

No. 408 協同組合 三鷹中央通り商店会					その他施設(商店街)		HP	有
活動場所	上記		住所/ アクセス	下連雀3-34-2 三鷹駅より徒歩3分			自転車	可
活動内容	第41回夏まつり、模擬店のお手伝い。					細菌検査	無	
受入期間	7/27				曜日	日		
活動時間	11:30～18:00	対象	高校生	性別	不問			
最低活動 日数	特になし	受入人数 ／1日	5名	事前打合せ 連絡	電話(参加者→担当者) 活動日の7日前までに連絡			
費用負担	無	食事	受入側が提供する (1,000円)	申込期限 後の受入	活動日7日前まで			
持ち物 服装	持ち物:水筒、タオル ※できるだけ身軽で来てください(リュック1つ程度) 服装:紫外線、暑さ対策の服装(帽子など)							
注意事項	荷物は広瀬のお店で預かります(貴重品は自分自身で官理)							
メッセージ	元気な方ならどなたでもウエルカムです！							

No. 501 NPO法人きらめきライフ多摩①					地域活動(高齢者)		HP	無
活動場所	まちづくり交流室	住所/ アクセス	牟礼6-25-23 吉祥寺駅・三鷹駅よりバス杏林井の頭キャンパス 行き「杏林大学井の頭キャンパス」下車3分			自転車	可	
活動内容	参加高齢者にお茶出し、教材の準備、一緒に軽い体操、解答に丸付け、その日のゲームの準備と一緒に参加(カーリンコン、モルック、スポーツ吹き矢、ふまねっこのうちのどれか)飲み物・茶菓子準備、一緒にお茶して、感想を話す。					細菌検査	無	
受入期間	7/21、28、8/25			曜日	月			
活動時間	12:45～14:45	対象	小学4年生以上	性別	不問			
最低活動 日数	特になし	受入人数 ／1日	2名	事前打合せ 連絡	無			
費用負担	無	食事	不要	申込期限 後の受入	活動日7日前まで			
持ち物 服装	持ち物:うわばき、マスク 服装:動きやすい服装							
注意事項								
メッセージ	高齢者対象の教室です。バスや歩きで参加しています。ボランティアのスケジュールが夏ですので、参加予定の日があまりにも高温・大雨・暴風の場合、教室を中止することもあります。							

No. 502 NPO法人きらめきライフ多摩②					地域活動(高齢者)		HP	無
活動場所	元気創造プラザ3F福祉センター		住所/ アクセス	新川6-37-1 三鷹駅よりバス仙川・晃華学園東行き「三鷹市役所前」または「三鷹農協前」下車5分			自転車	可
活動内容	ふまねっとの参加者の受付作業やふまねっと運動の説明を聞く。スロー体操を一緒にやる。参加者の間に入って一緒にふまねっとをする。最後に簡単な整理体操をする。椅子などの片づけ。					細菌検査	無	
受入期間	8/1			曜日	金			
活動時間	9:40～11:40	対象	小学4年生以上		性別	不問		
最低活動日数	特になし	受入人数 ／1日	2名		事前打合せ 連絡	無		
費用負担	無	食事	不要		申込期限 後の受入	活動日7日前まで		
持ち物 服装	持ち物:飲み物 服装:ズボン 畳の上を歩くので滑らない靴下							
注意事項								
メッセージ	ふまねっとの説明をしているときはしっかり聞いて欲しいのですが、待ち時間など隣の参加者に声をかけたり、参加者から声がかかったら、お話ししてください。長くはだめ、またすぐに自分の番が回ってきますので。							

No. 503 ほのぼのネット上連6・7班(ラジオ体操)					地域活動(高齢者)		HP	有
活動場所	連雀中央公園	住所/ アクセス	上連雀6-14-1 三鷹駅より徒歩19分、または、バス仙川・晃華学 園東行き「変電所前」下車3分			自転車	可	
活動内容	高齢者の方々とラジオ体操、交流					細菌検査	無	
受入期間	7/23		曜日	水				
活動時間	9:00～9:30	対象	小学生以上(1～3 年保護者同伴)	性別	不問			
最低活動 日数	特になし	受入人数 ／1日	5名	事前打合せ 連絡	無			
費用負担	無	食事	不要	申込期限 後の受入	活動日7日前まで			
持ち物 服装	持ち物:水筒、タオル。 服装:動きやすい服装。							
注意事項	当日8:30の時点で雨天の場合、中止となります。熱中症対策の上、ご参加ください。(帽子等)							
メッセージ	楽しく活動しましょう！お待ちしております！							

No. 504   ほのぼのネット下連ひまわり班(ラジオ体操)					地域活動(高齢者)		HP	有
活動場所	下連雀六丁目防災広場		住所/ アクセス	下連雀6-10-4 三鷹駅よりバス調布駅北口行き「篠原病院入口」下車2分			自転車	可
活動内容	高齢者の方々とラジオ体操、交流					細菌検査	無	
受入期間	8/1、15				曜日	金		
活動時間	10:30～11:00	対象	小学生以上(1～3 年保護者同伴)		性別	不問		
最低活動 日数	特になし	受入人数 ／1日	10名		事前打合せ 連絡	無		
費用負担	無	食事	不要		申込期限 後の受入	不可		
持ち物 服装	持ち物:水筒、タオル。 服装:動きやすい服装。							
注意事項	当日8:30の時点で雨天の場合、中止となります。熱中症対策の上、ご参加ください。(帽子等)							
メッセージ	楽しく活動しましょう！お待ちしております！							

No. 505   ほのぼのネット下連ひまわり班(お茶会)					地域活動(高齢者)		HP	有
活動場所	シティコート下連雀 2階集会室 「そらの間」		住所/ アクセス	下連雀5-8 三鷹駅から徒歩24分または、調布駅北口行き 「下連雀6丁目」下車2分		自転車	可	
活動内容	高齢者の方々との交流、お茶会のサポート					細菌検査	無	
受入期間	7/25			曜日	金			
活動時間	13:30～15:00	対象	小学生以上(1～3 年保護者同伴)	性別	不問			
最低活動 日数	特になし	受入人数 ／1日	10名	事前打合せ 連絡	無			
費用負担	無	食事	不要	申込期限 後の受入	不可			
持ち物 服装	持ち物:水筒、タオル。 服装:動きやすい服装。							
注意事項	マスク着用をお願いします							
メッセージ	楽しく活動しましょう！お待ちしております！							

No. 506 ほのぼのネット中原コスモス班(お茶会)①					地域活動(高齢者)		HP	無
活動場所	中原三丁目都営団らん室		住所/ アクセス	中原3-12-3-608 三鷹駅よりバス晃華学園東行き「中原3丁目」下車5分		自転車	可	
活動内容	高齢者に参加していただいてお茶代100円の会費で、社協や地域包括、ポリス等より情報を聞いたり、脳トレ、歌、ゲームなどで皆で楽しむ会(茶菓子の準備、利用者とのコミュニケーション)					細菌検査	無	
受入期間	8/4			曜日	月			
活動時間	13:00~15:20	対象	小学生以上(1~3年保護者同伴)~中学生		性別	不問		
最低活動日数	特になし	受入人数 ／1日	2名	事前打合せ 連絡	無			
費用負担	無	食事	不要	申込期限 後の受入	不可			
持ち物 服装	持ち物:特になし 服装:自由(体操することはあります)							
注意事項								
メッセージ								

No. 507 ほのぼのネット中原コスモス班(お茶会)②					地域活動(高齢者)		HP	無
活動場所	中原四丁目都営集会所	住所/ アクセス	中原4-35-2-503 三鷹駅よりバス仙川行き「中原小学校」下車7分			自転車	可	
活動内容	高齢者に参加していただいてお茶代100円の会費で、社協や地域包括、ポリス等より情報を聞いたり、脳トレ、歌、ゲームなどで皆で楽しむ会(茶菓子の準備、利用者とのコミュニケーション)					細菌検査	無	
受入期間	7/26、8/23			曜日	土			
活動時間	13:00～15:20	対象	小学生以上(1～3年保護者同伴)～中学生	性別	不問			
最低活動日数	特になし	受入人数／1日	2名	事前打合せ連絡	無			
費用負担	無	食事	不要	申込期限後の受入	不可			
持ち物 服装	持ち物:特になし 服装:自由(体操することはあります)							
注意事項								
メッセージ								

No. 508   ほのぼのネット井口西班(ラジオ体操)					地域活動(高齢者)		HP	無
活動場所	井口太陽の広場   児童遊園		住所/ アクセス	井口4-12-1 武蔵境駅より徒歩25分または、武蔵境駅よりバス 国際基督教大学又は調布粕江行き「第二住 宅」下車5分		自転車	可	
活動内容	ラジオ体操第1、第2を一緒にする。					細菌検査	無	
受入期間	7/26、8/9、8/23			曜日	土			
活動時間	9:00～9:15	対象	小学(1～3年保護 者同伴)～大学生	性別	不問			
最低活動 日数	特になし	受入人数 ／1日	7～8名	事前打合せ 連絡	無			
費用負担	無	食事	不要	申込期限 後の受入	活動日7日前まで			
持ち物 服装	持ち物:各自必要に応じてタオル、飲み物   服装:動きやすい服装							
注意事項								
メッセージ	高齢者の方がほとんどですので、お子さん達や若い方が来て一緒にラジオ体操されることはうれしいと思います。お待ちしております。							

No. 509   ほのぼのネット新川班				地域活動(高齢者)		HP	無
活動場所	UR島屋敷団地1号棟集会所	住所/ アクセス	新川4-25-1 三鷹駅よりバス仙川行き「新川団地中央」下車1分			自転車	可
活動内容	高齢者の居場所づくりとして9年以上続いているサロン会です。社協の活動に一部として。ネット員の自主的な活動を工夫をこらして楽しくしています。情報提供・歌・体操・踊り・楽器の鑑賞・ゲーム等をしています。				細菌検査	無	
受入期間	8/11			曜日	月		
活動時間	12:30～15:00 事前説明・会場準備時間を含む	対象	中学生～大学生	性別	不問		
最低活動日数	特になし	受入人数／1日	4名	事前打合せ連絡	無		
費用負担	無	食事	不要(昼食を済ませてからご参加下さい)	申込期限後の受入	不可		
持ち物 服装	特になし						
注意事項							
メッセージ	ほのぼのネット員と共に高齢者の方々と快く過ごせる配慮をしていただき楽しく過ごす。						

No. 510 おれんじドア三鷹				地域活動(認知症)		HP	有
活動場所	新川3丁目地区公会堂	住所/ アクセス	新川3-20-18 三鷹駅よりバス調布駅北口行き又は仙川行き、 晃華学園東行き「杏林大学病院入口」下車3分			自転車	可
活動内容	体操のあと、メンバーとおしゃべり、勉強会等				細菌検査	無	
受入期間	7/21、28、8/4、11、18、25			曜日	月		
活動時間	10:00～12:00	対象	小学生以上(1～3 年生保護者同伴)	性別	不問		
最低活動 日数	特になし	受入人数 ／1日	5名	事前打合せ 連絡	無		
費用負担	無	食事	不要	申込期限 後の受入	活動日7日前まで		
持ち物 服装	持ち物:飲み物、汗拭き、その他 服装:自由						
注意事項							
メッセージ							

No. 511 手話サークル鷹の会					地域活動(障がい)		HP	無
活動場所	みたかボランティアセンター2F	住所/ アクセス	上連雀8-3-10 上連雀分庁舎 三鷹駅より徒歩25分、またはバス仙川行き「三鷹警察署前」下車3分			自転車	可	
活動内容	聴こえない方の生活や障害のこと、コミュニケーションのとり方などを学び、指文字や手話で表す数字、DVDを見たり、単語の表し方で強弱で意味が具体的にわかり見てわかることを体験してもらう。					細菌検査	無	
受入期間	7/29、8/4、18、19			曜日	月、火			
活動時間	月:13:30～15:30、火:10:00～12:00	対象	小学4年生以上～高校生	性別	不問			
最低活動日数	特になし	受入人数／1日	5名	事前打合せ連絡	無			
費用負担	無	食事	不要	申込期限後の受入	活動日7日前まで			
持ち物 服装	持ち物:鉛筆、飲み物 服装:自由							
注意事項								
メッセージ								

No. 512   わくわく子ども食堂				地域活動(子ども食堂)		HP	無
活動場所	連雀コミュニティ・センター	住所/ アクセス	下連雀7-15-4 三鷹駅より徒歩15分、またはバス仙川行き、晃華学園東行き「八幡前」下車3分			自転車	可
活動内容	調理、子どもの見守り、遊び相手				細菌検査	無	
受入期間	8/26			曜日	火		
活動時間	14:30～19:30	対象	高校生以上	性別	不問		
最低活動 日数	特になし	受入人数 ／1日	2名	事前打合せ 連絡	無		
費用負担	無	食事	受入側が提供する (無料)当日調理し たもの	申込期限 後の受入	不可		
持ち物 服装	持ち物:エプロン、バンダナ、マスク   服装:動きやすい服装						
注意事項							
メッセージ	子どもと遊んでください						

No. 513    がんじゅピア多世代食堂					地域活動(多世代食堂)		HP	無
活動場所	下連雀7丁目シルバーピア談話室、集会所横広場		住所／アクセス	下連雀7-10-5 三鷹駅より徒歩20分、またはバス仙川行き「大成高校前」下車1分		自転車	可	
活動内容	多世代食堂 夏まつり					細菌検査	無	
受入期間	8/5			曜日	火			
活動時間	14:00～19:30	対象	小学生(1～3年生 保護者同伴)	性別	不問			
最低活動日数	特になし	受入人数／1日	10名	事前打合せ連絡	無			
費用負担	無	食事	不要	申込期限後の受入	活動日7日前まで			
持ち物 服装	持ち物:エプロン、三角巾、 服装:動ける服装							
注意事項								
メッセージ	楽しく参加しましょう							

No. 514 新川中原コミュニティ・センター ふれあいカフェ					地域活動(つながり)		HP	有
活動場所	上記	住所/ アクセス	新川1-11-1 仙川駅より徒歩20分 または三鷹駅南口・吉祥寺駅中央口より仙川行き「コミュニティ・センター入口」下車2分			自転車	可	
活動内容	カフェ(フロア接客・清掃など)①事前の室内清掃・消毒②注文とり③配膳と片づけ④テーブル清掃・消毒⑤会計					細菌検査	無	
受入期間	7/25、8/1、8/22			曜日	金			
活動時間	10:00～13:00	対象	中学生	性別	不問			
最低活動日数	特になし	受入人数 ／1日	2名	事前打合せ 連絡	無			
費用負担	無	食事	受入側が提供する (無料)カフェのランチ	申込期限 後の受入	活動日7日前まで			
持ち物 服装	持ち物:エプロン、三角巾またはバンダナ、マスクなど 服装:普段着。							
注意事項	手洗い、手指消毒、マスク着用をお願いします。							
メッセージ	笑顔でお客様をおもてなししてください。							

No. 515 うつ友の会三鷹					地域活動(つながり)		HP	有
活動場所	みたかボランティアセンター		住所/ アクセス	三鷹市上連雀8-3-10 上連雀分庁舎 三鷹駅より徒歩30分、またはバス⑥、⑦番のりば (三鷹駅南口)「三鷹警察署前」下車1分		自転車	可	
活動内容	うつ病など心の病を持つ人や家族の交流 情報交換、おしゃべりなど					細菌検査	無	
受入期間	8/30			曜日	土			
活動時間	13:30～16:00	対象	高校生以上	性別	不問			
最低活動 日数	特になし	受入人数 ／1日	3名	事前打合せ 連絡	無			
費用負担	無	食事	不要	申込期限 後の受入	活動日7日前まで			
持ち物 服装	特になし							
注意事項								
メッセージ	ゆるく続けている会です。							



No. 516    ジュニアマチコエ				地域活動(つながり)		HP	無
活動場所	連雀コミュニティ・センター 小会議室	住所/ アクセス	下連雀7-15-4 三鷹駅より徒歩12分、またはバス仙川行き「八幡前」下車3分			自転車	可
活動内容	UNOゲームで遊びながらインクルーシブの意味や世代間や障がいのある当事者との違いを学ぶ				細菌検査	無	
受入期間	7/22、7/23			曜日	火・水		
活動時間	10:00～12:00	対象	小学4年生以上～大学生	性別	不問		
最低活動日数	1日	受入人数 ／1日	10名	事前打合せ 連絡	無		
費用負担	無	食事	不要	申込期限 後の受入	活動日7日前まで		
持ち物 服装	持ち物:特になし 服装:自由						
注意事項							
メッセージ	いつもは同年代の友だちとやることが多いUNO。多様な人たちと一緒にやれる機会は滅多にありません！ぜひUNOを楽しみながら「インクルーシブって何だろう？」ということを考えるきっかけにしてください。そのあとの夏休みの自由研究の題材にも最適です！						

No. 517    ハングル村				地域活動(つながり)		HP	
活動場所	みたかボランティアセンター	住所/ アクセス	上連雀8-3-10 三鷹駅よりバス仙川行き・晃華学園東行き「三鷹警察署前」下車2分			自転車	可
活動内容	簡単な韓国語、クイズ、伝統遊び等を通して韓国を知る。				細菌検査	無	
受入期間	7/22			曜日	火		
活動時間	10:00～11:30	対象	小学4年生以上 ～中学生	性別	不問		
最低活動 日数	特になし	受入人数 ／1日	8名	事前打合せ 連絡	無		
費用負担	無	食事	不要	申込期限 後の受入	活動日7日前まで		
持ち物 服装	持ち物:なし 服装:決まりなし						
注意事項							
メッセージ							

No. 518 Ku' u 'Aina(クウアイナ)					地域活動(つながり)		HP	
活動場所	連雀コミュニティ・センター 大集会室	住所/アクセス	三鷹市下連雀7-15-4 三鷹駅より徒歩12分、又は三鷹駅よりバス仙川行き・晃華学園東行き「八幡前」下車5分			自転車	可	
活動内容	フラ・タヒチアンダンスを通して、ポリネシアン文化を学ぶ					細菌検査	無	
受入期間	7/29、8/5			曜日	火			
活動時間	13:30～14:30	対象	小学生(1～3年保護者同伴)以上	性別	不問			
最低活動日数	特になし	受入人数／1日	40名(1日)	事前打合せ連絡	無			
費用負担	無	食事	不要	申込期限後の受入	活動日7日前まで			
持ち物 服装	服装:動きやすい服装。							
注意事項								
メッセージ								

No. 519 平和を願う千羽鶴の糸通し					地域活動(つながり)		HP	無
活動場所	みたかボランティアセンター		住所/ アクセス	上連雀8-3-10 三鷹駅よりバス仙川行き・晃華学園東行き「三鷹警察署前」下車2分			自転車	可
活動内容	折り紙の鶴に糸を通して千羽鶴を作ろう！					細菌検査	無	
受入期間	7/23、24			曜日	水・木			
活動時間	13:30～16:00	対象	小学生(1～3年保護者同伴)以上		性別	不問		
最低活動日数	特になし	受入人数／1日	10名		事前打合せ連絡	無		
費用負担	無	食事	不要		申込期限後の受入	活動日7日前まで		
持ち物 服装	持ち物:飲み物 服装:作業しやすい服装							
注意事項								
メッセージ	初めての方でも地域のボランティアさんが優しく教えてくれます！ぜひ一緒に活動しましょう！							

No. 520    ボランティアライター					地域活動		HP	有
活動場所	ボランティア活動先	住所/ アクセス	ボランティア活動先			自転車	活動先による	
活動内容	ボランティアをしながら、一緒にボランティア活動をしている方や、受入施設の方に取材して記事を作成しよう！※参加者を対象に夏休み終了後、学習会を開催します。					細菌検査	無	
受入期間	7/19～8/31(活動先と調整)			曜日	全て			
活動時間	ボランティア活動先の時間	対象	中学生	性別	不問			
最低活動日数	特になし	受入人数 ／1日	制限なし	事前打合せ 連絡	電話・メール(担当者→参加者)			
費用負担	無	食事	活動先による	申込期限 後の受入	活動日7日前まで			
持ち物 服装	持ち物:筆記用具    服装:活動先による							
注意事項								
メッセージ								

No. 521    アリスみたか(三鷹市ひとり親家庭福祉会)					地域活動	HP	無
活動場所	元気創造プラザ3階 会議室	住所/ アクセス	三鷹市新川6-37-1 三鷹駅よりバス仙川行き・晃華学園東行き「市役所前」下車5分		自転車	可	
活動内容	お弁当をサミットストアまで取りに行き、カートで元気創造プラザまで運び、会員に配布するお手伝い。				細菌検査	無	
受入期間	7/27、8/24			曜日	日		
活動時間	11:25～14:00	対象	高校生～大学生	性別	不問		
最低活動日数	特になし	受入人数 ／1日	2名	事前打合せ 連絡	無		
費用負担	無	食事	受け入れ側が提供する(無料)	申込期限 後の受入	活動日7日前まで		
持ち物 服装	特になし						
注意事項							
メッセージ							

No. 522 地域ケアネットワーク・新川中原				地域活動		HP	無
活動場所	新川中原コミュニティ・センター	住所/ アクセス	三鷹市新川1-11-1 三鷹駅より徒歩65分、又はバス鷹54系統仙川 行き「コミュニティ・センター入口」下車			自転車	可
活動内容	地域ケアネットワーク主催のサロン(企画事業)の運営の協力をしてもらいます。サロンは新川 中原地域の住民(高齢者中心)が多数参加します。おしゃべりや情報交換、運動やみんな で歌ったりする企画を設けているため、委員と一緒に運営補助をしてもらいます。				細菌検査	無	
受入期間	①7/24、②8/2、③8/28 ①③サロン ②囲碁体験教室			曜日	木・土		
活動時間	①③13:30～15:30、②10:30～ 12:00 企画内容により時間変 更あり	対象	小学4年生～大 学生	性別	不問		
最低活動 日数	特になし	受入人数 ／1日	2～3名	事前打合せ 連絡	無		
費用負担	無	食事	不要	申込期限 後の受入	不可		
持ち物 服装	持ち物:飲み物 服装:動きやすい服装						
注意事項							
メッセージ							

No. 523 井の頭コミュニティ・センター 三鷹市井の頭地区					地域活動	HP	有
活動場所	上記	住所/ アクセス	三鷹市井の頭2-32-30 井の頭公園駅より徒歩7分		自転車	可	
活動内容	7/26(土)午後:ミニ防災訓練準備手伝い、簡単健康体操行事参加及び手伝い 7/27(日)午前:ミニ防災訓練当日手伝い 8/30(土)時間未定:鉄道模型運転会運営手伝い				細菌検査	無	
受入期間	7/26、27、8/30		曜日	土・日			
活動時間	7/26(土)13:00～16:00 7/27(日)9:30～12:30 8/30(土)時間未定/後日連絡	対象	中学生～高校生	性別	不問		
最低活動日数	特になし	受入人数 ／1日	3名	事前打合せ 連絡	無		
費用負担	無	食事	不要	申込期限 後の受入	活動日7日前まで		
持ち物 服装	持ち物:飲み物 服装:動きやすい服装						
注意事項							
メッセージ	地域の活動に興味のある中高生の参加をお待ちしております。						

No. 524 井なもんじゃ!?					地域活動	HP	無
活動場所	駅前コミュニティ・センター	住所/ アクセス	下連雀3-13-10 三鷹駅南口から徒歩約5分		自転車	可	
活動内容	イベントのお手伝い(受付やワークショップのお手伝い)				細菌検査	無	
受入期間	8/1			曜日	金		
活動時間	10:00~12:00	対象	小学6年生以上	性別	不問		
最低活動 日数	特になし	受入人数 ／1日	2名	事前打合せ 連絡	メール(担当者→参加者) 活動日の1日前までに連絡		
費用負担	無	食事	不要	申込期限 後の受入	不可		
持ち物 服装	特になし						
注意事項							
メッセージ							