

いちのぞき じんだいじ 活動案内

体操

サロン

ラジオ体操

レクリエーション

1 井口4丁目体操火曜会

- 時間 第2・第4 (火) 10時~11時30分
- 場所 井口4丁目都営集会所
- 内容 体操 (田中先生)

2 井口4丁目体操水曜会

- 時間 第2・第4 (水) 10時~11時30分
- 場所 井口4丁目都営集会所
- 内容 体操 (田中先生)

3 井口5丁目のぞみ体操

- 時間 第1・第3 (木) 13時30分~15時
- 場所 井口5丁目都営集会所
- 内容 体操 (田中先生)

4 みどり会

- 時間 第2・第4 (火) 13時30分~15時
- 場所 井口西地区公会堂
- 内容 体操 (岡田先生)

5 水仙の会

- 時間 第2・第4 (水) 13時~14時
- 場所 深大寺地区公会堂
- 内容 椅子ヨガ
ほのぼのネット井口西班

6 ツクイサンシャイン

- 時間 第2・第4 (火) 13時30分~14時30分
- 場所 ツクイサンシャイン 三鷹深大寺
- 内容 機能訓練指導員と一緒に うごこっと体操

7 おとなのエクササイズ

- 時間 毎週 (金) 13時30分~15時
- 場所 西多世代交流センター
- 内容 エクササイズ運動 (秋山先生)

8 生きる体操

- 時間 毎週 (火) 13時30分~15時
- 場所 西多世代交流センター
- 内容 軽いエクササイズ運動 (秋山先生)

9 いのじん体操

- 時間 第1・第3 (金) 13時30分~15時
- 場所 深大寺地区公会堂
- 内容 体操 (田中先生)

10 楽しくうごこち井口A

- 時間 毎週 (金) 13時30分~15時
- 場所 井口コミュニティ・センター
- 内容 うごこっと体操 自主グループ

10 楽しくうごこち井口B

- 時間 毎週 (金) 15時~16時30分
- 場所 井口コミュニティ・センター
- 内容 うごこっと体操 自主グループ

11 井口4ほのぼのサロン

- 時間 第2 (金) 13時30分~14時30分
- 場所 井口4丁目都営集会所
- 内容 手芸や季節のイベント

12 ぬくぬくカフェ

- 時間 第1 (水) 13時~14時30分
- 場所 野崎2丁目都営集会所
- 内容 おしゃべりサロン

13 のぞみサロン & いのじん保健室

- 時間 第4 (月) 13時30分~15時30分
- 場所 井口5丁目都営集会所
- 内容 おしゃべりサロン

14 立寄りサロンあいかふえ

- 時間 第3 (火) 13時~16時
- 場所 井口コミュニティ・センター
- 内容 手芸とおしゃべり

15 音楽で若返り

- 時間 第2・第4 (木) 10時~11時30分
- 場所 野崎地区公会堂
- 内容 高齢者向けリトミック

16 うたごえ喫茶けやき

- 時間 第3 (金) 14時~15時
- 場所 けやき苑
- 内容 うた

17 ミニお茶会

- 時間 第1 (月) 13時~15時
- 場所 深大寺地区公会堂
- 内容 おしゃべりサロン
ほのぼのネット 深大寺北班

18 折り紙の会

- 時間 第1 (月) 10時~12時
- 場所 東野地区公会堂
- 内容 折り紙とおしゃべり

21 井口3丁目ラジオ体操

- 時間 第1・第3 (水) 10時~10時30分
- 場所 深大寺1丁目つばめ公園
- 内容 ラジオ体操と交流
ほのぼのネット井口西班

22 井口4丁目ラジオ体操

- 時間 第2・第4 (土) 9時~9時30分
- 場所 井口太陽の広場
- 内容 ラジオ体操と交流
ほのぼのネット井口西班

23 かるーい体操

- 時間 第2・第4 (土) 9時30分~
- 場所 かきの木公園
- 内容 ラジオ体操と交流
ほのぼのネット野崎西班

19 井口2丁目 いのじん保健室 にしみたか

- 時間 第4 (金) 10時~11時30分
- 場所 井口2丁目都営集会所
- 内容 ラジオ体操と
看護師の講話と相談

20 コミュニティガーデン

- 時間 第2・第4 (水) 9時~11時
- 場所 SOMPOケアラヴィーレ 武蔵境
- 内容 認知症当事者と畑づくり
おしゃべりサロン

24 ラジオ体操と乳幼児の あそびひろば

- 時間 第4 (火) 10時~10時20分
- 場所 なんじゃもんじゃの森
- 内容 ラジオ体操と交流
ほのぼのネット野崎1.2班

25 サニーステージラジオ体操

- 時間 第2・第4 (水) 10時~10時20分
- 場所 サニーステージ深大寺
- 内容 施設職員と一緒に
ラジオ体操と交流

26 井口コミセンラジオ体操

- 時間 毎週 (日) 9時~9時20分
- 場所 井口コミセン駐車場
- 内容 ラジオ体操と交流
ケアネットにしみたか

30 よってらっしゅい にしみたか

- 時間 第4 (月) 13時30分~14時30分
- 場所 井口コミュニティ・センター
- 内容 おしゃべりサロン

27 みんなでポッチャ

- 時間 第3 (月) 14時~15時30分
- 場所 東野地区公会堂
- 内容 ポッチャしながら交流
ほのぼのネット深大寺班

28 いきいきポッチャ

- 時間 第2 (月) 13時30分~15時
- 場所 深大寺地区公会堂
- 内容 ポッチャしながら交流
(田辺さん)

29 きらめきふまねっと

- 時間 第1・第3 (水) 10時~11時30分
- 場所 西多世代交流センター
- 内容 脳トレエクササイズ
(相原さん)

お問合せ

西部地域包括支援センター

☎ 0422-34-6536

みたかボランティアセンター

☎ 0422-76-1271

活動の内容を詳しく
知りたい方は、
上記までお気軽に
ご連絡ください

