



団体名	活動目的・内容	活動日	時間帯	活動場所	
＜高齢者＞					
1	すみれうごっこ	健康維持のため地域体操『うごっこ』を行う。	毎週月曜日	13時30分～15時	牟礼コミュニティ・センター
2	グループオアシス（太極拳）	体力維持のため太極拳を行う。	第1・3金曜日	13時30分～15時30分	井の頭コミュニティ・センター
3	ハーブの会（10's Garden）	高齢者他住民の親睦をハーブや植物を通して行う。除草する所を少なくし美化と共に癒しの場とする。	第2・4土曜日	9時～11時	上連雀9丁目第2アパート10号棟西側共用部分
4	楽しく動こう井口B	高齢者の健康維持のためうごっこと体操やラジオ体操、脳トレを行う。	毎週金曜日	15時～17時	井口コミュニティ・センター1階大ホール

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

