



三鷹市高齢者福祉センター 広報誌
第610号 令和8年10月1日 発行

わっか 10月



神無月

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

将棋大会



日時 **10/7** 水

午後1時～4時

場所 高齢者福祉センター
活動室

 **12:50**までに
会場にお集まりください。

囲碁大会



日時 **10/8** 木

午前10時～午後4時

場所 高齢者福祉センター
大広間

 **9:50**までに
会場にお集まりください。

お茶会



日時 **10/13** 火

午後1時30分～3時

場所 高齢者福祉センター
大広間

 当日お気軽に
お立ち寄りください。

敬老行事のご案内

赤い羽根共同募金



10月1日から赤い羽根共同募金運動が始まります

集まった募金は
地域をより良くする取り組みに使われています。

募金はみたか社協事務局（元気創造プラザ3F）他で受け付けています

皆様のあたたかいご支援・ご協力を
よろしくお願いします

高齡者福祉センター 10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 サ 10:00~11:30 ヨガ サ 13:00~14:30 コーラス	2 サ 10:00~11:30 ふまねつと サ 13:00~15:30 民踊 サ 13:00~16:00 謡曲	3 サ 13:30~15:30 歌唱	4 サ 9:30~12:30 カラオケ
5 休館日	6 サ 9:15~11:50 吹矢 ㊦	7 スマホ個別相談会 予約受付開始 10:00~ 将棋大会 13:00~16:30	8 お休み サ 13:15~15:50 吹矢 ㊦ 囲碁大会 10:00~16:30	9 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	10 サ 13:30~15:30 歌唱	11 指導日 サ 9:30~12:30 カラオケ
12 休館日	13 サ 9:45~11:45 ストレッチ お茶会 13:30~15:00	14 初回 介 13:30~15:00 筋トレ講習会	15 サ 10:00~11:30 ヨガ サ 13:00~14:30 コーラス	16 サ 10:00~11:30 ふまねつと サ 13:00~15:30 民踊 サ 13:00~16:00 謡曲	17 サ 13:30~15:30 歌唱	18 サ 9:30~12:30 カラオケ
19 休館日	20 サ 9:15~11:50 吹矢 ㊦ サ 13:00~16:00 茶道	21 介 10:00~11:00~ スマホ 個別相談会 介 13:30~15:00 筋トレ講習会	22 サ 13:15~15:50 吹矢 ㊦ 健康相談 13:30~14:30	23 サ 11:00~12:00 ソーラーボール サ 13:00~15:30 民踊	24 サ 13:30~15:30 歌唱	25 指導日 サ 9:30~12:30 カラオケ
26 休館日	27 サ 9:45~11:45 ストレッチ	28 介 13:30~15:00 筋トレ講習会	29	30 サ 13:00~15:30 民踊	31 サ 13:30~15:30 歌唱	