



サロン

ラジオ体操

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

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

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

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
費用 無料

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

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

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

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
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
費用 無料

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
ほのぼのネット深大寺北班
費用 100円

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

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

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
ケアネットにしみたか
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

3 めくめくカフェ鷹野

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～

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
井口コミュニティ・センター
のポスターで周知
費用

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

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

お問合せ

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



体操

レクリエーション

22 ちょこ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
自主グループ
- 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

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

34 みんなでポッチャ

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

19 楽しい椅子ヨガ

- 時間 第1・3（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

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
（秋山先生）
- 費用 4000円/月

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

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
ほのぼのネット井口西班
- 費用 井口3丁目の方限定
500円/月

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
自主グループ
- 費用 無料

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
うごこっと体操
- 費用 椅子ヨガ：300円
うごこっと：無料

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

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

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

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
自主グループ
- 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

33 いきいきポッチャ

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

お問合せ

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

