



団体名	活動目的・内容	活動日	時間帯	活動場所
＜高齢者＞				
1 うたごえ喫茶けやき	アコーディオン、ピアノ、ギターの伴奏で参加者が歌集を見ながら合唱し、地域の高齢者が楽音を通して交流する。	第3金曜日	14時～15時	三鷹高齢者センターけやき苑
2 ウクレレ・ブルー・スカイ	ウクレレを楽しみながら技術向上を目指し、親睦を深める。コミュニティ祭りなどのイベントや発表会に参加する。	第1・3水曜日	10時～12時頃	新川中原コミュニティ・センター
3 楽しく動こう井口A	参加者全員が協力しあって楽しく運動を続けることを目的に、いすヨガやごっこ体操、脳トレ、おしゃべり等を行う。	毎週金曜日（月3回）	13時30分～15時	井口コミュニティ・センター
4 輪投げクラブ	輪投げの技術の向上を目的に輪投げの練習を行う。	第2・4水曜日	14時～15時	新川3丁目地区公会堂
5 ふまねしんかわ	高齢者の脳トレ運動プログラム「ふまねっと」で認知症予防と筋トレ体操による筋肉維持を行う。	第2・4金曜日	14時～15時30分	新川・島屋敷通り団地1号棟集会所
6 卓美会	コーチを招いて卓球練習を行い健康維持を図り、互いの親睦を深める。	毎週火曜日	10時～13時	井口コミュニティ・センター体育館
7 きらめきライフ多摩	脳トレと運動を通じて高齢者の介護予防と居場所づくりを行い、月1回は介護予防体操の講師を招いて運動を行う。	毎週月曜日	13時～15時	まちづくり交流室（牟礼6丁目都営住宅内）
8 井の頭1丁目町会シルバーヨガ	体力維持や健康保持を目的にヨガを行う。	毎週火曜日	13時30分～15時30分	井の頭東部地区公会堂
＜多世代で楽しむ＞				
9 おはなしいへの会	絵本や紙芝居の読み聞かせを通じて子育て応援団になることを目的に、保育園や井の頭コミュニティ・センターのおまつりでおはなし会を行う。	第3土曜日	14時～16時	井の頭コミュニティ・センター
10 THENNS GARDEN	自宅の庭を開放し、散歩途中の休憩場所として語らいのひと時を楽しみながら四季折々の花や家庭菜園と一緒に楽しみ、ご近所の方々とコミュニケーションを深める。	第4日曜日	13時30分～16時30分	自宅の庭（下連雀2丁目）

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@mitakashako.or.jp

