



団体名	活動目的・内容	活動日	時間帯	活動場所
＜高齢者＞				
1 たんぽぽ	保健センター主催の「脳の健康教室」を受講した仲間を中心に、介護予防のための脳トレ（脳活マガジン、計算ドリル、漢字ドリルなど）を行う。	月1～2回金曜日	10時30分～12時30分	三鷹市市民協働センター
2 おれんじドア三鷹	認知症に関する正しい理解を推進するため、ミーティングやウォーキングによる相互支援活動を通じて、地域内外の関連団体と連携し交流を深める。	毎週月曜日	10時～12時	新川3丁目地区公会堂
3 リトミッカーズ	歌に合わせて体を動かしたり、軽い運動を組み合わせた介護予防体操を行う。	第1木曜日	10時30分～12時	牟礼コミュニティ・センター
4 寺本体操	体操をして健康維持を図る。	第1・3土曜日	14時30分～15時30分	下連雀地区公会堂
5 4丁目ほのほのサロン	井口4丁目は高齢化率が高く独居の方が多く居住していて、交通の便が悪く外出困難な状況があり孤立しがちなため、手芸品づくりや体操、歌などで交流を深める。	第2金曜日	13時30分～15時	都営井口アパート集会所
6 レッツスマイル	うごこっと体操で筋力低下の予防を図り、おしゃべりで心もリフレッシュする。	毎週月曜日	10時30分～11時30分	大沢下原地区公会堂
7 三鷹台団地はっぱの会	三鷹台団地内の花壇の手入れや果樹の収穫などを楽しみながら地域住民同士の親睦を深める。	第1土曜日	13時～14時	三鷹台団地花壇
8 うごこっと体操・水曜会	健康長寿を目指して、うごこっと体操を皆で声を掛け合って楽しく行う。	毎週水曜日	10時～12時50分	三鷹駅前コミュニティ・センター
9 いきいき太極拳	太極拳の練習をして親睦を図り、健康を促進する。	月3回木曜日	13時30分～15時00分	三鷹中央防災公園・元気創造プラザ
10 やらう会（男性料理教室）	健康的な生活を送るため、料理を学び皆で会食し会員相互の親睦を図ることを目的に、男性の料理教室を行う。	第3金曜日	9時～12時	三鷹中央防災公園・元気創造プラザ 料理実習室
11 パソコン・ジュニアの会	パソコン技術の向上と会員の親睦を図る。	毎週木曜日	10時～12時	三鷹中央防災公園・元気創造プラザ パソコン室
12 井口5丁目のぞみサロン&いのじん保健室	1人暮らしの方、高齢者が人とのつながりを作る場として、おしゃべりや脳トレ、手芸、ゲームなどを行っている。希望者には介護予防相談や血圧・握力測定を実施。	第4月曜日	13時30分～15時30分	都営井口5丁目アパート集会所
13 下7オレンジルーム	認知症の方や高齢者、家族が認知症について知りたいことや困っていることについて話し合う。	第4火曜日	13時30分～15時	都営下連雀7丁目アパート シルバーピア談話室
14 野川リズム体操	高齢者の介護予防や居場所づくりを目的に、DVDを見ながらうごこっと体操で身体を動かす。	毎週木曜日	10時30分～11時30分	大沢コミュニティ・センター
15 いきいき体操	体操や歌、話などをして健康促進を図る。	毎週土曜日	9時30分～11時30分	上連雀地区公会堂
16 牟礼ポッチャ	コミュニティにおけるシニアの健康と居場所、仲間づくり。	第3火曜日	13時～16時	都営牟礼6丁目アパート 三鷹市まちづくり交流室
17 駅前体操！木曜会	うごこっと体操を楽しみながら、体力の向上と仲間同士の親睦を図る。	毎週木曜日	13時～15時	三鷹駅前コミュニティ・センター
18 雛の会	陶芸を通して、各自で土の魅力を探り、焼き物の知識や技術を習得し、楽しみながら親睦を図る。あわせて、地域社会に貢献する学習活動を行う。	第2・4の金曜日、日曜日	12時30分～15時30分	三鷹中央防災公園・元気創造プラザ 創作室
19 ダンベル体操	高齢者の健康維持のため、ダンベルを使って音楽に合わせて有酸素運動や床運動などを行い、楽しみながら筋力アップを目指す。	毎週木曜日 ※第5を除く	10時30分～12時	大沢コミュニティ・センター
20 自主研わかば	健康マージャンの学習（点数計算など）を通して交流を図る。	第1・3木曜日	13時～15時30分	上連雀地区公会堂
21 友遊会	健康脳トレ麻雀を通して健康と認知症予防、交流を図る。	第2火曜日	9時30分～12時	おむすびハウス
22 健やか体操 れい輪	介護予防を目的にストレッチや有酸素運動を行う。	第2・4木曜日	10時30分～11時30分	井の頭コミュニティ・センター
23 みんなでトランプ会	誰でも立ち寄れる『高齢者のあそび場』づくりを目的に、トランプやカルタ等を楽しみながら頭の体操や情報交換を行う。	第4月曜日	13時30分～15時	井の頭地区公会堂
24 すみれうごこっと	高齢者の健康維持のためうごこっと体操を行う。	毎週月曜日	13時30分～15時	牟礼コミュニティ・センター
25 ステップアップそら豆G	地域の親睦と一人ひとりの健康増進のために、健康体操を行う。	毎週木曜日	13時～15時	新川中原コミュニティ・センター
26 井の頭おさらい会	ZOOM機能のおさらいと地域情報の共有、近況報告などおしゃべりを楽しみ交流を図る。	第2・4金曜日	14時～16時	オンライン（ZOOM）
27 歌の会	YouTubeの童謡や唱歌をプロジェクターで見ながら、歌ったり、漢字クイズ、早口言葉、バタカラ口体操などを行う。	第2・4木曜日	10時～12時	井の頭東部地区公会堂
28 あい折紙サークル	折紙を楽しみながら、参加者の交流を図る。	第4月曜日	13時～17時	みたかスペースあい
29 井口2丁目ラジオ体操よつ葉会&いのじん保健室	地域住民の親睦とフレイル予防を目的に、公園でのラジオ体操と西部地域包括支援センターによる健康相談や健康講話を実施。	第2・4金曜日	10時～11時30分	井口矢崎新田児童遊園・都営井口2丁目第2アパート集会所
30 木曜たいそう	高齢者が元気で健康に暮らせるよう、ラジオ体操、脳トレ、口腔体操などを実施。	第1・3木曜日	14時～15時	都営中原4丁目第1アパート集会所
31 グリーンス	1人暮らしの高齢者が抱える日常のストレス軽減や参加者と関わり楽しさや支えあいの心を養うことを目的に、心のエクササイズや散歩、時期に合わせた企画などを実施。	第3木曜日	基本13時30分～15時	おむすびハウス
32 あじさい	参加者で調理をしながら食生活に役立つ情報を共有したり、親睦を図る。	第2水曜日	13時～17時	北野地区公会堂
33 三鷹絵手紙教室	講師から絵手紙の描き方を学び、描くことを楽しむ。	第1・3土曜日	12時20分～14時30分	連雀コミュニティ・センター
34 カラオケさくら会	講師の指導による歌唱練習を行い、カラオケを通して相互の親睦と地域の輪を広げる。	第2・4日曜日	13時30分～15時30分	連雀コミュニティ・センター
35 ペーパーキリング会	高齢者の生きがいと仲間づくりを目的に、ペーパーキリング（ペーパークラフト）とお茶会を実施。	第2土曜日	10時～12時	中原地区公会堂

36	手編みグループすみれ	地域の編み物好きが集まり、お互いに教え合ったり皆で考えたりしながら編むことを楽しみ、相互の親睦を深める。	毎週月曜日 ※第4を除く	10時～12時	三鷹中央防災公園・元氣創造プラザ 学習室
37	楽しく動こう井口B	高齢者の健康維持のため、うごこっと体操やラジオ体操、ポール体操、脳トレを行う。	毎週金曜日	15時～17時	井口コミュニティ・センター
38	ひまわり体操倶楽部	転倒予防のための体操、仲間づくりを行う。	第2・4火曜日	13時～14時	都営牟礼6丁目アパート 三鷹市まちづくり交流室
39	パステルアート	オイルパステルやアクリル絵の具、水彩絵の具等、様々な画材で描いたり、立体造形作品を作ることで身も心も軽やかになってもらう。	第3月曜日	10時～12時	三鷹中央防災公園・元氣創造プラザ
40	グループオアシス（太極拳）	体力維持のため太極拳を行う。	第1・3金曜日	13時30分～16時30分	井の頭コミュニティ・センター
41	らんまんの会	うごこっと体操や歌、おしゃべりを通じて仲間づくりを行う。	第1・3木曜日	14時～15時30分	大沢原地区公会堂
42	ハッピー体操クラブ	エアロピクスで筋力アップして、健康的な身体づくりを行う。	毎週土曜日（月4回）	10時30分～12時	北野ハピネスセンター
43	火よう久保ちゃん	うごこっと体操をメインに、リハビリ体操等で健康促進とコミュニケーションを深める。	毎週火曜日	13時～15時	三鷹駅前コミュニティ・センター
44	駅前ポッチャ定例会	ポッチャの基本練習（試合形式）を通して、三鷹市民の交流と健康づくりを図り、シニア大会および三鷹カップ出場を目指して練習に取り組む。	第4土曜日	13時30分～15時30分	三鷹駅前コミュニティ・センター
45	うごこっとシャベリーナ	DVDでうごこっと体操を見ながら体操し健康増進に取り組むとともに、おしゃべりタイムや歌唱の時間を設けて親睦を図る。	毎週金曜日	10時30分～11時30分	みだか紫水園
＜子ども・子育て＞					
46	うえるだん	学校へ行きたくない時、授業時間帯に学校以外に利用できるスペースを提供し、不登校や行き渋りのある子どもたちの居場所を提供する。	第4水曜日	10時～12時	元気ひろばおれんじ
＜多世代で楽しむ＞					
47	三鷹ウエスト/障がい者ポッチャクラブ	ポッチャを通じて障がい者のスポーツ機会や障がい者同士の交流機会を提供する。	月1回日曜日	15時～17時30分	三鷹中央防災公園・元氣創造プラザ 体育館
48	フラワーデザインを楽しむ会	楽しみや癒しを目的として、フラワーデザインやアレンジメント、花束、リース等を作成する。	第4木曜日	13時30分～15時30分	おむすびハウス
49	みだかだい団地カフェ	団地居住者や地域住民同士の親睦のため、お茶やお菓子を楽しみながらおしゃべりする。	最終土曜日	12時30分～15時	三鷹台団地第一集会所
50	こねこね会	陶芸製作を通して多世代で交流する。	毎週木曜日 ※第5を除く	10時～15時30分	三鷹中央防災公園・元氣創造プラザ 生涯学習センター
51	ふわふわ羊の会	羊毛等を使用したクラフト作りや染色を教え合い、手仕事のスキルアップと交流を楽しむ。	第3月曜日	13時～15時	西多世代交流センター
52	書さつき会	古典の漢字・かなの学習を主に、四季折々の俳句やことわざ等を短冊や色紙に書き、日本語の美しさや奥深さを学ぶ。	第1・3土曜日	13時～15時	三鷹中央防災公園・元氣創造プラザ 学習室
53	三鷹で焚き火をしよう	火おこしや薪割りなど多世代が火を通じてつながり、防災に役立つスキルを得ながら交流を深める。	月1回土曜日	15時～17時	DIYストア三鷹
54	みだかのまんなか	ワークショップやイベント、講演会を通して、何歳からでも「やりたい」を提供し、「あるといいな」という体験や知識を得る機会を提供する。	平日、土日の日中	10時～12時 ※内容により変更有	市内カフェ ※内容により変更有
55	もくもくTime	お菓子を食べながらコミュニケーションを図る。	第3土曜日	13時30分～15時30分	自宅（野崎2丁目）
56	ケアラーズカフェOHANA	40代～50代を中心に、若い世代のケアラー同士の情報交換や勉強会を行う。	毎月第4土曜日	14時～16時	三鷹市高齢者センターけやき苑 又はZOOM
57	チームオレンジ コミュニティ・ガーデン	もの忘れが気になる人、畑づくりをやってみたい人が交流しながら花や野菜作りを行う。	第2・4水曜日	9時～12時	SOMPOケアラヴィーレ武蔵境

ご興味のある活動がございましたら下記までお問い合わせください。

【問合せ】

三鷹市社会福祉協議会地域福祉推進係
 電話 0422-76-1271、FAX 0422-76-1273
 メール chiiki@mitakashakyo.or.jp

