



団体名	活動目的・内容	活動日	時間帯	活動場所	
＜高齢者＞					
1	すばるの会	ストレッチ体操をして高齢者の健康づくりを行う。	第2・4月曜日	14時～15時	牟礼地区公会堂
2	ジョイフル健康研究会	高齢者の健康維持を目的に、ロコモ予防体操やヴィジョントレーニング等を行い会員相互の親睦を図る。	毎週木曜日	14時～15時	三鷹駅前コミュニティ・センター、井の頭第2公園
＜障がい＞					
1	中途失聴者・難聴者の会 みみずく	情報弱者である聴覚障がい者の持つ不安・不便等を手話・読話・音声の3つを駆使して話し合う。	第1水曜日	13時～16時30分	中央通りタウンプラザ4階 三鷹市女性交流室

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 [chiiki@mitakashakyo.or.jp](mailto:chiiki@mitakashakyo.or.jp)

