

いぐち のぞき じんだいじ 活動案内

サロン

ラジオ体操

1 折り紙の会

- 時間 第1（月） 10時～12時
場所 東野地区公会堂
内容 折り紙とおしゃべり
費用 100円

2 ミニお茶会

- 時間 第1（月） 13時～15時
場所 深大寺地区公会堂
内容 おしゃべりサロン
費用 100円

3 ぬくぬくカフェ鷹野

- 時間 第1（水） 13時～14時30分
場所 野崎2丁目都営集会所
内容 おしゃべりサロン
費用 原則100円～

4 コミュニティガーデン

- 時間 第2・4（水） 9時～11時
場所 SOMPOケアラヴィーレ 武蔵境
内容 認知症当事者と畑づくり おしゃべりサロン
費用 無料

5 音楽で若返り

- 時間 第2・4（木） 10時～11時30分
場所 野崎地区公会堂
内容 高齢者向けリトミック
費用 500円/回

6 井口4丁目ほのぼのサロン

- 時間 第2（金） 13時30分～15時
場所 井口4丁目都営集会所
内容 手芸や季節のイベント
費用 100円

7 井口立寄りサロン

- 時間 第3（火） 13時～16時
場所 井口コミュニティ・センター
内容 手芸とおしゃべりサロン
費用 井口コミュニティ・センターのポスターで周知

8 うたごえ喫茶けやき

- 時間 第3（金） 14時～15時
場所 けやき苑
内容 歌唱
費用 無料

9 もぐもぐTime

- 時間 第3（土） 13時30分～15時
場所 野崎都営住宅 1号棟102号室
内容 季節のお菓子と おしゃべりサロン
費用 原則350円

10 よってらっしゃい にしみたか

- 時間 第4（月） 13時30分～14時30分
場所 井口コミュニティ・センター
内容 おしゃべりサロン
費用 無料

11 のぞみサロン & いのじん保健室

- 時間 第4（月） 13時30分～15時30分
場所 井口5丁目都営集会所
内容 おしゃべりサロン
費用 無料

12 井口2丁目いのじん保健室

- 時間 第4（金） 10時～11時30分
場所 井口2丁目都営集会所
内容 ラジオ体操と看護師の 講話と相談
費用 無料

13 井口3丁目ラジオ体操

- 時間 第1・3（水） 10時～10時30分
場所 深大寺つばめ児童遊園
内容 ラジオ体操と交流
ほのぼのネット井口西班牙
費用 無料

14 井口コミセンラジオ体操

- 時間 毎週（日） 9時～9時20分
場所 井口コミセン駐車場
内容 ラジオ体操と交流
ケアンネットにしみたか
費用 無料

15 サニーステージ ラジオ体操

- 時間 第2・4（水） 10時～10時20分
場所 サニーステージ深大寺
内容 施設職員と一緒に ラジオ体操と交流
費用 無料

16 井口4丁目ラジオ体操

- 時間 第2・4（土） 9時～9時30分
場所 井口太陽の広場児童公園
内容 ラジオ体操と交流
ほのぼのネット井口西班牙
費用 無料

17 かるーい体操

- 時間 第2・4（土） 9時30分～10時
場所 野崎かきの木児童公園
内容 ラジオ体操と交流
ほのぼのネット野崎西班牙
費用 無料

18 ラジオ体操と乳幼児の あそびひろば

- 時間 第4（火） 10時～10時20分
場所 なんじゃもんじゃの森
内容 ラジオ体操と交流
ほのぼのネット野崎1.2班と 西多世代交流センター
費用 無料

お問い合わせ

西部地域包括支援センター
0422-34-6536

みたかボランティアセンター
0422-76-1271

活動の内容を詳しく
知りたい方は、
上記までお気軽に
ご連絡ください



いぐち のぞき

じんだいじ

活動案内

体操

レクリエーション

19 楽しい椅子ヨガ

時間 毎週（火）10時～11時
場所 東野地区公会堂
内容 椅子ヨガ
費用 500円/回

20 うごこっと深明会

時間 第1・3（水）13時30分～15時
場所 深大寺地区公会堂
内容 うごこっと体操
費用 無料

21 井口5丁目のぞみ体操

時間 第1・3（木）13時30分～15時
場所 井口5丁目都営集会所
内容 体操（田中先生）
費用 500円/回

22 ちょっと楽しくうごこう

時間 毎週（金）13時30分～15時
場所 野崎地区公会堂
内容 うごこっと体操
費用 無料

23 おとなのエクササイズ

時間 毎週（金）13時30分～15時
場所 西多世代交流センター
内容 エクササイズ運動
費用 4000円/月

24 楽しくうごこう井口A

時間 毎週（金）13時30分～15時
場所 井口コミュニティ・センター
内容 椅子ヨガ
費用 椅子ヨガ：300円
うごこっと：無料

25 楽しくうごこう井口B

時間 毎週（金）15時～16時30分
場所 井口コミュニティ・センター
内容 うごこっと体操
費用 無料

26 いのじん体操

時間 第1・3（金）13時30分～15時
場所 深大寺地区公会堂
内容 体操（田中先生）
費用 500円/回

27 井口4丁目体操火曜会

時間 第2・4（火）10時～11時30分
場所 井口4丁目都営集会所
内容 体操（田中先生）
費用 500円/回

28 ツクイサンシャイン うごこっと体操

時間 第2・4（火）13時30分～14時
場所 ツクイサンシャイン
三鷹深大寺
内容 機能訓練指導員と一緒に
うごこっと体操
費用 無料

29 みどり会

時間 第2・4（火）13時30分～15時
場所 井口西地区公会堂
内容 体操（岡田先生）
費用 無料

30 井口4丁目体操水曜会

時間 第2・4（水）10時～11時30分
場所 井口4丁目都営集会所
内容 体操（田中先生）
費用 500円/回

31 水仙の会

時間 第2・4（水）13時～14時
場所 深大寺地区公会堂
内容 椅子ヨガ
費用 ほのぼのネット井口西班牙
井口3丁目の方限定
500円/月

32 きらめきふまねっと

時間 第1・3（水）10時～11時30分
場所 西多世代交流センター
内容 脳トレエクササイズ
（相原さん）
費用 200円/回

33 いきいきボッチャ

時間 第2（月）13時30分～15時
場所 深大寺地区公会堂
内容 ボッチャをしながら交流
（田辺さん）
費用 無料

34 みんなでボッチャ

時間 第3（月）14時～15時30分
場所 東野地区公会堂
内容 ボッチャしながら交流
ほのぼのネット深大寺班
費用 無料

お問い合わせ

西部地域包括支援センター
0422-34-6536

みなかボランティアセンター
0422-76-1271

活動の内容を詳しく
知りたい方は、
上記までお気軽に
ご連絡ください

