



団体名	活動目的・内容	活動日	時間帯	活動場所	
＜高齢者＞					
1	笑ってげんき会ジュニア	シニア向けの体操で、笑って元気に楽しく過ごせる体づくりを目指す。	第1土曜日	10時～12時	元気創造プラザ
2	駅前体操！木曜会	うごこっと体操の実践による体力の向上と仲間同士の親睦を図る。	毎週木曜日	13時～15時	駅前コミュニティ・センター
3	笑って！金曜会	「うごこっと体操」の自主グループで、健康体操とストレッチを行う。	毎週金曜日（第5週は休み）	10時30分～11時30分	駅前コミュニティ・センター

ご興味のある活動がございましたら下記までお問い合わせください。

【問合せ】

三鷹市社会福祉協議会地域福祉推進係

電話 0422-76-1271、 FAX 0422-76-1273

