

しっかり体を動かしたい方へお勧め！

大沢CC トレーニングサークル

講師の石田先生が、音楽に合わせたエアロビやマットを使ったリラクゼーション体操、コンディショニング体操を教えます。全身を使う有酸素運動のエアロビは、しっかり体を動かしたい方にお勧めです！



講師の石田先生

日 時：毎週 水曜日
10:00～11:30
場 所：大沢コミセン 体育館
参加費：入会金1,000円、月2,000円
問合せ：直接会場へお越し下さい

大沢コミュニティ・センターのお風呂 ご利用ください！

コミセンの会館日は、日曜日を除いて利用できます。

利用条件：60歳以上、初回登録が必要です。
料 金：100円
時 間：平日・土曜日 ※火曜日、祝日は休館日
女湯：14時～16時、男湯16時～18時

「自宅よりも大きなお風呂がいい！」
「1人暮らしなので自宅よりも経済的だし、安心！」
「隣の休憩室はマッサージ機も利用できてリラックス♪」



編集後記

いろいろな体操教室に取材で体験をさせてもらって、想像以上に私自身が運動不足なのを体感しました。恥ずかしながら筋肉痛になったのも…。「シニア」とうたっていますが、年齢は問いませんね。心身ともにリフレッシュできる運動を皆さんに触発されて、私も何か始めたいと思っています。(和田)



私たちが生活支援コーディネーターです！

4月から生活支援コーディネーターになりました道三（トクサン）と申します。今は大沢地域を知るため、日々、色々な活動に顔を出しています。顔見知りの方も段々増えてきて、地域の中で声を掛けて頂く機会も増えてきました。今後、大沢の地域の皆さんと一緒に、色々な活動に取り組んでいきたいと思っていますので、よろしくお願いします！（道三）

「わわわ」は定期的に発行しています。写真撮影や誌面のデザイン等に協力くださる方や「私が所属する団体を掲載してほしい」というお声をお待ちしています！お問合わせは下記へお願いします。

三鷹市社会福祉協議会 道三 啓吾 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：0422-33-2220

送迎付き買い物ツアー

『買い物ツアーかわせみ』

買い物が不便な大沢地区のために『社会福祉法人にじの会』と『地域ケアネットワーク・大沢「買い物ツアーかわせみ」』が協力し、車輛による送迎サービスを提供しています。



対 象 者：大沢地区にお住まいで、買い物は自分で行うことができるが、店頭までの交通手段に困難を感じている概ね60歳以上の方

開催日時：毎週火曜・木曜・金曜日の10:30～13:30※事前の利用登録で、登録した希望曜日に月2回程度利用できます。

サービス：にじの会の送迎車で自宅から店舗まで送迎します（1回につき最大6名）。また、重い荷物持ちもサポートしています。なお、買い物店舗はコース設定されており、毎回、休憩や昼食の場として、にじの会が運営するカフェやレストランに立ち寄り、お話を楽しむ時間もあります。

参 加 料：無料。
「社会福祉法人にじの会」が地域貢献事業として費用を負担しています。

利用方法：利用いただくには事前の登録が必要です。大沢住民協議会事務局に申込書がありますので、利用を希望される方は記入いただき事務局に提出ください。

申込み先：大沢住民協議会事務局
Tel.0422-32-6986

主 催：社会福祉法人にじの会、
地域ケアネットワーク・大沢「買い物ツアーかわせみ」



にじの会の車で送迎しています

大沢地区で活動している

シニアの体操・運動サークル 特集

初心者にも丁寧に指導！

三鷹市ターゲット・バードゴルフ協会

ゴルフ経験者の方はこちらをどうぞ！
羽根つきボールを傘を逆さにしたような専用の網ホールをめがけて、18ホールまわります。初心者の方にも丁寧に指導してくれます。程よい距離感の仲間たちとグラウンドで楽しみませんか？
新規会員大募集中！



日 時：毎週月・木曜日
9:00~11:00
※雨天中止、子ども夏季休暇期間は休み
場 所：大沢総合グラウンド（大沢5-7-1）
参加費：年会費4,000円（体験無料）
問合せ：090-4437-1889（鎌形さん）
090-3542-7009（木賀さん）



ポールを使って全身でウォーキング！

大沢ポールウォーキング

平成30年7月からスタートしたばかりのグループです。つばさリハビリデイサービスの川畑先生を講師に迎え、ポールを使って全身でウォーキングします。ポールがない方も無料で貸し出しします。新規会員大募集中！



講師の川畑先生

日 時：第1・3水曜日
15:30~16:30
場 所：大沢下原地区公会堂
参加費：月500円（別途保険代あり）
問合せ：31-2477（山崎さん）

楽しく体を動かしましょう！

50代からの ゆうゆう体操クラブ

大沢在住の石川先生が講師で30年前から続いている体操クラブです。音楽に合わせて体操やウォーキング、マットを使ってストレッチや筋トレを行います。皆さんと楽しく会話をしながら無理なく体を動かせます！



日 時：毎週 月曜日
10:00~12:00
場 所：大沢コミセン 3階 多目的室
参加費：月2,000円
問合せ：31-0760（三宅さん）

楽しく歌いながら体操を！

さわやか・ゆめ体操

懐メロ、唱歌、民謡などを歌いながら、無理なく体を動かす介護予防体操です。楽しく歌いながら、リズムに合わせて体操しましょう！

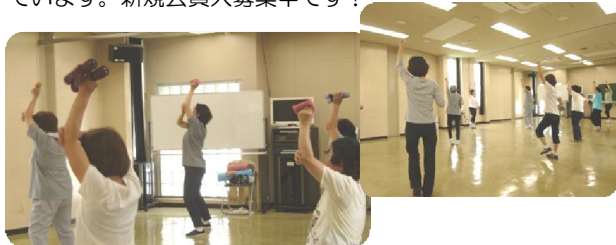


日 時：第2・4水曜日
10:30~11:45
場 所：大沢コミセン 3階 鑑賞室
参加費：1回100円
問合せ：直接会場へお越し下さい

初心者にも丁寧に指導！

ダンベル体操

22年前、コミセンのイベントをきっかけに出来た吉崎先生のグループです。ダンベル以外にもマットを取り入れる等、しっかり筋トレ、汗ばむ体操で効果は絶大！主に70代の方が参加しています。新規会員大募集中です！



講師の吉崎先生

日 時：第1~4 木曜日
10:30~11:30
場 所：大沢コミセン 3階 鑑賞室
参加費：月3,000円（体験無料）
問合せ：31-2242（新倉さん）

気軽に無理なく体操しましょう！

ストレッチ体操

バレエ講師の平野先生が、ストレッチやウォーキングを教えます。ゆったりとした雰囲気の中で、気軽に無理なく行えます。平成元年から続けているグループです。新規大募集中です！



講師の平野先生

日 時：毎週 金曜日
15:15~17:00
場 所：大沢コミセン 3階 多目的室
参加費：入会金500円、月2,000円程度
（体験無料）
問合せ：31-0760（三宅さん）