



団体名	活動目的・内容	活動日	時間帯	活動場所	
＜高齢者＞					
1	たのしいハングル2	韓国語のレッスンを通じて、日本文化の理解を深めながら韓国語の上達を目指す。	第2・4金曜日	10時30分～12時30分	三鷹駅前コミュニティ・センター
2	パークシティ土曜の会	ヨガを通じて1人1人の健康増進及び健康維持に努める。	第1・3土曜日	14時～15時	パークシティ牟礼南集会所
3	うごこっと南牟礼	うごこっと体操を行い、音楽に合わせて楽しく体を動かす。	毎週月曜日	13時～15時	牟礼南地区公会堂
4	Let's ロダン	地域のシニアの皆さんの介護予防の一助として講師を招き、iPadを使用した脳トレを行う。	第2・4月曜日	10時～12時	三鷹台地区公会堂
5	ちょこっと楽しくうごこ	うごこっと体操と脳トレを行い、介護予防に取り組む。	毎週金曜日	13時～15時	野崎地区公会堂
6	大沢早朝体操会	ラジオ体操を始めとする様々な体操を行い、健康を維持する。	毎日	6時～6時40分 (冬期は6時20分)	大沢コミュニティ・センター 広場
7	牟礼ポッチャ	コミュニティにおけるシニアの健康づくりと居場所・仲間づくりを行い、ポッチャの定期練習を行う。	第3火曜日	13時～16時	都営牟礼6丁目アパート 三鷹市まちづくり交流室
8	おれんじドア三鷹	ミーティングとウォーキングなどの相互支援活動、内外の関連団体との連携・交流を通じて、認知症に関する正しい理解の促進を目指す。	毎週月曜日	10時～12時	新川3丁目地区公会堂
9	JOYすもも倶楽部	介護予防のため土俵での体操やストレッチなど健康づくりに取り組む。	毎週水曜日	10時～11時30分	三鷹中央防災公園・元気創造プラザ
10	寺本体操	月2回の体操をして健康維持を図る。	第1・3土曜日	14時30分～15時30分	下連雀地区公会堂
11	下7オレンジルーム	毎月テーマを決めて高齢者について情報を共有し、認知症についての啓蒙活動を行う。	第4火曜日	13時30分～15時	都営下連雀7丁目アパート シルバーピア談話室
12	グリーンズ	一人暮らしの高齢者が抱える日常のストレス軽減や参加者と関わり楽しさや支えあいの心を養うことを目的に、心のエクササイズや散歩、時期に合わせた企画などを実施。	第3木曜日	13時30分～15時	おむすびハウス
13	バステルアート	描画・造形を通してその過程に集中し、出来上がった作品を皆さんと鑑賞する楽しい時間を過ごす。	第3月曜日	10時～12時	三鷹中央防災公園・元気創造プラザ
14	すみれの会	ストレッチ、転倒予防体操、正しい歩き方を行い、転倒防止に努める。	第2・4月曜日	13時～14時	大沢下原地区公会堂
15	おとなの絵本時間	大人のための絵本セラピーで、絵本を読みながら感じたり考えたことを分かちあい、気づきとふれあいの場を作るワークショップを通じて、本の世界を楽しむ。	月1～2回 (水・土)	14時～16時	みたか市民ギャラリーみらいすB
＜多世代で楽しむ＞					
1	THENNS GARDEN	自宅の庭を開放し、散歩途中の休憩場所として語らいのひと時を楽しみながら四季折々の花や家庭菜園と一緒に楽しみ、ご近所の方々とコミュニケーションを深める。	第4日曜日	10時～17時	自宅の庭（下連雀2丁目）
2	コミュニティ・ガーデン	もの忘れが気になる人、畑づくりをやりたい人が交流しながらガーデニングを行う。	第2・4水曜日	9時～11時	SOMPOケアラヴィーレ武蔵境
3	ハンドベルサークル	ハンドベルの練習を通して仲間づくりを行うとともに、地域の施設で演奏などのボランティア活動を行う。	第1・2・3金曜日	13時30分～15時	牟礼コミュニティ・センター
4	東台バドミントンクラブ	新川中原地域の住民を中心に、バドミントンを通じて健康促進、体力増進を目指す。4月には花見会、夏は暑氣払い、年末に忘年会を企画し有志にて親睦を図る。	毎週日曜日	9時～15時	東台小学校体育館
＜子ども・子育て・保護者＞					
1	アートクラブA	絵画、陶芸、工作、料理、ボランティアを通じて青少年育成及び地域住民との親睦を深める。	月1～2回 (水・日)	15時～18時	井の頭コミュニティ・センター

ご興味のある活動がございましたら下記までお問い合わせください。

【問合せ】

三鷹市社会福祉協議会地域福祉推進係

電話 0422-76-1271、 FAX 0422-76-1273

メール chiiki@mitakashakyo.or.jp

