



団体名	活動目的・内容	活動日	時間帯	活動場所
＜高齢者＞				
1 青い実	高齢者の親睦と認知症予防のために、ゲームや脳トレを行っている。	毎週金曜日	10時～12時	三鷹市深大寺1丁目個人宅
2 グリーنز	1人暮らしの高齢者が抱える日常のストレス軽減や参加者に関わり楽しさや支えあいの心を養うことを目的に、心のエクササイズや散歩、時期に合わせた企画などを行っている。	第3木曜日	基本13時30分～15時	おむすびハウス
3 JOYすもう倶楽部	介護予防のため土俵での体操やストレッチなどで足腰を強くする。また、会員同士の親睦で楽しく健康づくりを実施。	毎週水曜日	10時～11時30分	SUBARU総合スポーツセンター多目的室
4 みんなでトランプ会	誰でも立ち寄れる『高齢者のあそび場』づくりを目的に、ゲームを楽しみながら頭の体操や情報交換をする。	第4月曜日	13時30分～14時30分	井の頭地区公会堂 1階
＜多世代で楽しむ＞				
5 こねこね会	陶芸を通じた多世代交流。	毎週木曜日	9時～15時30分	三鷹中央防災公園・元氣創造プラザ 創作室

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 chiki@mitakashakyo.or.jp

