



団体名	活動目的・内容	活動日	時間帯	活動場所	
＜高齢者＞					
1	ユーモアスピーチ会	三鷹で笑いながら楽しい時間を過ごすことができる居場所づくりを目的に、川柳を作ったり1人3分でユーモアスピーチ発表会を行う。	第2月曜日	18時30分～20時	三鷹産業プラザ3階
2	駅前ポッチャ定例会	ポッチャを通じた居場所づくり、健康づくりを目的に、大会に向けての練習や施設への出前ポッチャをしている。	第4土曜日	13時30分～15時30分	三鷹駅前コミュニティ・センター
3	ひまわり体操倶楽部	転倒予防のための体操、仲間づくり	第2・4火曜日	13時～14時	牟礼6丁目アパートまちづくり交流室
4	ペーパーキリング会	高齢者の生きがいと居場所づくりを目的に、ペーパーキリング（ペーパークラフト）を行う。	第3金曜日	10時～12時	中原地区公会堂
5	うごこっと体操・水曜会	慣れ親しんだ地域で健康長寿を目指して、うごこっと体操を皆で声を掛け合って楽しく行う。	毎週水曜日	10時～12時50分	三鷹駅前コミュニティ・センター4階会議室（1）
6	うごこっと紫水園	DVDでうごこっと体操を見ながら体操し、体力をつけていく。	毎週金曜日	10時30分～11時	みたか紫水園
＜多世代＞					
1	コミュニティ・ガーデン	もの忘れが気になる人、畑づくりをやってみたい人がガーデニングを通じて交流することを目的に有料老人ホームのウッドテラスで話し合いながら花や野菜作りをする。	第2・4水曜日	9時～	SOMPOケアラヴィーレ武蔵境

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

