



団体名	活動目的・内容	活動日	時間帯	活動場所
＜高齢者＞				
1 ストレッチ体操クラブ	健康で元気に過ごすため、床でのストレッチやバランス体操、正しいウォーキング等を音楽に合わせて行う。	毎週金曜日	14時45分～17時	大沢コミュニティ・センター 3階多目的室
2 コールあじさい	女性合唱により地域の親睦と高齢者の活力向上を行う。	木曜日（月2回）	10時30分～12時30分	新川中原コミュニティ・センター
3 やろう会（男性料理教室）	健康的な生活を送るため、料理を学び皆で会食し会員相互の親睦を図ることを目的に、男性の料理教室を行う。	第1木曜日	9時～12時	三鷹中央防災公園・元気創造プラザ 料理実習室
4 ゆる～く	大人の発達障害等の生きづらさを抱える方の居場所づくりを目的に、デコボコのある人達がゆる～く繋がれるカフェを行う。	第3木曜日	14時～20時	みたかボランティアセンター
＜多世代で楽しむ＞				
5 EARTHDEWまちなかティーラウンジ	今よりも自分時間を豊かに組み立てるためのセルフコンパッション（自分を大切にすることの技法）に関するワークショップ、トークラウンジを行う。	第3火曜日	13時～15時	井口コミュニティ・センター 1階大ホール
6 いちみた	個々の得意や表現を活かして地域で人と人の繋がりを作っていくことを目的に、地域環境美化活動や講座等を行う。	月1回程度（不定期）	日中	井口コミュニティ・センター、市内

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。

【お問合せ】

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@mitakashakyo.or.jp

