



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)



敬老行事
のご案内

囲碁大会

10/8(木)

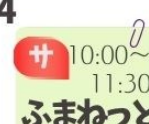
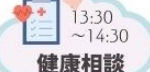
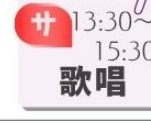
お申し込み期間
九月一日～三十日

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



月	火	水	木	金	土	日
	1  9:15~11:50 吹矢 火	2  スマホ個別相談会 予約受付開始 10:00~	3  13:00~14:30 コーラス	4  10:00~11:30 ふまねつ  13:00~15:30 民謡  13:00~16:00 謡曲	5  13:30~15:30 歌唱	6  9:30~12:30 カラオケ
7 休館日	8  9:45~11:45 ストレッチ  13:00~16:00 茶道	9 	10  10:00~11:30 ヨガ 3日の代わり！  13:15~15:50 吹矢 木	11  11:00~12:00 ソーラーボール  13:00~15:30 民謡  13:00~16:00 謡曲	12  13:30~15:30 歌唱	13 指導日  9:30~12:30 カラオケ
14 休館日	15  9:15~11:50 吹矢 火  13:00~16:00 茶道	16  10:00~11:00~ スマホ個別相談会	17  10:00~11:30 ヨガ  13:00~14:30 コーラス  13:30~14:30 健康相談	18  10:00~11:30 ふまねつ  13:00~15:30 民謡  13:00~16:00 謡曲	19  13:30~15:30 歌唱	20  9:30~12:30 カラオケ
21 開館日 	22 休館日 (国民の休日)	23 休館日 (秋分の日)	24  13:15~15:50 吹矢 木 new!	25 お休み  11:00~14:00 ソーラーボール  13:00~15:30 民謡	26  13:30~15:30 歌唱	27 指導日  9:30~12:30 カラオケ
28 休館日	29	30	9月21日 月 は  につき 開館日 となります 月曜 祝日 ですが 9月22日 火~23日 水 は 祝日 につき 休館日(2連休) となります			