三鷹市高齢者福祉センター 広報誌
第604号　令和8年4月1日　発行

# わっか

4月 卯月

三鷹市社会福祉協議会
三鷹市新川6-37-1
元気創造プラザ3階
TEL 0422-46-1108

《介護予防講座》のお知らせです。詳しくはセンターチラシをご覧ください♪

今月は 4/1水曜日 10時～ 受付開始

## シニアのための スマホ個別相談会

参加費 無料　先着順

毎月1回 開催
開催日 毎月第3 水
申込開始日 毎月第1 水

午前10時～　午前11時～
各回2名 計4名

せっかく手にしたスマホ。
持て余していませんか…？

専門の相談員がマンツーマンで
あなたの
お困りごとを解決します。
事前にご質問内容をお伺いの上、
操作方法などを
丁寧にサポートします。

お問合せ・お申し込み　0422-46-1108
★ 原則年度内 おひとり 2回まで ★

受付期間は 4/1～4/23

## シニアのための スポーツ 吹矢教室

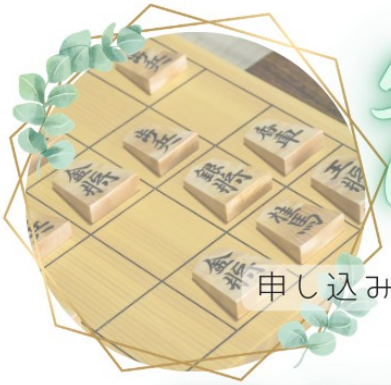
5/14(木)～7/30(木)
午後1時30分～3時30分
全6回　限定

スポーツ吹矢ってなに？
健康を目的とした
新しい国民的スポーツ♪

スポーツ吹矢は、的をめがけて息を使って矢を放ち得点を競うスポーツです。
性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれます。
健康効果の秘訣は、“腹式呼吸”をベースにした呼吸法です。
精神集中や血行促進、細胞の活性化に役立ちます！
また精神力・集中力が身に付きます！
まずはこれを機に体験してませんか？

～ 予告 ～

5月に《緑陰行事》を開催します。
詳しくは来月号をご覧ください♪



5/27(水)

申し込みは5/1～

## 将棋 囲碁 大会

たくさんのご参加
お待ちしています♪

5/28(木)

# 高齢者福祉センター 4月 予定表

会場 大広間　会場 活動室

サ…月例サークル
介…介護予防講座

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1<br>スマホ個別相談会<br>予約受付開始<br>10:00～ | 2<br>サ 10:00～11:30 ヨガ<br>サ 13:00～14:30 コーラス | 3<br>サ 10:00～11:30 ふまねっと<br>サ 13:00～15:30 民踊<br>サ 13:00～16:00 謡曲 | 4<br>サ 13:00～15:30 歌唱 | 5 指導日<br>サ 10:00～12:00 カラオケ |
| 6 休館日 | 7<br>サ 9:15～11:50 吹矢 | 8 | 9 | 10<br>サ 11:30～12:30 ソーラーボール<br>サ 13:00～15:30 民踊<br>サ 13:00～16:00 謡曲 | 11<br>サ 13:00～15:30 歌唱 | 12<br>サ 10:00～12:00 カラオケ |
| 13 休館日 | 14<br>サ 9:45～11:45 ストレッチ<br>サ 13:00～16:00 茶道 | 15<br>介 10:00～/11:00～ スマホ個別相談会 | 16<br>サ 10:00～11:30 ヨガ<br>サ 13:00～14:30 コーラス | 17<br>サ 10:00～11:30 ふまねっと<br>サ 13:00～15:30 民踊<br>サ 13:00～16:00 謡曲 | 18<br>サ 13:00～15:30 歌唱 | 19 指導日<br>サ 10:00～12:00 カラオケ |
| 20 休館日 | 21<br>サ 9:15～11:50 吹矢<br>サ 13:00～16:00 茶道 | 22 | 23<br>13:30～14:30 健康相談 | 24<br>サ 11:30～12:30 ソーラーボール<br>サ 13:00～15:30 民踊 | 25<br>サ 13:00～15:30 歌唱 | 26<br>サ 10:00～12:00 カラオケ |
| 27 休館日 | 28<br>サ 9:45～11:45 ストレッチ | 29<br>休館日<br>（昭和の日） | 30 | | | |

ゴールデンウィーク 休館日のお知らせ

4/27 月・4/29 水　5/3 日 ～ 5/6 水