



団体名	活動目的・内容	活動日	時間帯	活動場所
＜高齢者＞				
1	西みたかカラオケ愛好会 歌唱力の向上及び肺活用による健康の増進。人間関係の向上。	昼：第2・3火曜日 夜：第1・4・5水曜日	13時30分～17時 17時～19時30分	井口コミュニティ・センター
2	ジョイフル健康研究会 高齢者のロコモ予防体操、健康増進や維持、相互コミュニケーションのための学習	毎週木曜日	14時～15時または 15時30分	三鷹駅前コミュニティ・センター、井の頭公園西園
3	ゆずっこ 朗読を学ぶことにより自己実現ができる。修得した事を生かして地域のサロン活動に参加、協力できる	第4木曜日	10時～12時	中原地区公会堂
4	みらい体操 いつでも明るく元気に暮らせるよう、心身の状態の悪化を予防する（体操、機能訓練、懇親）	毎週金曜日	10時～12時	新川島屋敷通り団地第一集会所
5	雛の会 各自で土の魅力を探り、焼き物の知識や技術を習得し、楽しみながら親睦を図る。あわせて、地域社会に貢献する学習活動を行う。	第2、4の金曜日、日曜日	12時30分～15時30分	三鷹中央防災公園・元気創造プラザ
6	ハッピー体操クラブ 健康体操	毎週土曜日（月4回）	10時～12時	北野ハビネスセンター
7	ステップアップそら豆G 地域の親睦と一人一人の健康増進	毎週木曜日	13時30分～15時30分	新川中原コミュニティ・センター

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

