



三鷹市高齢者福祉センター 広報誌
第609号 令和8年9月1日 発行

わっか

9月



長月

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
お申し込み受付中!

フレイル予防に効く!

自宅でできる 筋トレ講習会

こんな
方にお勧め

最近、体力の
低下を感じる...

家でできる
運動を知りたい♪

いつまでも元気
に過ごしたい!

日程

- ①10/14 (水) ②10/21 (水)
③10/28 (水) ④11/4 (水)
午後1時30分～3時 (90分)

お申し込み

9/1(火)～9/15(火)
センター内チラシ もしくは
右QRコードから →



祝

敬老のつどい

おめでとうございます

今年も七七歳以上の
三鷹市民を対象に
敬老のつどいが
開催されます。
お住いの地域ごと
にご招待日、お時間
が異なります。
詳細は
ご招待ハガキを
ご覧ください。

日時

9/19(土)・20(日)

会場

三鷹市公会堂

WELCOME

9/21(月祝) 高齢者
福祉センター
開館しています



将棋大会

10/7(水)

開催
予告

敬老行事
のご案内

囲碁大会

10/8(木)

お申し込み期間
九月一日～三十日

皆様のご参加お待ちしております

お茶会

10/13(火) 午後1時半～3時

高齡者福祉センター 9 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
休館日	1 サ 9:15~11:50 吹矢	2	3 サ 10:00~11:30 ヨガ サ 13:00~14:30 コーラス	4 サ 10:00~11:30 ふまわっと サ 13:00~15:30 民踊 サ 13:00~16:00 謡曲	5 サ 13:00~15:30 歌唱	6 サ 10:00~12:00 カラオケ
7 休館日	8 サ 9:45~11:45 ストレッチ サ 13:00~16:00 茶道	9	10	11 サ 11:30~12:30 ソーラーボール サ 13:00~15:30 民踊 サ 13:00~16:00 謡曲	12 サ 13:00~15:30 歌唱	13 指導日 サ 10:00~12:00 カラオケ
15 開館日 敬老の日	16 サ 9:15~11:50 吹矢 サ 13:00~16:00 茶道	17	18 サ 10:00~11:30 ヨガ サ 13:00~14:30 コーラス	19 サ 10:00~11:30 ふまわっと サ 13:00~15:30 民踊 サ 13:00~16:00 謡曲	20 サ 13:00~15:30 歌唱	21 サ 10:00~12:00 カラオケ
22 休館日	23 祝 休館日 (秋分の日)	24	25 13:30~14:30 健康相談	26 サ 11:30~12:30 ソーラーボール サ 13:00~15:30 民踊	27 サ 13:00~15:30 歌唱	28 指導日 サ 10:00~12:00 カラオケ
29 休館日	30	お知らせ 9/15(月) は…月曜日の祝日ですが 敬老の日 につき 開館日 となります！ 9/23(火) は… (祝 秋分の日) のため 休館日 となります (22(月)~23(火)は連休です)				