

吟詠 權(ぎんえい) かがやき

とても元気な宮川先生の、詩吟あり笑いありの楽しいサークルです。詩吟は、おへその下にある丹田という場所から声を出します。一緒に楽しく、おなかから大きな声を出して元気になりましょう！男性の参加も大歓迎です！

日時：第1・3月曜日(変更有) 14:00~16:00
場所：大沢原地区公会堂(大沢1-12-6)
参加費：月1,500円(会費)
問合せ：宮川先生(31-6048)



宮川先生

ほのぼのネット 大沢わかば班 麻雀を楽しむ会

「賭けない！飲まない！吸わない！」をモットーに、みんなで冗談を交わしながら楽しむ麻雀です。脳トレにもなる健康麻雀ですので、やったことのない方から昔ならした方まで、どなたでも大歓迎です。

日時：第3日曜日 13:00~17:00
場所：大沢原地区公会堂(大沢1-12-6)
参加費：100円
問合せ：宮澤さん(32-3310) 木下さん(31-4878)



のがわの家 健康麻雀会

空き家を活用した地域の居場所「のがわの家」の家庭的な雰囲気の中で、楽しくおしゃべりしながら和気あいあいと健康麻雀をしています。女性も多く参加しています。ぜひご参加ください。

日時：第2・4水曜日 10:00~17:00
場所：のがわの家(大沢6-3-35)
参加費：200円
問合せ：本郷さん(090-1053-0403)



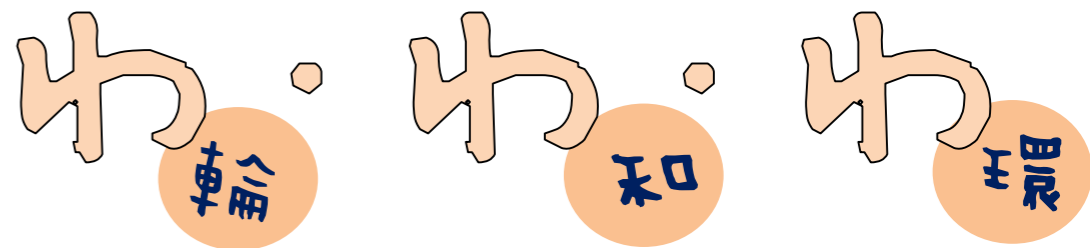
作成者【大沢地区生活支援コーディネーター】

三鷹市社会福祉協議会(みたか社協) 壽山

☎ 0422-76-1271

三鷹市大沢地域包括支援センター 和田

☎ 0422-33-2287



オープンから3か月!

~三鷹市の在宅医療・介護の推進拠点~

三鷹市福祉Labo どんぐり山

令和2年3月に廃止となった「三鷹市立特別養護老人ホームどんぐり山」が、高齢者の在宅生活を支えるための三鷹市独自の施設として生まれ変わり、昨年12月1日にオープンしました！三鷹市の在宅医療・介護をよりよいものとしていくために、企業や大学などと協働しながら、次の3つの事業に取り組んでいきます。



在宅医療・介護研究センター

企業や大学等との協働により、様々な実証事業に取り組みながら、在宅医療・介護分野の最先端の技術や研究成果を、市民の皆さまや介護事業者に還元していきます。

介護人財育成センター

介護人財不足の解消、超高齢社会に求められる人財を育成するための、専門職や事業者向けの研修のほか、市民の皆さま向けの様々な講座などを行っていきます。

生活リハビリセンター

施設や病院から在宅復帰される高齢者等の支援を行う介護保険外の独自サービスを提供しています。ご家族等も宿泊してトレーニングを行うことができます。



市民向け講座風景
左：介護食の調理実習 / 右：VR技術を使った認知症体験イベント

- ◇ 地域の皆さまによる施設見学を受け付けております。お気軽にお問い合わせください。
- ◇ 館内には、地域団体の皆さまにお使いいただける地域交流室(※)もあります。ぜひご利用ください。

※ ご利用にあたっては団体登録が必要となります。利用料金：市内団体・半日800円/全日1,600円

お問い合わせ

三鷹市福祉Labo どんぐり山

〒181-0015 三鷹市大沢4-8-8 TEL 0422-24-7099

開館時間：平日 8時30分~17時

大沢の趣味活動グループ

大沢地区で活動しているシニアの趣味活動、交流、居場所などをご紹介します。掲載している団体は、すべて会員募集中です♪（令和6年2月末時点）詳細については、問合せ先に連絡するか、直截会場にお越しください！

現代手描き友禅

講師の紫原先生が、素敵な友禅を身近に手軽にできるようにと、ハンカチや洋服、小物など自分の好きな物に講師オリジナルの図案を3色の染色液を使ってぼかし手法で描きます。「塗り絵ができれば大丈夫ですよ」と紫原先生。簡単な物ならその日のうちに完成します。染色液などを最初に揃えれば材料費はほとんどかからないので気軽に楽しめます。見学後、体験のご相談を承ります。見学希望の方は直接会場へお越しください！

日時：第3水曜日 13:00～
場所：大沢コミセン 3階 会議室
参加費：月謝2,000円、入会金1,000円
問合せ：大沢コミセン（0422-32-6986）



講師の紫原先生

大沢絵手紙の会

絵手紙の合言葉は「下手でいい、下手がいい」。講師の高山先生は、ご本人が失敗したと言っても褒め上手。絵心がなくても大丈夫です！完成後の先生の講評で更に作品の良さを味わえます。終了後は、お菓子を食しながらみんなで歓談。絵手紙を通じた会話でアットホームな雰囲気です。

日時：第2水曜日 13:30～15:30頃
場所：大沢コミセン 3階 会議室
参加費：月謝1,000円、入会金500円
問合せ：大沢コミセン（0422-32-6986）



中央が高山先生



グリーンボイス

設立13年のボイストレーニングのグループです。前半は『声出し練習』、後半は『うたの練習』をしています。講師はベテランの玉澤明人先生。歌は2ヶ月ごとに魅力ある新曲を取り入れています。年齢とともに衰える喉の機能を鍛え、誤嚥防止にも役立ちます！全員の歌声が響くと、カラオケとは違う良さがあり、唄うことで精神的な心地よさも溢れます。参加者の笑い声が溢れる人気のある活動です。

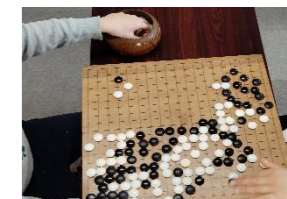
日時：第2・4土曜日 13:30～15:30
場所：大沢コミセン 3階 鑑賞室
参加費：月謝1000円
問合せ：大沢コミセン（0422-32-6986）
※新規加入者、ただ今若干名募集（応相談）



大沢楽碁会

大沢楽碁会は創立20年以上になります。囲碁を知らない入門・初心者の方にも、会員がお教えします。最近小学生も参加して、より明るい雰囲気になっています。一緒に楽しく碁を打ちましょう。

日時：毎週土曜日 13:00～16:00
場所：大沢コミセン 2階 小会議室
参加費：無料
問合せ：大島さん（090-8304-3485）



小学生同士の対局

のがわの家 大沢の里

抹茶教室 抹茶教室

のがわの家で活動していた「のがわの家 抹茶教室」が大沢コミセンへ活動場所を移し、10時から「のがわの家 抹茶教室」、13時から「大沢の里 抹茶教室」として活動しています。佐藤先生がやさしく教えてくれますので、これから始めたい方、しばらく離れていた方もぜひご参加ください。おいしいお茶を通して心と心のかよいを深めましょう。

日時：第2・4月曜日
10:00～13:00 のがわの家 抹茶教室
13:00～16:00 大沢の里 抹茶教室
場所：大沢コミセン 3階 おけいこ室
参加費：1回1,000円（茶菓子代など含む）
問合せ：表千家教授 佐藤宗裕先生（090-3064-8358）



おおさわ iPad 脳トシ

講師が用意したタブレット（iPad アイパッド）を使った脳トシのグループです。ほとんどの人がタブレット初心者なので、電源を入れる所から教えてくれます。脳トシは、短時間で画面に映った複数のイラストを記憶してタブレットに手書きで書いたり（短期記憶）、間違い探しなど色々あります。間違えても明るい2人の講師（シニアSOHO三鷹の荒木先生と田中先生）のおかげで笑いが絶えません♪みんなで和気あいあい活動しています。

日時：第2・4水曜日 10:00～11:30
場所：大沢コミセン 3階 鑑賞室
参加費：月謝1,500円
問合せ：影山さん（090-1122-2386）

