



| 団体名 | 活動目的・内容 | 活動日 | 時間帯 | 活動場所 | |
|-----------|-------------------------|---|--------------------|---------------|--------------------------------|
| ＜高齢者＞ | | | | | |
| 1 | 三鷹絵紙教室 | 絵紙紙勉強会をし、コミセンまつり際には会員一同の作品を展示している。 | 第1・3土曜日 | 12時20分～14時30分 | 連雀コミュニティ・センター |
| 2 | にじいろひろば | 認知症の人とこれから認知症になる人との連絡会。認知症についての勉強会、情報交換、意見交換を実施し、認知症についての不安解消や認知症になる備え、助け合い体制の構築を行っている。 | 第1・3木曜日 | 10時～12時 | 井の頭地区公会堂 |
| 3 | 三鷹ノルディックウォーキング友の会 | 三鷹市内や多摩川上水周辺を3kmほどポールを持って歩くことで、姿勢矯正、脚力アップを促進し、同時に参加者同志のコミュニケーションにより健康維持を図る。 | 毎週土曜日 | 午前中 | 三鷹・武蔵野市 |
| 4 | 4丁目ほのぼのサロン | 当地域は高齢化率が高く、独居の方が多く居住している。交通の便が悪く外出困難な状況があり、孤立しがちな地区なので、集会所を拠点に「交流の場づくり」をしている。 | 第2金曜日 | 13時30分～15時 | 三鷹井口都営アパート集会所 |
| 5 | 自主研わかば | 健康麻雀の学習(点数計算など)を通して交流を行う。 | 第2・4木曜日 | 13時30分～15時30分 | 上連雀地区公会堂 |
| 6 | あい折紙サークル | 折紙の制作をし参加者の交流をしている。 | 第4月曜日 | 13時～17時 | みたかスペースあい |
| 7 | 井口2丁目ラジオ体操よつ葉会&いのじん保健室 | 地域住民の親睦とフレイル予防を目的に、公園でのラジオ体操と西部地域包括支援センターによる健康相談や健康講話をしている。 | 第2・4金曜日 | 10時～11時30分 | 井口矢ヶ崎新田児童遊園・井口2丁目都営住宅集会所 |
| 8 | 楽しく動こう井口 | 健康に過ごせるように、うごこつと体操と筋トレや脳トレ、盆踊りなどを組み合わせて活動している。 | 毎週金曜日 ※第2が不定期で休 | 13時～15時 | 井口コミュニティ・センター1階大ホール |
| 9 | ゆずっこ | 朗読を学ぶことにより自己実現と自己満足感を得る。修得した事を生かして地域のサロン活動に参加、協力できる。 | 第4木曜日 | 10時～12時 | 中原地区公会堂 |
| 10 | 友遊会 | 健康脳トレ麻雀を通して交流を行う。 | 第4火曜日 | 9時～12時 | おむすびハウス |
| 11 | 雛の会 | 各自で土の魅力を探り、焼き物の知識や技術を習得し、楽しみながら親睦を図る。あわせて、地域社会に貢献する学習活動を行う。 | 第2・4の金曜日、日曜日 | 12時30分～15時30分 | 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ創作室 |
| 12 | 新生朋友会 | 近隣住民の親睦を兼ね、認知症予防や健康維持を目的に麻雀や体操、おしゃべりを楽しんでいる。 | 毎週火曜日 | 13時～17時 | シティコート下連雀5-8集会所 |
| 13 | パソコン・ジュニアの会 | パソコン技術の研修及び会員の親睦を図る。 | 毎週木曜日 | 10時～12時 | 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ パソコン室 |
| 14 | ダンベル体操 | 高齢者の健康維持のため、有酸素運動、床運動等を行う。 | 毎週木曜日 ※第5を除く | 10時30分～12時 | 大沢コミュニティ・センター |
| 15 | リトミッカーズ | 歌に合わせて体を動かしたり、軽い運動を組み合わせて行う介護予防体操を行う。 | 第1木曜日 | 10時30分～12時 | 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ、牟礼コミュニティ・センター |
| 16 | やさしい健康マージャン教室南天クラブ | 麻雀を通じて高齢者の介護予防を目指す。 | 第1・3木曜日 | 12時30分～15時30分 | 三鷹市まちづくり交流室 |
| 17 | たんぼぼ | 保健センター主催の「脳の健康教室」を受講した仲間を中心に、介護予防のための脳トレ（脳活マガジン、計算ドリル、漢字ドリルなど）を行う。 | 月2回金曜日 | 10時30分～12時30分 | 三鷹市市民協働センター |
| 18 | ハビネスポッチャ北野 | ポッチャの練習を通して、コミュニティにおけるシニアの健康及び居場所と仲間づくりを行う。 | 原則第2火曜日、第4金曜日 | 10時30分～12時 | 北野ハビネスセンター3階多目的室 |
| 19 | バステルアート | 右脳トレーニングアートを楽しみながら、身も心も軽やかになっていただく。 | 第3月曜日 | 10時～12時 | 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ |
| 20 | ステップアップそら豆G | 地域の親睦と一人一人の健康増進のための健康体操を行う。 | 毎週木曜日 | 13時～15時 | 新川中原コミュニティ・センター |
| 21 | トトロの森 | 近郊の公園・山野・名所・旧跡等を訪ね、ウォーキングを通して運動機能の維持向上を図る。 | 毎月1～2回（不定期） | 9時30分～ | 三鷹市内及び近郊 |
| 22 | 寺本体操 | 体操をして健康維持を図る。 | 原則第1・3土曜日 | 14時30分～15時30分 | 下連雀地区公会堂 |
| 23 | 大沢アートフラワーの会 | 布やワイヤーなどを利用してのアートフラワー制作で高齢者の交流を図る。 | 毎月第4木曜日 | 10時～13時 | 都営大沢4丁目アパート集会所 |
| 24 | 健やか体操 れい輪 | 介護予防を目的にストレッチや有酸素運動を行う。 | 第2・4木曜日 | 10時30分～11時30分 | 井の頭コミュニティ・センター |
| 25 | 手編みグループすみれ | 地域の編み物愛好家が集まり、お互いに教え合ったり、皆で考えたりしながら編むことを楽しみ、相互の親睦を深める。 | 毎週月曜日（第4を除く） | 10時～12時 | 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ学習室 |
| 26 | ぬくぬくカフェ鷹野 | 地域の高齢者（主に都営住宅居住者）が楽しく集える居場所として、参加者同士のおしゃべりを楽しみ日常のコミュニケーションを深めている。 | 第1水曜日 | 13時～14時30分 | 都営野崎アパート集会所 |
| 27 | 三鷹台団地はっばの会 | 三鷹台団地内の花壇の整備や果樹の収穫などを楽しみながら地域住民同士の親睦を深める。 | 第1土曜日 | 午後 | 三鷹台団地花壇、集会所 |
| 28 | カラオケさくら会 | カラオケを通して相互の親睦と講師の指導による歌唱練習を行う。 | 第2・4日曜日 | 13時30分～16時 | 連雀コミュニティ・センター |
| 29 | 野川リズム体操 | 高齢者の介護予防や居場所づくりを目的に、DVDを見ながらうごこつと体操で身体を動かす。 | 毎週木曜日 | 10時30分～11時30分 | 大沢コミュニティ・センター3階多目的室 |
| 30 | いきいき体操 | 体操や歌、話などをして健康促進を図る。 | 毎週土曜日 | 9時30分～11時30分 | 上連雀地区公会堂 |
| 31 | みらい体操 | いつでも明るく元気に暮らせるよう体操、機能訓練、懇談を行い、心身の状態の悪化を予防する。 | 毎週金曜日 | 10時～12時 | 新川島屋敷通り団地第一集会所 |
| 32 | 木曜たいそう | 高齢者の介護予防や居場所づくりを目的に、ラジオ体操や簡単な体操、脳トレ、おしゃべりなどを実施する。 | 第1・3木曜日 | 14時～15時 | 都営中原四丁目第一アパート集会所 |
| 33 | レッツスマイル | うごこつと体操で筋力低下の予防を図り、おしゃべりで心もリフレッシュする。 | 毎週月曜日 | 10時30分～11時30分 | 大沢下原地区公会堂 |
| 34 | つくしっ子 | 健康増進を目的にうごこつと体操やラジオ体操を行う。 | 毎週金曜日 | 10時～12時 | 井の頭コミュニティ・センター |
| 35 | 鷹ロコ牟礼ポッチャ（旧：牟礼よりみちポッチャ） | ポッチャを通じて市民の交流と生きがいづくり、健康と認知症予防を図る。 | 毎月第3火曜日 | 13時～16時 | 三鷹市まちづくり交流室 |
| 36 | アトリエ・パラム | 手芸（手縫いで小物づくり）を通して仲間や居場所づくりを行う。 | 第1もしくは第2金曜日 | 13時～16時 | みたかスペースあい |
| 37 | 井口5丁目のぞみサロン&いのじん保健室 | 1人暮らしの方、高齢者が人とのつながりを作れる場として、おしゃべりをしたり、お茶を飲みながらの情報交換をしている。希望者は介護予防相談や血圧・握力測定ができる。 | 第4月曜日 | 13時30分～15時30分 | 井口5丁目都営住宅集会所 |
| ＜子ども・子育て＞ | | | | | |

| | | | | | |
|-----------|--------------------|---|----------------|--------------------------|-------------------------|
| 38 | みんなのブックカフェ@三鷹台団地 | 子育て中のママと子どもたちの集える場所として、親子ヨガや絵本の読み聞かせなどを行っている。 | 隔週金曜日 | 10時～12時 | 三鷹台団地集会所 |
| ＜多世代で楽しむ＞ | | | | | |
| 39 | フラワーデザインを楽しむ会 | フラワーデザイン、アレンジメントや花束、リース等を作成し、楽しみや癒しを目的としている。 | 第4木曜日 | 13時30分～15時30分 | おむすびハウス |
| 40 | みたかだい団地カフェ | 団地居住者及び地域住民同士の親睦のため、お茶やお菓子、軽食を楽しみながら語らいの場をつくっている。 | 最終土曜日 | 12時30分～15時 | 三鷹台団地第一集会所 |
| 41 | 三鷹で焚き火をしよう | 焚火を通じて交流の場を作る。火で食材を焼く経験を通し、地域の方同士の交流をしている。 | 月1回土曜日 | 15時～17時 | DIYストア三鷹 三鷹跨線橋前空き地 |
| 42 | ふわふわ羊の会 | 羊毛等を使用したクラフト作りや染色を教え合い楽しむ。 | 第3月曜日 | 10時～12時または 13時～15時 | 西多世代交流センター |
| 43 | 書さつき会 | 書の知識、技能を学び、会員相互の親睦を深める。 | 第1・第3土曜日 | 13時～15時 | 三鷹中央防災公園・元気創造 プラザ学習室 |
| 44 | 小型ハーブアンサンブル | 小型ハーブのアンサンブル演奏を通して仲間づくりとボランティア活動をする。 | 第2土曜日 | 13時30分～16時 30分 | 井の頭コミュニティ・セン ター |
| 45 | 三鷹ウエスト/障がい者ポッチャクラブ | ポッチャを通じた障がい者へのスポーツ機会及び障がい者同士の交流機会の提供。 | 毎月1回日曜日 | 15時～17時30分 | 三鷹中央防災公園・元気創造 プラザ体育館 |
| 46 | ミタカのまんなか | 学びの場を提供し、地域の仲間づくりやコミュニケーションの場にしたい。 | 平日午前もしくは土 日 | 10時～12時 ※内容により変更 有 | 市内カフェ ※内容により変更有 |
| 47 | ケアラズカフェOHANA | 若い世代を対象に、ケアラーのための情報交換会や勉強会を開いている。 | 毎月第4土曜日 | 14時～16時 | 三鷹市高齢者センターけやき 苑 |

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
メール chiiki@mitakashakya.or.jp

