



三鷹市高齢者福祉センター 広報誌  
第605号 令和8年6月1日 発行

# わっか



水無月

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

入賞された皆様  
おめでとうございます!

## 囲碁・将棋大会 入賞者発表



A

### 囲碁大会

B



5/28開催



参加者22名

### 将棋大会



5/27開催 参加者10名

野口初雄 2  
米津正樹 1  
中川源司 3

敬称略

渡辺武雄 2  
鈴木政夫 1  
中島和隆 3

三上淳 2  
岡田忠保 1  
浅黄孝 3

## メンバー募集中♪ サークルのご紹介

体験希望の方は、当日  
お時間少し前におこしいただき  
センター受付まで  
お声かけください♪

## ソーラーポール

第2・第4 金11:00~12:00

会費：1,000円/回（ポールレンタル代含む）

初回は無料で体験いただけます♡

「ソーラーポール運動」は、誰でも安全にできる認知×動作トレーニングです。  
左右の手と足を上のようなポールでつないで運動することで、  
身体の深い筋肉を鍛え、脳の動きを高めることが期待できます。  
ご一緒に楽しくゲーム感覚でストレッチしながら、脳と身体を活性化しませんか？



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 休館日	2 サ 9:15~11:50 吹矢	3 スマホ個別相談会 予約受付開始 10:00~	4 サ 10:00~11:30 ヨガ サ 13:00~14:30 コーラス	5 サ 10:00~11:30 ふまねっと サ 13:00~15:30 民踊 サ 13:00~16:00 謡曲	6 サ 13:30~15:30 歌唱	7 指導日 サ 9:30~12:30 カラオケ
8 休館日	9 サ 9:45~11:45 ストレッチ サ 13:00~16:00 茶道	10 ↑ ↑ ↑	11 介 13:30~15:30 吹矢教室	12 サ 11:00~12:00 ソーラーボール サ 13:00~15:30 民踊 サ 13:00~16:00 謡曲	13 サ 13:30~15:30 歌唱	14 休館日 (プラザ全館休館日)
15 休館日	16 サ 9:15~11:50 吹矢 サ 13:00~16:00 茶道	17 介 10:00~11:00~ スマホ個別相談会	18 サ 10:00~11:30 ヨガ サ 13:00~14:30 コーラス	19 サ 10:00~11:30 ふまねっと サ 13:00~15:30 民踊 サ 13:00~16:00 謡曲	20 サ 13:30~15:30 歌唱	21 指導日 サ 9:30~12:30 カラオケ
22 休館日	23 サ 9:45~11:45 ストレッチ	24	25 介 13:30~15:30 吹矢教室 健康相談 13:30~14:30	26 サ 11:00~12:00 ソーラーボール サ 13:00~15:30 民踊	27 サ 13:30~15:30 歌唱	28 サ 9:30~12:30 カラオケ
29 休館日	30	 <b>6/14日(日) ~ 6/15月(月) は連休です</b> <b>6月14日(日) は 電気設備点検 のため 臨時休館 です。</b>				