


駅周辺地区つながりMAP

いこい体操クラブ ①

日時 第1木・第3水曜日 13:00~13:45
場所 上連雀1丁目アパート集会所 (上連雀1-22 ※3号棟裏)
内容 椅子に座って無理なく運動しましょう!
費用 要問合せ
問合せ 駅周辺地域包括支援センター、みたかボランティアセンター

enchanted ~つながりのはじめまで~ ⑥

日時 毎週日曜日 6:25~※雨天中止
場所 三鷹駅南口 緑の小広場
内容 ラジオ体操・軽いゴミ拾い ※予約不要、飛び入り参加OK
費用 無料
問合せ ルモアン 直美 080-3356-5617 HPはこちら→ 

堀合友の会 ②

日時 毎週火曜日 10:00~11:00
場所 上連雀堀合地区公会堂
内容 高齢者向け体操教室 お身体に不安のある方でもご参加いただけます。
費用 1回500円
問合せ さくら整骨院 野口 0422-26-5763

オンラインdeボイトレ ~♪Lala サンシャイン~ ③

日時 第1火曜日 10:30~12:00
場所 オンライン (Zoom)
内容 Zoomを使って自宅でのボイトレーニング
費用 無料
問合せ otolinx@gmail.com

寺本体操 ⑤

日時 第1・3土曜日 14:30~15:30
場所 下連雀地区公会堂 (現在工事のため、R7年度は場所を変更して開催)
内容 健康体操 皆で楽しくエクササイズ!
費用 1回500円
問合せ 駅周辺地域包括支援センター、みたかボランティアセンター

椅子ヨガ ③ ④

日時 ①第1・3月曜日 10:45~、13:00~
 ②第2・4月曜日 10:45~、13:00~
場所 ①みたかスペースあい ②上連雀新道北地区公会堂
内容 椅子に座ってできるヨガ
費用 1回500円~600円
問合せ 代表:吉村 知子 080-6653-4970

輝く星たち ⑤

日時 第1・3月曜日 14:00~15:00
場所 下連雀地区公会堂 (現在工事のため、R7年度はタートルステップにて開催)
内容 椅子に座って介護予防体操
費用 1回500円
問合せ 駅周辺地域包括支援センター、みたかボランティアセンター

のびのびさくら体操 ④

日時 第2・4月曜日 10:30~11:30
場所 みたかスペースあい
内容 椅子に座って介護予防体操
費用 1回500円
問合せ 駅周辺地域包括支援センター、みたかボランティアセンター

羽衣会 ⑤

日時 第1・3金曜日 13:30~14:30
場所 下連雀地区公会堂 (現在工事のため、R7年度は場所を変更して開催)
内容 高齢者向け体操教室 少しきつめの内容です。
費用 1回500円
問合せ さくら整骨院 野口 0422-26-5763

あい折り紙サークル ④

日時 第4月曜日 13:00~16:00
場所 みたかスペースあい
内容 折り紙を楽しみながら交流します
費用 1回50円 (会場費)
問合せ みたかボランティアセンター 0422-76-1271



さあやか体操 ⑧

日時 第2・4金曜日 14:00~15:00
場所 駅前コミュニティ・センター
内容 高齢者向け体操教室 少しきつめの内容です。
費用 1回500円
問合せ さくら整骨院 野口 0422-26-5763

笑ってげんま会 ⑧

日時 ①第2・4木曜日 10:15~11:45
 ②毎週土曜日 10:00~11:30
場所 ①駅前コミュニティ・センター ②オンライン (Zoom)
内容 ストレッチ、筋トレ、脳トレ体操
費用 ①入会金600円、1回600円 ②入会金600円、月1,000円
問合せ 090-9476-6070

さあやか体操プラス ⑧

日時 第1・4木曜日 13:30~14:30
場所 駅前コミュニティ・センター
内容 脳科学を応用した体操教室
費用 1回500円
問合せ さくら整骨院 野口 0422-26-5763

駅前風のサロン ⑧

日時 第3木曜日 13:30~15:00
場所 駅前コミュニティ・センター
内容 毎月テーマをかえ、多世代が楽しめるサロンを開催しています。
費用 無料
問合せ 三鷹市 地域ケア推進係 0422-29-9235



ふくろう会 ⑧

日時 第4水曜日 13:30~15:00
場所 駅前コミュニティ・センター
内容 運動、交流、ミニ講話
費用 1回200円
問合せ 駅周辺地域包括支援センター 0422-76-4500

駅前立寄りサロン ⑧

日時 毎週木曜日 11:00~13:00
場所 駅前コミュニティ・センター 1階奥スペース
内容 手作り品の販売、交流など 不要になった毛糸、生地などをお引き取りいたします。
問合せ みたかボランティアセンター 0422-76-1271

ジョイフル健康研究会 ⑧

日時 毎週木曜日 14:00~15:30
場所 駅前コミュニティ・センター
内容 ①座学「介護にならないために」 ②体操講座
費用 1回1,000円 ※月会費1,000円
問合せ joyfulkenko@gmail.com 080-3727-4015

ボッチャ ⑧

日時 第4木曜日 13:30~15:30
場所 駅前コミュニティ・センター
内容 ボッチャ
費用 1回100円
問合せ 鷹ロコ・ネットワーク大楽 0422-24-7500

シニアチアダンス ⑧

日時 毎週水曜日 14:00~
場所 駅前コミュニティ・センター
内容 シニアのためのチアダンス
費用 月会費4,000円
問合せ 鷹ロコ・ネットワーク大楽 0422-24-7500

ノルディックウォーク ⑩

日時 第1・3土曜日 10:00~11:00
場所 井の頭公園
内容 ノルディックウォーク ※ウォーキングポール無料貸出
費用 年会費1,000円
問合せ 鷹ロコ・ネットワーク大楽 0422-24-7500

気功体操と太極拳の会 ⑦

日時 毎週水曜日 10:00~11:30
場所 三鷹駅前地区公会堂
内容 気功体操 太極拳 情報交換など
費用 無料
問合せ 代表:成清 一夫 080-1362-5359

おむすびオープンカフェ ⑨

日時 第2火曜日 13:30~16:00
場所 おむすびハウス (下連雀1-10-20)
内容 お茶を飲みながらおしゃべり・交流
費用 1回100円
問合せ おむすびハウス 0422-46-4117

リフレッシュ体操 ⑨

日時 毎週金曜日 13:30~14:45
場所 おむすびハウス (下連雀1-10-20)
内容 座位でのストレッチ、筋力アップ体操など
費用 1回300円
問合せ おむすびハウス 0422-46-4117

さらめき脳トレ教室 ⑩

日時 毎週水曜日 14:00~16:00
場所 代表宅 (下連雀1-9-5)
内容 脳トレ、お茶とお菓子の団らん
費用 月会費1,000円
問合せ 代表:相原 忍 090-4435-6749

三鷹駅周辺地域情報誌



発行・お問合せ先



三鷹市社会福祉協議会 (みたかボランティアセンター)

📍 三鷹市上連雀8-3-10 ☎ 0422-76-1271

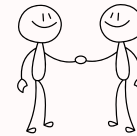


三鷹市三鷹駅周辺地域包括支援センター

📍 三鷹市下連雀4-2-8 ☎ 0422-76-4500

シニアの

まるごと相談サロン



三鷹駅周辺地域包括支援センターの職員や社会福祉協議会の地域福祉コーディネーターが生活のお困りごとの相談をお受けします。

また、救急医療情報キットやあんしんキーホルダー、見守り防災グッズ「安心くん」の受付を行っています。

あわせて、毎月、生活に役立つ講座や体操を行う特設コーナーも開催しています♪

まるごと相談サロンは、今は元気だけどこの先が心配な方、介護保険を利用している方、介護をしている方、在宅介護が終了した方など、どなたでもご参加いただけます😊
ぜひお気軽にふらっとお越しください♪

日時 毎月第2木曜日 14:00~15:30

場所 駅前コミュニティ・センター 地下1階大会議室

費用 無料

申込 ご相談は予約不要です。特設コーナーは、申込制となる場合があります。

問合せ 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎ 0422-76-4500

救急医療情報キット

救急車の要請をした際、救急隊に医療情報が迅速に伝わるよう、あらかじめ情報を記入し、冷蔵庫内に保管しておくキットです。



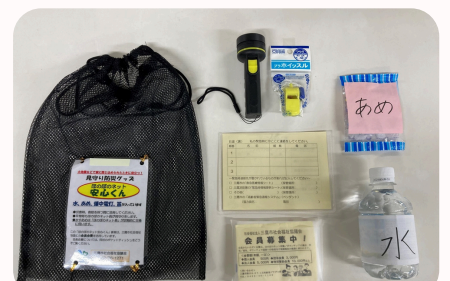
あんしんキーホルダー

靴や鍵につけて携帯していただくことで、外出先での緊急時に医療機関や警察・消防等が地域包括支援センターと連携し、身元の確認や家族への連絡に情報を活用できます。



見守り防災グッズ「安心くん」

高齢者や障がいのある方のいる世帯を対象に防災グッズを配布しています。地域の見守り活動に取り組んでいるほのぼのネット員が賞味期限のある水やあめの交換のため、年2回訪問します。



三鷹駅前筋肉体操



さくら整骨院・野口先生考案の屋外でできる筋力トレーニングを毎週開催しています。青空の下で体力づくり&仲間づくりを楽しみましょう！

日時

- ① 毎週火曜日 9:00~9:30
 - ② 毎週木曜日 9:00~9:30
- ※ 祝日、雨天時お休み

場所

- ① 野鳥の森公園 (武蔵野市西久保1-30)
- ② 井の頭公園 文化交流広場 (ジブリ美術館裏)

費用

無料

問合せ

みたかボランティアセンター ☎0422-76-1271
三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500

＼筋肉体操公式LINE登録しませんか？/
筋肉体操の開催情報や、駅周辺地区のイベント情報などを不定期でお届けしています！
天気が不安な日も、LINEで最新情報をチェックできて安心♪
ぜひお気軽にご登録ください！

LINE登録はこちら



体操テキストはこちら



体操の動画はこちら



三鷹みんな地域体操

うごこっと体操



うごこっと体操は、体力の維持向上を目的に地域で取り組む体操メニューとして三鷹市で誕生しました。三鷹駅周辺地区で活動しているグループをご紹介します♪

火曜くぼちゃん

日時 毎週火曜日 13:00~15:00

場所 駅前コミュニティ・センター

内容 うごこっと体操、おしゃべり

費用 無料

問合せ みたかボランティアセンター
0422-76-1271

※現在、メンバーの募集は行っていません。

うごこっと体操水曜会

日時 毎週水曜日 10:00~11:30

場所 駅前コミュニティ・センター

内容 うごこっと体操、おしゃべり

費用 無料

問合せ みたかボランティアセンター
0422-76-1271

駅前体操!木曜会

日時 毎週木曜日 13:30~15:00

場所 駅前コミュニティ・センター

内容 うごこっと体操、親睦

費用 無料

問合せ みたかボランティアセンター
0422-76-1271

※現在、メンバーの募集は行っていません。

笑って!金曜会

日時 毎週金曜日 10:30~11:30

場所 駅前コミュニティ・センター

内容 うごこっと体操、おしゃべり

費用 無料

問合せ みたかボランティアセンター
0422-76-1271

※現在、メンバーの募集は行っていません。

あじさい!金曜会

日時 毎週金曜日 13:00~15:30

場所 駅前コミュニティ・センター

内容 うごこっと体操、ラジオ体操、おしゃべり、歌

費用 無料

問合せ みたかボランティアセンター
0422-76-1271

※現在、メンバーの募集は行っていません。

体操の動画はこちら

