

三鷹みんなで地域体操 うごこっと 自主グループ紹介



～西部・大沢・駅周辺エリア～

【お問合せ】みたかボランティアセンターへ ☎ 0422-76-1271

- ① 活動日時 冊子を使用
- ② 活動場所 DVDを使用
- ③ 参加費 無
- ④ 活動内容 メンバー募集中



1 野川リズム体操

- ① 毎週木曜日 午前10時15分～
(日時変更する場合あり)
- ② 大沢コミュニティ・センター
- ③ 無
- ④ うごこっと体操



2 レッツマイル

- ① 毎週月曜日 午前10時30分～11時30分
- ② 大沢下原地区公会堂 (古八幡神社敷地内)
- ③ 無
- ④ うごこっと体操、おしゃべり



3 らんまんの会

- ① 第2・4木曜日 午後2時～3時30分
(日時変更する場合あり)
- ② 大沢原地区公会堂
- ③ 無
- ④ うごこっと体操、おしゃべり



4 楽しくうごこう井口 A

- ① 毎週金曜日 午後1時30分～2時45分
- ② 井口コミュニティ・センター
- ③ 無
- ④ うごこっと体操、ラジオ体操、脳トレ、おしゃべり



楽しくうごこう井口 B

- ① 毎週金曜日 午後3時～4時30分
- ② 井口コミュニティ・センター
- ③ 無
- ④ うごこっと体操、ラジオ体操、脳トレ、おしゃべり



5 ツクイサンシャイン うごこっと体操

- ① 第2・4火曜日 午後1時30分～2時
- ② ツクイサンシャイン三鷹深大寺 (有料老人ホーム)
- ③ 無
- ④ 機能訓練指導員と一緒に体操



6 うごこっと深明会

- ① 第1・3水曜日 午後1時30分～2時30分
- ② 深大寺地区公会堂
- ③ 無
- ④ うごこっと体操、脳トレ



7 火曜くぼちゃん

- ① 毎週火曜日 午後1時～3時
- ② 三鷹駅前コミュニティ・センター
- ③ 無
- ④ うごこっと体操、おしゃべり



うごこっと体操水曜会

- ① 毎週水曜日 午前10時～11時
- ② 三鷹駅前コミュニティ・センター
- ③ 無
- ④ うごこっと体操、おしゃべり



駅前体操！木曜会

- ① 毎週木曜日 午後1時30分～2時30分
- ② 三鷹駅前コミュニティ・センター
- ③ 無
- ④ うごこっと体操、おしゃべり



笑って！金曜会

- ① 毎週金曜日 午前10時30分～11時30分
- ② 三鷹駅前コミュニティ・センター
- ③ 無
- ④ うごこっと体操、おしゃべり



あじさい！金曜会

- ① 毎週金曜日 午後1時30分～2時30分
- ② 三鷹駅前コミュニティ・センター
- ③ 無
- ④ うごこっと体操、おしゃべり



三鷹みんなで地域体操 うごこっと 自主グループ紹介



～連雀・新中・東部・井の頭エリア～

【お問合せ】みたかボランティアセンターへ ☎ 0422-76-1271

- ① 活動日時 冊子を使用
- ② 活動場所 DVDを使用
- ③ 参加費 無
- ④ 活動内容 メンバー募集中

1 レインボー

- ① 毎週木曜日 午後2時～3時
- ② 下連雀7丁目シルバーピア談話室（下連雀7-10-5）
- ③ 無
- ④ うごこっと体操、おしゃべり

2 サルスベリの会

- ① 第2・4木曜日 午後2時～3時
- ② 下連雀八丁目地区公会堂
- ③ 無
- ④ うごこっと体操、おしゃべり

3 うごこっと第三の会

- ① 第2・4木曜日 午後3時～4時
- ② 南浦地区公会堂
- ③ 無
- ④ うごこっと体操、おしゃべり

むつき会

- ① 第1・3金曜日 午後1時30分～3時30分
- ② 南浦地区公会堂
- ③ 無
- ④ うごこっと体操、おしゃべり



4 うごこっと新中

- ① 第1・3水曜日 午前10時30分～12時
- ② 新川中原コミュニティ・センター
- ③ 1,000円/回
- ④ うごこっと体操、オリジナル健康体操

5 うごこっとシャベリーナ

- ① 毎週金曜日 午前10時30分～11時30分
- ② みたか紫水園
- ③ 500円程度/年
- ④ うごこっと体操、おしゃべり

6 つくしっ子（うごこっと体操会）

- ① 毎週金曜日 午前10時30分～11時30分
- ② 井の頭コミュニティ・センター
- ③ 無
- ④ うごこっと体操、ラジオ体操

7 いのいち日曜体操会

- ① 毎週日曜日 午前11時～12時
- ② 井の頭東部地区公会堂、三鷹台児童公園
- ③ 無
- ④ うごこっと体操、ラジオ体操

8 すみれうごこっと

- ① 毎週月曜日 午後1時30分～2時30分
- ② 牟礼コミュニティ・センター
- ③ 無
- ④ うごこっと体操、おしゃべり

みんなでうごこっか

- ① 毎週月曜日 午後1時30分～2時30分
- ② 牟礼コミュニティ・センター
- ③ 無
- ④ うごこっと体操、おしゃべり、簡単な脳トレ

みんなでうごこっかパート2

- ① 毎週月曜日 午後2時45分～3時45分
- ② 牟礼コミュニティ・センター
- ③ 無
- ④ うごこっと体操、おしゃべり

9 天神前うごこっと

- ① 毎週月曜日 午後1時30分～4時30分
- ② 天神前地区公会堂
- ③ 無
- ④ うごこっと体操、おしゃべり



【うごこっと体操の動画はこちら】