園（上連雀2-7-20）
活動日時	毎月第2火曜日 9時半～10時
料金	無料
問合せ先	090-4412-2627（日比野）
参加されている方	男性多数・男女ともに歓迎・ゴミ袋、軍手、トング等持参。

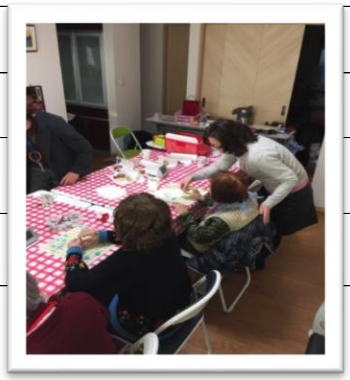
～みんなの遊び場・公園をきれいにしよう～
地域福祉ファシリテーター養成講座の卒業生：日比野さんが立ち上げた
プロジェクトです。将来的にはあんず公園以外でも、同じことができるよう
メンバー募集中です。

団体名	**enchanté de connect** **（ラジオ体操＆ウォーキング＆ゴミ拾い＆朝カフェ）**
場所	三鷹駅南口駅前広場集合
活動日時	毎週日曜日 朝6時25分～※雨天中止
料金	参加は無料（カフェ参加代は実費）
問合せ先	080-3356-5617（ル・モアン直美）
参加されている方	多世代・男女ともに

～つながりのはじめまして～
からだとまちに良い朝の習慣作りとゆるやかなつながりの場としてラジオ体操と軽いウォーキング
＆ゴミ拾い、朝カフェを駅前で行っています。
早起きと軽い運動でからだも頭も気持ちもすっきり！

趣味・脳トレ

団体名	**きらめき脳トレ教室**
場所	下連雀1-9-5NPO法人きらめきライフ多摩　相原宅
活動日時	毎週水曜日　14時～16時
料金	1,000円／月
問合せ先	090-4435-6749（相原）
参加されている方	シニア向け



～アットホームな脳トレサロン～
少人数で学習療法的な脳トレを行ったあとには、
おいしいお茶とお菓子でおしゃべりが弾む交流の場です。

団体名	**みつおか式　脳若トレーニング土曜脳若**
場所	下連雀3-38-4　（三鷹産業プラザ310号）
活動日時	毎月第1・3土曜日10時半～12時
料金	1回500円
問合せ先	0422-40-2663（ シニアSOHO普及サロン・三鷹） 脳若担当：090－8350－1909（荒木）
参加されている方	シニア向け・男女ともに

～iPadを使った認知症予防トレーニング～
記憶トレーニング、回想法、リラックス体操、コミュニケーションゲーム、
想起トレーニング等、600種類以上のプログラムが体験できます。
グループ体験会の出前も受け付けています。

団体名	**笑って笑って楽しいゲームで脳活性化**
場所	下連雀3-38-4　三鷹産業プラザ3階
活動日時	毎月第3土曜日　13時半～15時半
料金	1回700円（お茶菓子つき）
問合せ先	0422-24-7500 （鷹ロコ・ネットワーク大楽）
参加されている方	多世代・男女ともに（動きやすい服装・飲み物持参）

～たくさん笑って楽しい時間を皆様と共有する場～
数え歌で指を動かしたり、懐かしい歌を歌ったり、お隣の方と軽くタッチするゲーム
言葉集め、チームの協力が不可欠なシーツ玉入れなど色々な楽しみがあります。
ティータイムは、新しい出会いの場、おしゃべりの場としてもご活用ください。

趣味・脳トレ

団体名	**あい折紙サークル**
場所	下連雀3-28-20　みたかスペースあい他
活動日時	毎月第４月曜日　13時～16時
料金	無料
問合せ先	田島　0422-51-3925 みたか社協　0422-76-1271
参加されている方	子どもからお年寄りまでどなたでも

～折紙を「あい」する方集まれ！～
サークルの代表でもあり、“折紙名人”の田島さんが、毎回色々な作品を提案してくださり、メンバーはその中から自分の好きなものを作っています。サークル名の「あい」は会場の名前から取っています。それでだけでなく、折紙を「あい」するメンバーの熱い想いを感じるサークルです。

団体名	**駅前ボッチャ定例会**
場所	下連雀3-38-4　三鷹産業プラザ3階NPO法人鷹ロコネットワーク大楽
活動日時	毎月第４土曜日14時～16時
料金	100円
問合せ先	0422-24-7500（鷹ロコネットワーク）
参加されている方	どなたでも　12名定員　お申込みをお願いします。

～パラリンピック正式種目に参加しよう！！～
ボッチャは、子どもから高齢者まで、障害のある方も、ない方もみんな一緒に楽しめるスポーツです。
ボッチャを楽しんだあとは、自由参加のおしゃべりタイムで交流を深めましょう。

団体名	**たんぽぽ**
場所	三鷹市市民協働センター（下連雀4-17-23）
活動日時	月２回　金曜日10時30分～12時
料金	無料
問合せ先	みたかボランティアセンター
参加されている方	シニア向け

～楽しく脳トレをしましょう～
ドリルを使用した脳トレだけでなく、年数回先生を呼んで手芸をしたり、メンバー同志で脳に良い情報を教えあっています。少人数で楽しく活動しています。

趣味・脳トレ

団体名	**下連雀・歌声カフェの会**
場所	下連雀1-10-20　おむすびハウス
活動日時	毎月第2・4土曜日　13時30分～16時
料金	300円/回
問合せ先	0422-46-4117（藤原宅）　✉omusubimitaka@gmail.com
参加されている方	どなたでも

～歌が好きな方大歓迎～
歌謡曲、童謡、季節の歌など様々なうたを皆で一緒に歌いましょう。時にはゲストをお呼びし、いつもと違ったコンサートなどを企画しています。歌った後はみんなでカフェタイム。ぜひみなさんのご参加をお待ちしています。

団体名	**駅前LaLa♪サンシャイン**
場所	三鷹駅前コミュニティ・センター（下連雀3-13-10 ） 地下１階大会議室
活動日時	毎月第１火曜日　10時30分～12時 ※第１火曜日が祝日の場合は翌週）
料金	200円/回
問合せ先	0422-76-4500（三鷹駅周辺地域包括支援センター）
参加されている方	65歳以上の三鷹市民

～月に1回のOH!　HAPPY　DAYS～
前半のボイストレーニングでしっかり声が出る準備をしてから、後半はテネシーワルツ、You Are　My　Sunshineなど、あの日あの時あの場所で聴いたあの思い出の曲を、コーラスで気持ちよく歌う楽しい時間です。講師はジャズシンガーとしても活躍されているダイナマイト・ミキ先生です。

団体名	
場所	
活動日時	
料金	
問合せ先	
参加されている方	

運動教室

団体名	**輝く星たち**
場所	下連雀3-38-4　三鷹産業プラザ5階（からだづくり三鷹フィットネスクラブ）
活動日時	毎月第1・3月曜日　14時～15時
料金	500円/回（初回体験無料）上履き・タオル・飲料・運動できる服装
問合せ先	0422-57-8317（からだづくり三鷹）
参加されている方	シニア向け（女性多数。男性も歓迎）

～心も体も元気になって、仲間ができる体操グループ～
椅子に座った状態でできるストレッチ、筋力トレーニング、
リズム体操が楽しめる充実の1時間です。

団体名	**たんぽぽの会**
場所	三鷹市民協働センター2階（下連雀4-17-23）
活動日時	毎週水曜日（第5週はお休み）13時半～15時半
料金	入会金500円　年会費500円　参加費500円/回
問合せ先	090-4702-6507（川尻）
参加されている方	65歳以上の方・男女とも

～常に笑顔で、温かな雰囲気～
心身共に健康を維持したい、いつまでも住みなれた地域や
我が家で健やかにくらしたいと望む方で65才以上の方ならどなたでも
利用できます。体操の後のお茶の時間も魅力です。

団体名	
場所	
活動日時	
料金	
問合せ先	
参加されている方	

運動教室

団体名	**ジョイフル健康研究会**
場所	三鷹駅前コミュニティ・センター（下連雀3-13-10 ）
活動日時	毎月第2・3・4木曜日　14時～15時
料金	1回1,000円（初回体験無料） 上履き・タオル・飲料・運動できる服装
問合せ先	080-3727-4015（石黒）
参加されている方	シニア向け・男女ともに

～ご一緒に「ロコモ予防を学びながら体操」 しませんか！～
ロコモ予防の簡単な講義と体操で、筋力アップを目指します。
身体全身の筋肉は連動しています。腹式発声法で喉の筋肉を鍛えながら、
全身の筋力アップを目指す、楽しいJOY拳体操です。「大きな声を出す」「腹式呼吸」「ストレッチと軽い運動」誤嚥予防、脳トレ、カラオケ上達、そしてストレス解消にもなります♪

団体名	**Yuka-Yoga**
場所	下連雀3-28-20　みたかスペースあい
活動日時	毎週月曜日　10時半～12時 毎週木曜日　10時半～12時、12時半～14時
料金	500円（要予約）動きやすい服装、あれば五本指ソックス、水分持参
問合せ先	スペースあいB前「婦人服さつきや」にお越し頂き、お問合せ下さい。
参加されている方	どなたでも

～今の自分を知る。自分をもっと好きになる～
インストラクターの大野ゆかさんが提供するヨガ教室は
「いのちの声に向き合う」ヨガを皆さんと「ワイワイ」楽しく行います。
動きやすい服装で、ヨガマットまたはバスタオルをお持ち下さい。

団体名	**気功＆操体サークル**
場所	上連雀通北地区公会堂　2階（上連雀5-16-26）
活動日時	毎月第2・4火曜日　13時半～15時半
料金	月謝：3,000円
問合せ先	0422-45-1481（荒木）
参加されている方	どなたでも（女性多数）

～心身ともに、リラックスしてみませんか～
自分の体を見つめなおし、呼吸や左右差を意識することで
身体の動きの改善を図ります。
ぜひ、1回無料体験をしてみてください！

運動教室

団体名	**いこい体操倶楽部**
場所	都営上連雀1丁目アパート集会所（上連雀１－２２）
活動日時	毎月第1木曜日、第3水曜日　13時～13時45分
料金	１回200円
問合せ先	開催日時に直接会場に 見学・問合せにお越しください。
参加されている方	上連雀１丁目（限定）にお住まいのシニアの男女。

～介護予防体操を通じての仲間作り～
インストラクターに中尾光利先生（健康運動指導士）を迎えて、椅子に
座ったままできるストレッチ、筋トレ、リズム体操を行います。
できそうでできない脳トレ運動に、顔を見合わせたお隣の方と思わず大笑い！

団体名	**ふまねっと運動**
場所	上連雀通北地区公会堂（上連雀5-16-26）
活動日時	不定期開催
料金	50円（保険料含む）
問合せ先	0422-44-2587 （インストラクター：永島・エイシマ）
参加されている方	上連雀4・5丁目にお住まいの方（限定）

～失敗しても、成功しても交流が深まります～
ふまねっと運動とは、50cm四方のマス目でできた大きなネットを床に敷き、
この網を踏まないようにゆっくり慎重に歩く運動です。いろいろなステップで
時には歌いながら、手拍子をしながら。絆が深まる歩行訓練ですね。

団体名	**はつらつ体操・駅前**
場所	三鷹駅前コミュニティセンター（下連雀3-13-10 ）
活動日時	１年に3クール （1クール：毎週金曜日　13時半～15時半）
料金	無料
問合せ先	0422-45-1151・内線4224・4225 （三鷹市総合保健センター）
参加されている方	65歳以上の市民・申込多数の場合は抽選

～三鷹市の介護予防教室です～
ストレッチや筋力トレーニング等の体操や、認知症予防のトレーニング等を
行います。体力に自信のない方も仲間と一緒に楽しく身体を動かしましょう。
「広報みたか」での情報を確認の上、電話で申し込みです。

運動教室

団体名	**ふくろう会～体操教室・交流スペース～**
場所	三鷹駅前コミュニティ・センター （下連雀3-13-10 ）4階多目的室
活動日時	毎月第4水曜日　13時半～15時 （13時15分受付開始）
料金	200円/回（初回体験は無料）
問合せ先	0422-76-4500 （三鷹駅周辺地域包括支援センター）
参加されている方	運動制限のないシニアの男女

～健康に楽しく暮らすために～
ふくろう会は三鷹駅周辺地域包括支援センターが運営する介護予防教室です。
第一部は健康体操、第二部は毎回講師をお呼びしてのミニ講話をご用意しております。動きやすい服装と履物で、タオルと飲料をお忘れなく。

団体名	**老人クラブ堀合友の会　健康体操**
場所	上連雀堀合地区公会堂（上連雀1-15-15）
活動日時	毎週火曜日　10時～11時
料金	月500円（老人クラブへの入会が必要・年会費1,200円）
問合せ先	0422-51-1543（瀧澤）
参加されている方	老人クラブ堀合友の会会員の60歳以上の男女

～さくら接骨院の先生による筋力トレーニング～
ストレッチから始まり、軽い筋力トレーニングを行います。
接骨院の先生なので、身体の不調を相談し、ストレッチの方法を聞くこともでき
終了後には10分280円で気持ちの良いもみ治療を受けることもできます。

団体名	**老人クラブ上二親交クラブ**
場所	新道北地区公会堂（上連雀2-12-14）
活動日時	第2・3・4水曜日　10時～11時半
料金	無料（老人クラブへの入会が必要・年会費1,200円）
問合せ先	0422-48-9093（瀬口）
参加されている方	老人クラブ上二親交クラブ会員の60歳以上の男女

～専用の棒を使ってエクササイズ～
棒（1,800円、見学時は貸し出します）を使ってストレッチや筋力トレーニングを行います。
家でもトレーニングができると好評です。

運動教室

団体名	**ハッピーヘルス**
場所	新道北地区公会堂（上連雀2-12-14）
活動日時	月曜日13時～14時半（月４回）
料金	月謝：3,000円
問合せ先	090-7251-1860（鈴木）
参加されている方	女性（男性応相談）

～バレエを基礎とした体幹を鍛える教室～
体幹を鍛えることで足腰も鍛えられ、姿勢もよくなり、転倒予防にもつながります。講師は東京シティバレエ団で教えていらっしゃった後藤先生。音楽に合わせて全身を動かしているとまるで気分はプリマドンナです。個人のレベルに合わせてプログラムを考えてくれます。見学無料です。

団体名	**なかよし　ゆる体操**
場所	下連雀3-8-13ぴあ駅前　6階
活動日時	毎週金曜日　14時～15時
料金	月謝：2000円
問合せ先	0422-33-9315（中村）
参加されている方	シニア、女性多し（男性も歓迎）

～運動が苦手な方も楽しくできる～
いつの間にかこっている肩や首、だるくなった腕をやさしくゆっくりほぐせる体操です。隣に座った人とおしゃべるをしながら時にはハミングしながらゆる一く体を動かして、毎日を元気に過ごしましょう。

団体名	**笑って元気会・駅前**
場所	三鷹駅前コミュニティ・センター（下連雀3-13-10）
活動日時	毎月第2・4木曜日　10時15分～12時
料金	入会金600円（保険300円/年含む） 会費600円/回
問合せ先	090-9476-6070（近藤）
参加されている方	60歳以上の男女

～大満足の1時間45分！！～
講師に並木富士子先生（介護予防運動指導者、元女子ラグビー日本代表選手）を迎えて、椅子に座っての前進ストレッチ、筋トレを行います。笑いながら元気な身体作りと、仲間作りができるグループです。

運動教室

団体名	**さわやか体操ダリアの会**
場所	三鷹駅前コミュニティ・センター （下連雀3-13-10）
活動日時	毎月第2・4金曜日14時～15時
料金	300円/回
問合せ先	0422-76-4500（三鷹駅周辺地域包括支援センター） 0422-76-1271（みたかボランティアセンター）
参加されている方	シニアの男女

～虹色の棒が躍る体操教室～
デイサービスりぶうぇるの作業療法士：勝俣先生を講師に迎えた体操教室。先生手作りのカラフルな棒を使った運動プログラムが魅力です。「歩行機能アップの体操がしたい！」といったリクエストも受付中です。

団体名	**羽衣会（はごろもかい）**
場所	下連雀地区公会堂（下連雀4-15-18）
活動日時	毎月第1・3金曜日　13時半～16時 （14時～15時体操、前後に茶話会あり）
料金	300円/回
問合せ先	0422-76-4500（三鷹駅周辺地域包括支援センター） 0422-76-1271（みたかボランティアセンター）
参加されている方	シニアの男女

～自分の体に向き合う体操教室～
さくら整骨院の理学療法士：野口先生を講師に迎えた体操教室。ゴムチューブやタオルを活用して楽しくできる筋トレ、歩行訓練を行います。参加者それぞれのペースに合わせて助言がもらえるので、自らの体について知る機会にもなります。

団体名	**おむすび・ゆめ体操＆脳トレ運動**
場所	下連雀1-10-20　おむすびハウス
活動日時	毎月第2・4金曜日　13時半～15時半
料金	200円/回
問合せ先	0422-46-4117（藤原）　✉omusubimitaka@gmail.com
参加されている方	シニア、男女とも

～音楽に合わせて体操するゆめ体操とシナプソロジーで元気に～
おむすびハウスで開催されている体操教室の一つです。ゆめ体操で楽しく運動した後は少し脳の体操も。内容盛りだくさんの2時間です。体操の後はカフェタイム。飲み物とお菓子で楽しくおしゃべりをしています。

運動教室

団体名	**楽しいリトミックの会**
場所	下連雀1-10-20　おむすびハウス
活動日時	毎月第2・4火曜日　10時～11時半
料金	300円/回
問合せ先	0422-44-8614（風間）
参加されている方	シニア・男女とも

～シニアのためのリトミック～
音楽に合わせて体を動かすリトミックを、講師の船井先生がシニア向けにアレンジ！身体だけでなく頭も楽しく使います。歌が大好きなメンバーは気持ちよく声を出しています。メンバー同志、互いの体調などを思いやりながら楽しく活動しています。是非見学に来てください。要介護にならないようお互いに頑張りましょうね！

団体名	**寺本体操**
場所	三鷹駅前コミュニティ・センター （下連雀3-13-10）
活動日時	基本第2・4土曜日　14時半～15時半
料金	300円/回
問合せ先	0422-76-4500（三鷹駅周辺地域包括支援センター） 0422-76-1271（みたかボランティアセンター）
参加されている方	シニア・男女とも

～参加者の熱い希望があり発足！～
「輝く星たちの元講師である寺本先生に引き続き講師をしてもらいたい！」というメンバーの熱い希望を受けて発足した寺本体操。リズム体操取り入れた楽しい体操で健康になりましょう！

団体名	**三鷹調布やわら練成会**
場所	三鷹駅前コミュニティ・センター （下連雀3-13-10）
活動日時	毎月2回　日曜日13時～17時
料金	1,000円/回
問合せ先	090-1891-1025（齋藤）
参加されている方	どなたでも

～気軽に柔術・護身術を～
八光流柔術の公認道場で柔術や指圧、護身術をやっています。あまりはげしい動きはないので、年齢や性別にかかわらず稽古できます。

三鷹駅前コミュニティセンター自主グループ

※見学・入会の問合せは駅前コミセン窓口へ（住所：下連雀3-13-10　電話：0422-71-0025）※

グループ名	女声合唱ラベンダー		
活動内容	女声合唱	会員数	34
活動日時	月4回（木）　10時～12時50分	月会費	4,000円

グループ名	コール・エーデルワイス		
活動内容	女声合唱	会員数	19
活動日時	月4～5回（火）13時半～15時40分	月会費	3,000円

グループ名	三鷹市民混声合唱団「フォーゲル」		
活動内容	混声合唱	会員数	43
活動日時	月4回（水）19時～21時50分	月会費	3,500円

グループ名	むさしのメンネルコール		
活動内容	男声合唱	会員数	14
活動日時	月4～5回（木）19時～21時	月会費	入会金：500円　月会費：5,000円

グループ名	ゴスペルユニット　WISH		
活動内容	ゴスペル	会員数	12
活動日時	月3～4回（水）19時半～21時半	月会費	入会金：3,000円　月会費：6,000円

グループ名	ヴォイストレーニング		
活動内容	ヴォイストレーニング	会員数	25
活動日時	第1（水）　13時～15時50分	月会費	入会金：500円　月会費：1,000円

グループ名	白ばら女声合唱団		
活動内容	コーラスの練習	会員数	17
活動日時	月2回（火）10時10分～12時半	月会費	2,000円

グループ名	ラ・ラ・ラ♪		
活動内容	シニア向けボイストレーニング	会員数	33
活動日時	月2回（日）13時半～15時	月会費	入会金：500円　月会費：1,500円

グループ名	ポップス歌謡などを歌う会		
活動内容	歌い方の練習	会員数	15
活動日時	第2・4（水）13時半～15時半	月会費	入会金500円　月会費：2,000円

グループ名	サクラダンスサークル		
活動内容	社交ダンス	会員数	20
活動日時	月4回（金）19時～21時50分	月会費	入会金：1,000円　月会費：4,000円

グループ名	笑ってげんき会　※P17に詳細あり		
活動内容	介護予防体操	会員数	30
活動日時	第2・4（木）10時15分～12時	月会費	入会金：600円　600円/回

三鷹駅前コミュニティセンター自主グループ

※見学・入会の問合せは駅前コミセン窓口へ（住所：下連雀3-13-10　電話：0422-71-0025）※

グループ名	ペガサス		
活動内容	社交ダンス	会員数	25
活動日時	月2回（土）16時～18時50分 月2回（日）13時～16時50分	月会費	2,000円

グループ名	それいゆ		
活動内容	社交ダンス	会員数	14
活動日時	月4回（土）19時～21時半	月会費	入会金：1,000円　月会費：3,500円

グループ名	SD入門クラブ		
活動内容	社交ダンス	会員数	12
活動日時	月数回（土）又は（火）（水） 13時～15時50分	月会費	2,000円

グループ名	ダンスKEI		
活動内容	社交ダンス	会員数	11
活動日時	月4回（木）19時半～21時半	月会費	入会金：2,000円　月会費：3,000円

グループ名	ダンスサークル　みどり会		
活動内容	社交ダンス	会員数	12
活動日時	月4回（水）16時～18時半	月会費	入会金：1,000円　月会費：3,000円

グループ名	JACK　KIDS		
活動内容	子どものジャズダンス	会員数	27
活動日時	月4回（木）16時～18時50分	月会費	2,800円

グループ名	ラテン研究会		
活動内容	ラテンダンス	会員数	26
活動日時	月4回（火）19時～21時半	月会費	入会金：1,000円　月会費：2,500円

グループ名	α-ダンス		
活動内容	ダンス練習会	会員数	18
活動日時	月4回（土）10時～12時45分	月会費	入会金：1,000円　月会費：3,000円

グループ名	みたかPOPS		
活動内容	シニアチア	会員数	12
活動日時	月4回（火）13時～15時50分	月会費	入会金：2,000円　月会費：4,000円

グループ名	三鷹太極拳クラブ		
活動内容	太極拳	会員数	24
活動日時	月3回（金）13時～15時50分	月会費	入会金：1,000円　月会費：3,000円

三鷹駅前コミュニティセンター自主グループ

※見学・入会の問合せは駅前コミセン窓口へ（住所：下連雀3-13-10　電話：0422-71-0025）※

グループ名	太極拳　芙蓉会		
活動内容	太極拳	会員数	21
活動日時	月4回（水）14時～15時半	月会費	入会金：1,000円　月会費：3,000円

グループ名	鷹友会（ようゆうかい）		
活動内容	太極拳	会員数	15
活動日時	月4回（水）19時～20時半	月会費	入会金：1,000円　月会費：3,000円

グループ名	拳友会		
活動内容	太極拳	会員数	12
活動日時	月4回（金）19時～20時半	月会費	入会金：1,000円　月会費：3,000円

グループ名	燦友会		
活動内容	太極拳	会員数	14
活動日時	月4回（土）13時～15時50分	月会費	入会金：1,000円　月会費：3,000円

グループ名	さわやかゆめ体操元気会		
活動内容	健康づくり体操	会員数	12
活動日時	月2回（土）10時～12時	月会費	1回500円

グループ名	下連雀トリム体操クラブ		
活動内容	トリム体操	会員数	23
活動日時	月4回（水）10時15分～12時	月会費	入会金：1,000円　月会費：2,500円

グループ名	バックボーン		
活動内容	ストレッチ	会員数	37
活動日時	月4回（木）19時～20時半	月会費	1回800円

グループ名	三鷹駅前吹矢練習会		
活動内容	スポーツ吹矢	会員数	34
活動日時	月4～5回（火）16時～18時45分	月会費	1回100円

グループ名	みたか連		
活動内容	阿波踊り	会員数	71
活動日時	月4回（土）19時～21時50分	月会費	入会金：3,000円　年会費：3,000円

グループ名	みたか銀座連		
活動内容	阿波踊り	会員数	68
活動日時	月1～5回（金）19時～21時50分	月会費	大人：2,500円

グループ名	三鷹人物画会		
活動内容	人物画	会員数	18
活動日時	月4回（水）13時～15時50分	月会費	入会金：3,000円　月会費：5,000円

三鷹駅前コミュニティセンター自主グループ

※見学・入会の問合せは駅前コミセン窓口へ（住所：下連雀3-13-10　電話：0422-71-0025）※

グループ名	井心俳画グループ		
活動内容	俳画	会員数	7
活動日時	第1（木）13時～15時半	月会費	1,500円

グループ名	三鷹デッサン会		
活動内容	デッサンの勉強	会員数	12
活動日時	第2・4（日）10時～12時50分	月会費	入会金：1,000円　月会費：2,000円

グループ名	水墨彩画グループ		
活動内容	初心者からの水墨彩画	会員数	18
活動日時	月2回（日）13時～16時	月会費	1回1,000円

グループ名	習字の会		
活動内容	習字教室	会員数	12
活動日時	月2回（金）10時～12時半	月会費	2,000円

グループ名	シニアファインPCクラブ		
活動内容	シニア向けパソコン	会員数	12
活動日時	月3回（土）13時～15時20分	月会費	3,000円

グループ名	駅前手芸クラブ		
活動内容	手芸教室	会員数	7
活動日時	第2（水）13時～15時50分	月会費	2,000円

グループ名	どこ竹武蔵野三鷹		
活動内容	たけとんぼ作り	会員数	32
活動日時	第2（土）13時～15時50分	月会費	入会金：500円　年会費：500円

グループ名			
活動内容		会員数	
活動日時		月会費	

グループ名			
活動内容		会員数	
活動日時		月会費	

グループ名			
活動内容		会員数	
活動日時		月会費	

グループ名			
活動内容		会員数	
活動日時		月会費	

三鷹駅前コミュニティセンター・一般グループ

※見学・入会の問合せは駅前コミセン窓口へ（住所：下連雀3-13-10　電話：0422-71-0025）※

グループ名	英会話　レインボー		
活動内容	英会話	会員数	11
活動日時	月4回（火）10時半～		

グループ名	さくらグループ		
活動内容	ヨガ	会員数	10
活動日時	月4回（火）10時15分～		

グループ名	アミーゴ		
活動内容	ラテンアメリカンの歌を歌う	会員数	6
活動日時	月2回（火）16時～		

グループ名	漢詩のひろば		
活動内容	漢詩の鑑賞と創作	会員数	9
活動日時	月1回第3（火）13時半～		

グループ名	三鷹太極拳塾		
活動内容	太極拳	会員数	13
活動日時	月4回（火）19時～		

グループ名	ヨガグループ憩		
活動内容	ヨガ	会員数	8
活動日時	月4回（水）10時半～		

グループ名	ガーデン倶楽部		
活動内容	コーラスグループ	会員数	14
活動日時	月2回（水）10時～		

グループ名	3B体操		
活動内容	道具を使って誰でもできる楽しい健康体操	会員数	9
活動日時	月4回（水）10時15分～		

グループ名	ヒッポファミリークラブ三鷹		
活動内容	多言語活動	会員数	16
活動日時	月4回（水）19時～		

グループ名	三鷹剛柔館		
活動内容	空手道の練習	会員数	14
活動日時	月4回（水又は金）19時～		

グループ名	ジョイフル健康研究会　※P14に詳細あり		
活動内容	自立した健康生活を続ける為の座学と実技（運動）	会員数	13
活動日時	月3回（木）13時半～		

三鷹駅前コミュニティセンター・一般グループ

※見学・入会の問合せは駅前コミセン窓口へ（住所：下連雀3-13-10 電話：0422-71-0025）※

グループ名	骨盤ビューティー		
活動内容	骨盤のストレッチ等	会員数	11
活動日時	月4回（木）13時半～		

グループ名	グループ・どっぺる		
活動内容	ハイキング	会員数	26
活動日時	月1回第1木、土・日ハイキング		

グループ名	三鷹武蔵野マーマコール		
活動内容	合唱	会員数	24
活動日時	月4回（金）10時～		

グループ名	ARROWS 英会話		
活動内容	英会話のスキルアップ	会員数	10
活動日時	月2回（土）10時～		

グループ名	女性合唱すずらんコーラス		
活動内容	コーラスの練習	会員数	15
活動日時	月3回（土）10時～		

グループ名	囲碁同好会		
活動内容	囲碁の対局を楽しむ	会員数	8
活動日時	月4回（土）13時～		

グループ名	なごみヨガの会		
活動内容	ヨガ体操、呼吸法	会員数	15
活動日時	月2回（土）19時～		

グループ名	韓国文学に楽しむ		
活動内容	韓国語で書かれた文学作品を読んで感想を語り合う	会員数	5
活動日時	月3回（土又は日）10時～		

グループ名	栄える会		
活動内容	講師の講話を聞く会	会員数	15
活動日時	月1回（土又は日）10時～		

グループ名	ニーハオ会		
活動内容	中国語の学習	会員数	7
活動日時	月3回（日）10時半～		

グループ名	三鷹キッズ・アート・フォーラム（MKAF）		
活動内容	子供向け絵画と工作	会員数	6
活動日時	第2・4（日）14時～		

三鷹駅前コミュニティセンター・一般グループ

※見学・入会の問合せは駅前コミセン窓口へ（住所：下連雀3-13-10　電話：0422-71-0025）※

グループ名	**三鷹調布やわら練成会　※P19に詳細あり**		
活動内容	柔術や護身術	会員数	5
活動日時	月2回（日）13時～		

グループ名	**素描教室**		
活動内容	デッサン・その他	会員数	12
活動日時	月2回（日）10時～		

グループ名			
活動内容		会員数	
活動日時			

グループ名			
活動内容		会員数	
活動日時			

グループ名			
活動内容		会員数	
活動日時			

三鷹市 介護予防関係事業

事業名	**健康栄養歯科相談 （要予約）**
事業内容	より健康になるための、生活の見直し、食事・運動・歯科に関する個別相談を行います。食べること（意欲や食べ方）、体重が減ること、お口の機能（滑舌低下・飲み込む・むせる）に関する相談もお受けします。
実施日時	①第1（火）、②第3（金）13時～16時 ※うち、年2回程お休みがあります。
申込み先	0422-45-1151（内線4224、4225）（三鷹市健康福祉部健康推進課・三鷹市総合保健センター）又は窓口で申し込み。
会場	三鷹市総合保健センター

事業名	**いきいき健康講座**
事業内容	運動や低栄養、お口の健康、認知症予防等、介護予防に関する様々なテーマで講座を行います。
詳細	開催日時、申込方法などは「広報みたか」でご案内

事業名	**みたか健康づくりセミナー**
事業内容	高齢者の虚弱（フレイル）をテーマに、連続して講座を行います。 年を重ねても地域で元気に暮らせる秘訣を全3回の講座でお伝えします。
詳細	開催日時、申込方法などは「広報みたか」でご案内

身近な場所で仲間と活動を考えている方への助成事業

事業名	**地域のサロン活動助成金（他の助成と併用不可）**
事業内容	市内で地域の仲間作りや見守り、助け合い活動を行っている、非営利サークルを支援します。
支援要件	①活動内容：介護予防体操の会や茶話会、手芸などの趣味活動の会など ②人数要件：開催時、おおむね3人以上参加。年齢問わず。 ③活動頻度：月1回以上 ④助成金額：1万円/年
問合せ先	0422-76-1271（三鷹市社会福祉協議会 ボランティア・地域福祉推進係）

事業名	**介護予防活動立ち上げ支援事業（他の助成と併用不可）**
事業内容	市民の方の運営による、介護予防につながる活動の場の立ち上げを支援します。 （年間新規30団体受付）
支援要件	①活動内容：介護予防のための体操（口腔体操を含む。）を取り入れること（他の時間は趣味活動も可）。 ②人数要件：10人以上でグループを構成し、半数は65歳以上であること。 ③活動頻度：月2回以上 ④助成金額：5,000円/月（1グループ3年間まで助成）
問合せ先	0422-45-1151（内線2622～2624：三鷹市健康福祉部高齢者支援課）

事業名	**リハビリ専門職の派遣**
事業内容	三鷹市社会福祉協議会や三鷹市地域包括支援センターの生活支援コーディネーターが関わる自主グループの立ち上げなどに対し、介護予防に関する講演や、運動指導などを行います。
問合せ先	0422-45-1151（内線2622～2624：三鷹市健康福祉部高齢者支援課）

三鷹駅周辺イベント

団体名	**みたか星風マート**
場所	三鷹駅南口【ジブリ行】 コミュニティバス発着場東側
活動日時	毎年3月、10月に開催
料金	販売品による
問合せ先	0422-44-2255（星と風のカフェ）
参加されている方	どなたでも

～1つ1つの魅力を、手に取って感じてください～
三鷹市とその近隣の福祉作業所等で作られたパン、クッキー、ジャム
木工雑貨、アクセサリーを販売しています。青空の下での
お買い物をお楽しみください。
開催日時は市報・チラシでご確認ください。

団体名	**三鷹駅前コミュニティまつり**
場所	三鷹駅前コミュニティセンター （下連雀3-13-10 ）
活動日時	毎年10月の土日に開催
料金	模擬店の販売品による
問合せ先	0422-71-0025（駅前コミュニティセンター）
参加されている方	どなたでも

～支えあおう！心でつなぐコミュニティ～
1階ロビーでは、恒例の焼きそば、お餅、小物を販売しています。
防災コーナーや健康コーナー、バルーンアートコーナーと、学びや
楽しみをたくさん得られるイベントです。

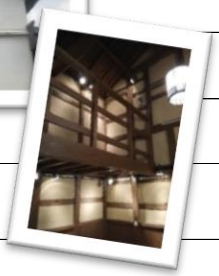
団体名	**三鷹日曜おもてなし散歩　M-マルシェ**
場所	三鷹中央通り商店会
活動日時	毎月第4日曜日（冬季除く） 12時～18時
料金	購入するものによる
問合せ先	Facebook　@mitaka.ekimae
参加されている方	どなたでも

～商店街をおもてなし散歩道に変える～
M-マルシェでは様々なオリジナリティ溢れた作品、パフォーマンスを提供するお店ばかり。
お子様から楽しめるミニイベントなども開催します。
もちろん、商店街のお店もM-マルシェならではのおもてなしをご用意してお待ちしています。
日曜日の午後、どうぞ商店街で気持ちの良いお散歩をお楽しみ下さい。

活動を始めたい、広げたい方　必見！

地域活動で利用できる貸し会場

名称	**蔵ギャラリー「シルクロード」**
住所	上連雀4-11-10 三鷹市芸術文化センター前
貸し出し時間	要相談
料金	地域活動の場合は1,000円程度（要相談）
問合せ先	0422-43-6386（三上）
設備	トイレなし、駐車場2台まで可、飲食可



～築80年の蔵を改装したギャラリー～
芸術文化センター前に位置する趣深い蔵ギャラリーです。地域活動に理解のあるオーナーさんが地域のためにと開放してくださいました。ギャラリーとしてももちろんですが、様々なアイディアが広がる場です。

名称	**おむすびハウス**
住所	下連雀1-10-20　おむすびハウス2階
貸し出し時間	月曜日～土曜日の午前9時から午後9時
料金	1時間600円（夜間のみ1時間700円）
問合せ先	0422-46-4117（藤原）
設備	定員約25名、広さ31㎡、飲み物等持込可、台所：小型のガス2口

～地域に根付いてきている会場～
おむすびハウスでは日々運営を担っているおむすび倶楽部の様々なプログラムが行われており、すでに地域では根付いてきている場になっています。新しく自由が利く会場です。

名称	**みたかのば-mitaka nova-**
住所	下連雀4-6-7
貸し出し時間	水曜～土曜日の午前11時～18時
料金	事前予約　2,000円/3時間＋人数×ワンドリンク（その他規定あり）
問合せ先	http://www.mitakanova.jp/#contact 上記ホームページからお問合せください。
設備	プロジェクター。スクリーン、DVDプレーヤー等

～人と人とをつなぐコミュニティブックカフェ～
「地域の人たちがつながる場をつくりたい」という思いのもと、オープンした場所です。本屋とカフェの朗らかな店長たちがワークショップやイベントなどの実現をお手伝いしてくださいます。