

# 令和7年度 いちのぎき じんだいいじ 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サロン  
費用 600円/6か月

### 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 ほのほのネット深大寺北班  
費用 100円

### 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~

### 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丁目ほのほのサロン

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 井口コミュニティ・センターのポスターで周知  
費用

### 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 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

### 10 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 看護師の講話と相談  
費用 無料

### 11 みんなでカフェ

時間 第4 (木) 14時~15時30分  
場所 けやき苑  
内容 みんなで淹れるコーヒーとおしゃべりサロン  
費用 200円

### 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 ほのほのネット井口西班  
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

### 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 ほのほのネット井口西班  
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 ほのほのネット野崎西班  
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/乳幼児との交流 ほのほのネット野崎1.2班と西多世代交流センター  
費用 無料



## 体操

## レクリエーション

### 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 (白井先生)  
費用 500円/回

### 20 うごこつと深明会

時間 第1・3 (水) 13時30分~15時  
場所 深大寺地区公会堂  
内容 うごこつと体操  
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 600円/回

### 22 ちょこつと楽しくうごこつ

時間 毎週 (金) 13時30分~15時  
場所 野崎地区公会堂  
内容 うごこつと体操  
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 (秋山先生)  
費用 4000円/月

### 24 楽しくうごこつ井口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 ヨガ・椅子ヨガ (白井先生) /うごこつと体操  
費用 300円/回

### 25 楽しくうごこつ井口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 うごこつと体操  
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/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 400円/回

### 28 ツクイサンシャイン うごこつと体操

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つと体操  
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 歌とリズム 脳トレ体操 (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 400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 (白井先生) ほのほのネット井口西班  
費用 井口3丁目の方限定 500円/月

### 32 きらめきふまねつ

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

### 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 ほのほのネット深大寺班  
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、

利用を希望する方は、

コーディネーターまで

お気軽にご連絡ください。