

井の頭地区活動案内

2025年3月 作成

体操・運動

脳トレなど

Let's頭の体操ロダン

日時 第2・第4月曜日
10:30～12:00
場所 三鷹台地区公会堂
内容 iPadを使った脳トレ
スマホの使い方
費用 iPad使用料300円（1回）
900円/月

井の頭男の健康体操

日時 毎週火曜日
9:45～10:30
10:45～11:30（2部制）
場所 井の頭地区公会堂
内容 体操、男性限定
（65歳以上）
費用 2,000円/月
お問い合わせ 井の頭町会
0422-46-6546



数独解き方教室

日時 第4水曜日
13:00～16:00
場所 井の頭コミュニティ・センター
内容 数独
費用 300円/1回
別途テキスト購入費

9	6	1	2
1	5	4	3
3	9	6	1
5	1	5	9
2	3	5	4
4	3	2	6
6	2	3	1
3	1	2	4

シニアヨガ

日時 毎週火曜日 13:30～
毎週木曜日 14:00～
毎週土曜日 14:00～
場所 井の頭東部地区公会堂
内容 ヨガ
費用 500円/1回



井の頭ボッチャ愛好会

日時 第2・第4火曜日
13:30～15:00
場所 井の頭コミュニティ・センター
内容 ボッチャ
費用 1,000円/月



井の頭に一よん体操

日時 第2・第4水曜日
9:45～、11:05～
（2部制）
場所 井の頭地区公会堂
内容 体操、女性限定
費用 1,000円/月
お問い合わせ 井の頭町会
0422-46-6546



ダンディ体操倶楽部

日時 第2・第4火曜日
14:30～15:30
場所 井の頭コミュニティ・センター
内容 体操、男性限定
費用 600円/1回



スマホ相談サロン

日時 毎週火曜日
13:00～15:00
場所 井の頭東部地区公会堂
内容 スマホなんでも相談
費用 無料



健やか体操 “れい輪”

日時 第2・第4木曜日
10:30～11:30
場所 井の頭コミュニティ・センター
内容 ストレッチ体操
費用 1,000円/月

井の頭歩こう会

日時 第1・第3木曜日
13:30～14:30
場所 三鷹台地区公会堂
内容 ポールウォーキング
ストレッチ体操
費用 500円/1回



にじいろひろば

日時 第1・第3木曜日
10:00～12:00
場所 井の頭地区公会堂
内容 高齢者の生活に必要な医療・介護、
認知症等についての情報提供や意見
交換を楽しむ居場所
費用 無料



わくわくさくら井の頭

日時 第1・第3木曜日
14:00～15:00
場所 井の頭コミュニティ・センター
内容 ストレッチ体操
費用 1,000円/月



歌の会

日時 第2・第4木曜日
10:00～12:00
場所 井の頭東部地区公会堂
内容 歌、脳トレなど
費用 無料



こぶしの会

日時 第2・第4木曜日
10:00～11:30
場所 井の頭地区公会堂
内容 iPadを使った脳トレ
費用 iPad使用料300円（1回）
1000円/月



つくしっ子

日時 毎週金曜日
10:30～11:30
場所 井の頭コミュニティ・センター
内容 うごっこ体操
ラジオ体操・脳トレ
費用 無料



太極拳

日時 毎週土曜日 8:30～
（祭日・雨天中止）
場所 三鷹台児童公園
内容 太極拳
費用 無料

あすなろ会

日時 第1・第3土曜日
13:30～15:00
場所 三鷹台地区公会堂
内容 座ってできる体操
費用 1,000円/月

いのいち日曜体操会

日時 毎週日曜日
11:00～12:00
場所 井の頭東部地区公会堂
内容 うごっこ体操
費用 無料



お問い合わせ

井の頭地域包括支援センター TEL：0422-44-7400
みたかボランティアセンター TEL：0422-76-1271

活動状況が変更になる場合がございます。
詳細はお問合せください。

みんなで歌おう♪

日時 第3日曜日 10:00～11:00
場所 井の頭地区公会堂
内容 歌
費用 無料
お問い合わせ みたかボランティアセンター
0422-76-1271

