



	団体名	活動目的・内容	活動日	時間帯	活動場所
＜高齢者＞					
1	ニライカナイ	地域の介護・医療問題、社会問題、環境問題について情報共有や学習、意見交換を行う。	第2金曜日	14時～16時	三鷹国際交流協会女性交流室
2	桜下9うごこっと体操	高齢者が集える場として、うごこっと体操とおしゃべりを実施。	第2・4火曜日	14時～16時	都営下連雀9丁目アパート集会所
3	ダンディ体操倶楽部	講師の指導による高齢男性向けの介護予防体操を行う。	第2・4火曜日	14時30分～15時30分	井の頭コミュニティ・センター
4	数独同好会	初心者に数独の解き方のレッスンをしたり数独の解き方の研究を行うなど、数独を楽しむ。	第1月曜日	13時～15時	井の頭東部地区公会堂
5	いのいち体操会	DVDを見ながらうごこっと体操を行い、体操した後はおしゃべりで交流する。	毎週日曜日	11時～12時	井の頭東部地区公会堂
6	いちごの会	好きな曲を選んで皆で唄い、休憩時間は音楽や絵画などアートのおしゃべりをして脳の活性化を図る。	第2・4水曜日	13時30分～16時30分	連雀コミュニティ・センター
7	みんなでうごこっか	体力向上のためうごこっと体操を行う他、脳トレのクイズや歌を歌う。	毎週月曜日	13時30分～15時	牟礼コミュニティ・センター
8	青春きらめき「高山」教室	読み書きや計算、歌、ふまねっと、カーリンコンなどを実施して高齢者の脳トレーニングを行う。	第2・3・4火曜日	10～12時	高山地区公会堂
9	牟礼団地健康麻雀サークル	高齢者の憩いの場や仲間づくりの場として健康麻雀を行う。	水曜日・土曜日に月2～4回	14時～17時	UR牟礼団地集会所
10	井の頭歩こう会	介護予防のため玉川上水沿いや地区公会堂周辺をボールウォークし、前後でストレッチ体操を行う。	第1・3木曜日	13時30分～14時30分	三鷹台地区公会堂
11	ステップアップそら豆G	地域の親睦と一人ひとりの健康増進のために、健康体操を行う。	毎週木曜日	13時～15時	新川中原コミュニティ・センター
12	井口2丁目ラジオ体操「よつ葉会」といのじん保健室	地域住民の親睦とフレイル予防を目的に、公園でのラジオ体操と西部地域包括支援センターの看護師による健康相談・健康講話を実施。	第2・4金曜日	10時～11時30分	井口矢崎新田児童遊園（第2金曜日）、都営井口2丁目第2アパート集会所（第4金曜日）
13	気功体操と太極拳の会	高齢者の健康維持のために、気功体操や太極拳に取り組み、休憩時間を利用して情報交換やコミュニケーションを図る。	毎週火曜日	10時～11時30分	三鷹駅前地区公会堂
14	パソコン・ジュニアの会	パソコン技術の習得と会員の親睦を図る。	毎週木曜日	10時～12時	三鷹中央防災公園・元気創造プラザ パソコン室
15	いきいき太極拳	太極拳の練習を通して親睦を図り、健康を促進する。	月3回木曜日	13時30分～15時	三鷹中央防災公園・元気創造プラザ 軽体操室
16	木曜たいそう	高齢者が元気で健康に暮らせるよう、ラジオ体操や脳トレ、口腔体操などを行う。	第1・3木曜日	14時～15時	都営中原4丁目第1アパート集会所
17	ひまわり体操倶楽部	転倒予防のための体操、仲間づくりを行う。	第2・4火曜日	13時～14時	都営牟礼6丁目アパート 三鷹市まちづくり交流室
18	ペーパークイリング会	高齢者の生きがいと仲間づくりを目的に、ペーパークイリング（ペーパークラフト）とお茶会をしながら親睦を深める。	第2土曜日	10時～12時	中原地区公会堂
19	つくしっ子	健康増進を目的にうごこっと体操やラジオ体操を行う。	毎週金曜日	10時～12時	井の頭コミュニティ・センター
20	健やか体操 れい輪	介護予防を目的に講師の指導のもと体を動かす。	第2・4木曜日	10時30分～11時30分	井の頭コミュニティ・センター
21	レッツスマイル	うごこっと体操で筋力低下の予防とおしゃべりをして心もリフレッシュする。	毎週月曜日	10時30分～11時30分	大沢下原地区公会堂
22	あじさい	参加者で調理をして食事しながら、親睦を図る。	第2水～金曜日	13時～17時	北野地区公会堂
23	井の頭おさらい会	ZOOMのおさらいと地域情報の共有、近況報告などおしゃべりを楽しみ交流を図る。	第2・4金曜日	14時～16時	オンライン（ZOOM）
24	わなげクラブ	輪投げの練習を通して親睦を図る。	第2・4水曜日	14時～15時	新川3丁目地区公会堂
25	いきいき体操	体操や歌、おしゃべりをして健康促進を図る。	第1・2・3土曜日	10時～11時30分	上連雀地区公会堂
26	青いみかん	心と体の活性、親睦を深めることを目的に脳トレゲームや歌、麻雀を楽しむ。	毎週金曜日	10時～12時	自宅（深大寺1丁目）
27	カラオケさくら会	カラオケを通して親睦を深め地域の輪を広げる。	第2・4日曜日	13時30分～15時30分	連雀コミュニティ・センター
28	らんまんの会	うごこっと体操やおしゃべりを通じて仲間づくりを行う。	毎週木曜日 ※第5を除く	14時～16時	大沢原地区公会堂
29	手編みグループすみれ	地域の編み物好きが集まり、お互いに教え合ったり一緒に考えたりしながら編むことを楽しみ、相互の親睦を深める。	毎週月曜日 ※第4を除く	10時～12時	三鷹中央防災公園・元気創造プラザ 学習室
30	フラ・ブルメリア	心身ともに健やかに暮らしていけるようフラダンスを楽しむ。	第1～4水曜日	13時～15時	新川中原コミュニティ・センター
31	コールあじさい	女性合唱を通して親睦と高齢者の活力向上を行う。	第2・4木曜日	10時30分～12時30分	新川中原コミュニティ・センター
32	リトミッカーズ	歌に合わせて体を動かし、脳の活性化を図る介護予防体操を行う。	第1木曜日	10時30分～12時	牟礼コミュニティ・センター
33	トトロの森	高齢者の健康と脳トレーニングを目的に、三鷹駅を起点に近郊の公園や山野等をウォーキングする。	月1回平日（不定期）	9時～15時頃	西武鉄道沿線及び都内大公園

34	のびのびさくら体操	介護予防を目的とした体操を行う。	第2・4月曜日	10時30分～11時30分	みたかスペースあい
35	ハッピー体操クラブ	エアロビクスで筋力アップして、健康的な身体づくりを行う。	毎週土曜日（月4回）	10時30分～12時	北野ハビネスセンター
36	火よう久保ちゃん	健康促進とフレイル予防のため、うごこっと体操とおしゃべりでの情報交換を行う。	毎週火曜日	13時～15時	三鷹駅前コミュニティ・センター
37	ハビネスポッチャ北野	ポッチャの練習を通して、コミュニティにおけるシニアの健康及び居場所と仲間づくりを行う。	原則第2火曜日、第4金曜日	10時30分～12時	北野ハビネスセンター3階多目的室
38	やさしい健康マージャン教室 南天クラブ	初心者の高齢女性を対象に健康麻雀を通じて介護予防を目指す。	第1・3木曜日	12時30分～15時30分	三鷹市まちづくり交流室
39	井の頭1丁目町会シルバeryoga	体力維持や健康維持を目的にヨガを行う。	毎週火曜日	13時30分～15時30分	井の頭東部地区公会堂
40	ウクレレ・ブルー・スカイ	ウクレレの練習を楽しみながら技術向上を目指すとともに、親睦を深める。	第1・3水曜日	10時～12時	新川中原コミュニティ・センター
41	ぬくぬくカフェ鷹野	地域の高齢者（主に都営住宅居住者）が楽しく集える居場所として、参加者同士がおしゃべりを楽しみコミュニケーションを深める。	第1水曜日	13時～14時30分	都営野崎アパート集会所
42	楽しく動こう井口A	うごこっと体操、脳トレ、おしゃべり等を行い、健康維持と参加者同士の親睦を図る。	毎週金曜日	13時～15時	井口コミュニティ・センター
43	笑って 金曜会	うごこっと体操の自主グループで、ストレッチやイスに座って体操を行う。	毎週金曜日（第5週は休み）	10時30分～11時30分	駅前コミュニティ・センター
44	グループオアシス（太極拳）	体力維持のため太極拳を行う。	第1・3・4金曜日	13時30分～16時30分	井の頭コミュニティ・センター
45	きらめき脳トレ教室	高齢者の認知症予防として脳トレや体操、ゲーム、紙芝居、ハンドベル演奏等を行う。	毎週水曜日	14時～16時	代表者の自宅（下連雀1丁目）
46	中原さくら会	高齢者の健康維持のため若返り音楽リトミックや脳トレ、体操を行う。	第1・3土曜日	10時～11時30分	都営中原4丁目第2アパート集会所
47	食処にここに	主に都営中原3丁目アパートにお住まいの高齢者を対象に食事と交流の場を提供する。	第3木曜日	9時～15時	都営中原3丁目アパートだんらん室
48	やろう会（男性料理教室）	健康的な生活を送るため、料理を学び皆で会食し相互の親睦を図ることを目的に、男性の料理教室を行う。	第3金曜日	9時～12時	三鷹中央防災公園・元気創造プラザ 料理実習室
49	うごこっと体操・水曜会	うごこっと体操を通じて心身機能の維持・向上を目指すとともに、親睦を深める。	毎週水曜日	10時～12時30分	三鷹駅前コミュニティ・センター
50	井口5丁目のぞみサロン&いのじん保健室	一人暮らしの方、高齢者が人とのつながりを作る場として、おしゃべりや脳トレ、手芸、ゲームなどを行う。希望者には介護予防相談や血圧・握力測定を実施。	第4月曜日	13時30分～15時30分	都営井口5丁目アパート集会所
51	井口卓美会	コーチの指導のもと卓球練習を行い健康維持を図り、互いの親睦を深める。	毎週火曜日	10時～12時30分	井口コミュニティ・センター
52	うごこっとシャペリーナ	DVDでうごこっと体操を見ながら体操し健康増進に取り組むとともに、おしゃべりで親睦を図る。	毎週金曜日	10時30分～12時	みたか紫水園
53	ジョイフル健康研究会	高齢者の健康維持・増進を目的に、ロコモ予防体操や学習を行い会員相互の親睦を図る。	毎週木曜日	14時～15時30分 ※井の頭公園は15時まで	三鷹駅前コミュニティ・センター 井の頭公園
54	自主研わかば	健康マージャンの学習（点数計算など）を通して交流を図る。	第1・3木曜日	13時～16時	上連雀地区公会堂
55	楽しく動こう井口B	高齢者の健康維持のため、うごこっと体操やラジ体操、ボール体操、脳トレを行う。	毎週金曜日	15時～17時	井口コミュニティ・センター
56	みんなでトランプの会	誰でも立ち寄れる高齢者のあそび場づくりを目的に、トランプやカルタ等を楽しみながら頭の体操や情報交換を行う。	第4月曜日	13時30分～15時	井の頭地区公会堂
57	きらめきライフ多摩	脳トレとふまねっと運動、カーリンコン、スポーツ吹き矢を通して高齢者の介護予防と居場所づくりを行う。月1回は介護予防体操の講師を招いて運動を行う。	毎週月曜日	13時～15時	都営牟礼6丁目アパート 三鷹市まちづくり交流室
58	駅前体操！木曜会	うごこっと体操の実践と会員同士の親睦を図る。	毎週木曜日	13時～15時	三鷹駅前コミュニティ・センター
59	野川リズム体操	高齢者の介護予防や居場所づくりを目的に、DVDを見ながらうごこっと体操で身体を動かす。	毎週木曜日	10時～11時14分	大沢コミュニティ・センター
60	麻雀の会	麻雀を通して高齢者の介護予防に取り組む。	第1・3月曜日	13時～16時30分	井の頭東部地区公会堂
＜子ども・子育て・保護者＞					
1	Co-withbaby	プレママ・プレパパ、0才～未就園児を対象として、おしゃべり会や制作活動、幼稚園・保育園に関する座談会を開催し子育て世代の交流を図る。	第3木曜日	10時～12時	三鷹駅前地区公会堂
2	つばめの会	不登校の子どもを持つ保護者同士の情報交換や高校進学についての情報提供を行う。	毎月1回（不定期）	13時30分～16時	みたかボランティアセンター
3	Cwtch（クッチ）	孤育や産後うつを防止するため、幼い子を育児中のママに気兼ねなくのんびりと休んでもらう居場所を提供し、親子向けのイベントなども開催する。	最終月曜日	9時～17時	井口地区公会堂
4	子育てサークル「カタララ」	親の孤立感や不安を和らげるため、親子で気軽に集まり子育てに関する情報交換やヨガ、リトミック、講座、季節ごとのイベントなどを行う。	不定期（毎月平日1～3回、休日1～3回）	不定期	連雀コミュニティ・センター 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ
5	うえるだん	学校へ行きたくない時、授業時間帯に学校以外に利用できるスペースを提供し、不登校や行き渋りのある子どもたちの居場所を提供する。	第4火曜日	10時～12時	元気ひろばおれんじ
6	みんなで遊ぶハンドメイド	ハンドメイドを通して地域の子どもたちの交流を図る。	月1回（不定期）	不定期	ルートマイナスイチ（下連雀3丁目）
＜多世代で楽しむ＞					
1	ふれあいサロン	高齢化による不安や孤独に陥らないよう、健康促進と親睦を図る。	毎週木曜日	13：30～16：00	マンション管理室（下連雀9丁目）

2	オープンカフェ	好きな時間に自由にふらっと立ち寄れる地域の居場所として、お茶を飲みながらおしゃべりしたり、音楽を聴いたり、囲碁・将棋を楽しむ。	第2火曜日	13時30分～16時	おむすびハウス
3	イオ・エコル	音楽を通じて地域に笑顔とつながりを広げることを目的にウクレレを中心とした音楽活動を実施。月1～2回のペースで地域で高齢者向けに演奏を披露し交流を図る。	第1・3月曜日	15時～17時	モリノスタジオ
4	土陶の会	陶芸作品の製作を通して交流を図る。	毎週土曜日	12時30分～15時30分（1・3週目）9時～15時30分（2・4週目）	三鷹中央防災公園・元気創造プラザ
5	いちみだ	地域住民の交流を深めるため、地域美化活動や交流会を行う。	第3木曜日	午前中	井ノコミュニティ・センター、市内
6	こねこね会	陶芸製作を通して多世代で交流する。	毎週木曜日	10時～15時30分	三鷹中央防災公園・元気創造プラザ 生涯学習センター
7	はぐるまパトロール隊	地域の防犯を目的に拍子木を鳴らして町内を歩きながら交流を図る。	毎月15日	16時～16時40分	上連雀8～9丁目エリア
8	いどばた焚き火	火おこしや薪割りなど焚き火を通じて繋がりをづくり、防災に役立つスキルを身に付ける。	月1回土曜日	15時～17時	DIYストア三鷹
9	フラワーデザインを楽しむ会	楽しみや癒しを目的として、フラワーデザインやアレンジメント、花束、リース等を作成する。	第4木曜日	13時30分～15時30分	おむすびハウス
10	エオリアン アンサンブル	ハープの練習をしながら美しい音色を楽しむアンサンブルの技術を高める。また、施設や地域の行事でボランティアで演奏して交流を図る。	第3土曜日	10時～13時	井ノコミュニティ・センター
11	書さつき会	古典の漢字・かなの学習を主に、四季折々の俳句やことわざ等を短冊や色紙に書き、日本語の美しさや奥深さを学ぶ。	第1・3土曜日	12時30分～15時30分	三鷹中央防災公園・元気創造プラザ 学習室
12	ふわふわ羊の会	羊毛等を使用したクラフト作りや染色など手仕事を通じて交流を楽しむ。	第3月曜日	10時～12時 又は13時～15時	西多世代交流センター
13	雛の会	陶芸を通して、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 創作室
14	ポットラック	仲間づくり・交流の場として定期的に集まり、心身共に健康で豊かな生活を送ることを目的に縫い物や編み物、染物、織物、陶芸など手仕事を行う。	第1金曜日	9時30分～12時 か13時～15時30分	西多世代交流センター

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 chiiki@mitakashakyo.or.jp

