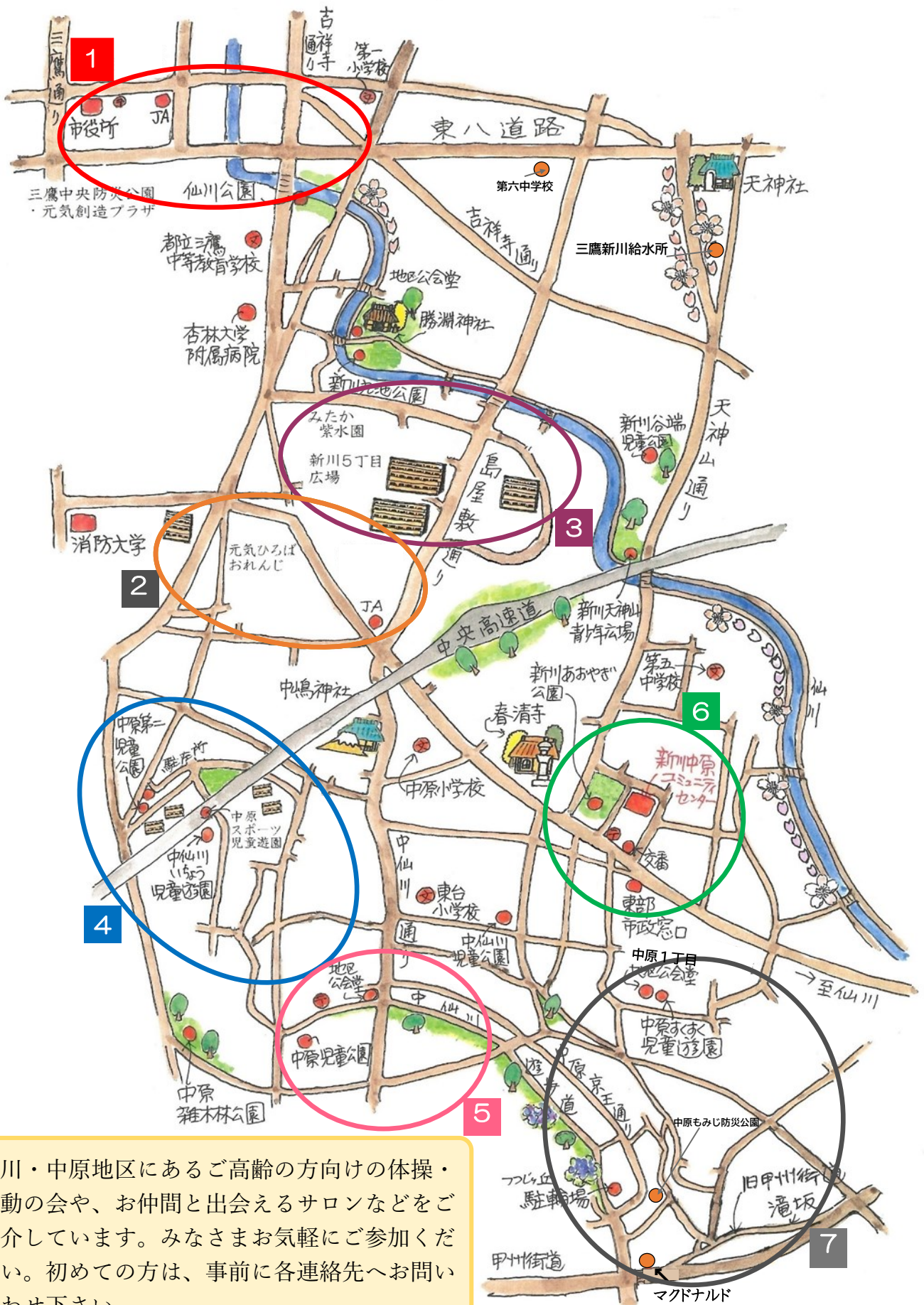


しんなかマップ

令和6年5月発行（第4弾）



新川・中原地区にあるご高齢の方向けの体操・運動の会や、お仲間と出会えるサロンなどをご紹介します。みなさまお気軽にご参加ください。初めての方は、事前に各連絡先へお問い合わせ下さい。

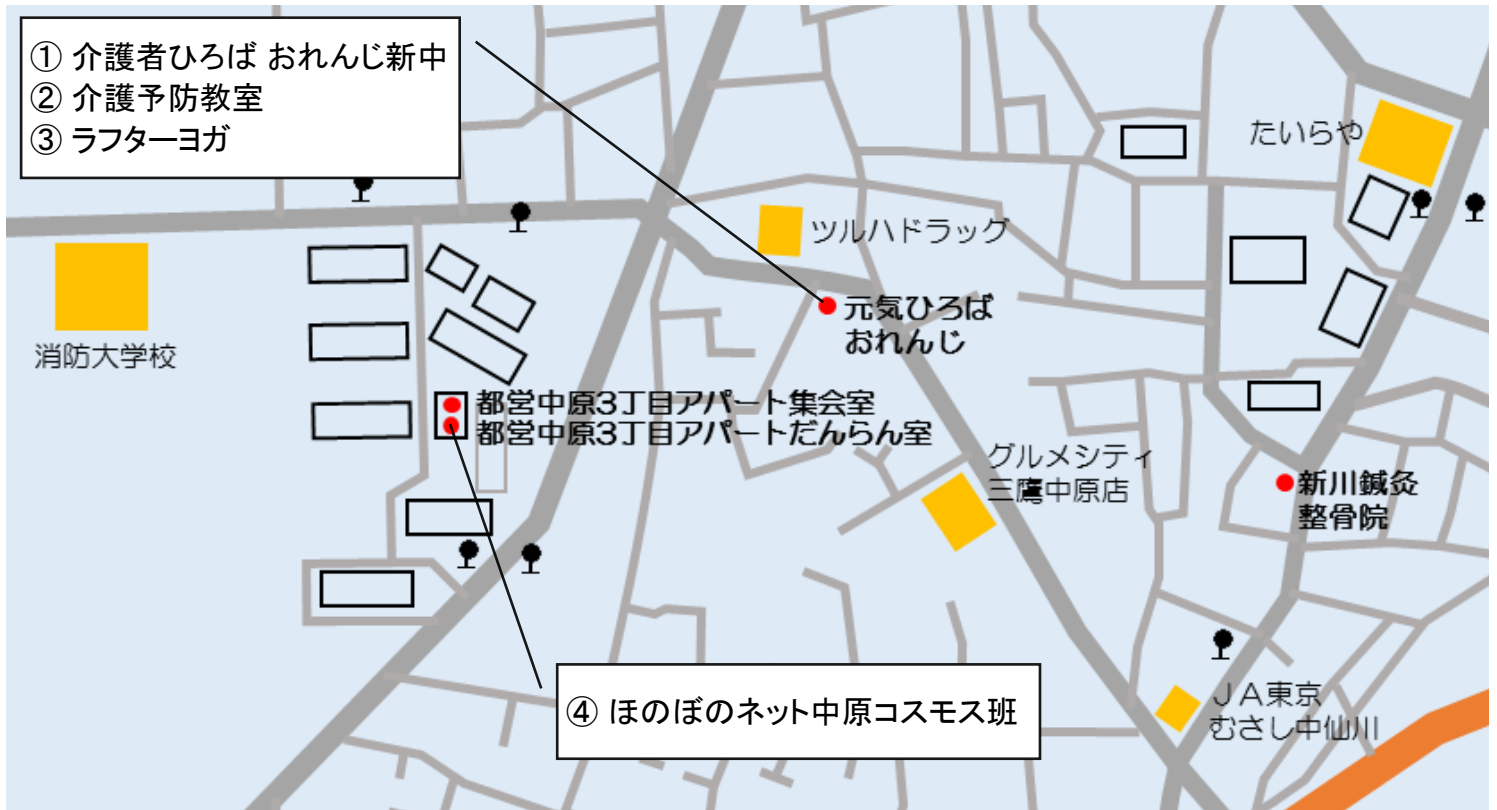
1. 元気創造プラザ 周辺



サロン 運動・体操

①ほのぼのネット 新川6丁目班 (お茶会など)	日 時：年に6回程度、随時開催 対 象：新川6丁目にお住いの方 連絡先：三鷹市社会福祉協議会 0422-76-1271	参加費：100円
②野川寿会 (老人クラブ)	わなげや誕生会、外出行事などを行っています。 日 時：毎週火曜日(わなげ)、不定期 連絡先：三鷹市社会福祉協議会 0422-76-1271	年会費有
③男のサロン	日 時：第3(月) 13:30~14:30 対 象：男性の方(奥さまの同行もOK!) 連絡先：成清さん 080-1362-5359	参加費：無料
④新川はづき会 (老人クラブ)	誕生会、グランドゴルフ、手芸、外出行事などを行っています。 日 時：不定期(グランドゴルフは月3回) 連絡先：三鷹市社会福祉協議会 0422-76-1271	年会費有
⑤なでしこ (軽体操)	日 時：第1・3(水) 13:30~15:00 連絡先：田中さん 0422-32-4184	参加費：月1,000円
⑥笑って元気会 ジュニア (軽体操)	日 時：第1(土) 10:00~12:00 対 象：主に60歳以上の方 連絡先：近藤さん 090-7173-6425	参加費：600円
⑦笑って元気会 (軽体操)	日 時：第3(土) 10:00~12:00 対 象：主に75歳以上の方 連絡先：近藤さん 090-7173-6425	参加費：600円

2. 元気ひろば おれんじ 周辺



サロン 運動・体操

①介護者ひろば 「おれんじ新中」	日 時：第2（木）13：30～15：30 連絡先：三鷹市社会福祉協議会 0422-79-3505	参加費：無料
②介護予防教室	日 時：第1・3（土）10：00～11：30 ※祝日休 連絡先：健康向上企画 0422-51-0651	参加費：2,500円
③ラフターヨガ	日 時：第4（水）13：30～15：00 連絡先：元気ひろば おれんじ 0422-76-5940	参加費：600円
④ほのぼのネット 中原コスモス班 (お茶会など)	日 時：第1（月）13：30～15：30 対 象：中原3・4丁目にお住いの方 連絡先：三鷹市社会福祉協議会 0422-76-1271	参加費：100円

ほのぼのネット

子どもからご高齢の方、障がいのある方をはじめとして、日常生活でお困りの方々が住み慣れた地域でより安心して快適に暮らせるように、同じ地域に住む住民が「ほのぼのネット員」となって“支え合いのまちづくり”を進めるボランティア活動です。

ご近所同士での見守り活動、お茶会や食事会、日帰り旅行などを行っています。

見守り防災グッズ「ほのぼのネット安心くん」

社会福祉協議会が高齢者や障がいのある方のいる世帯に、ほのぼのネット員の協力により配布しています。「ほのぼのネット安心くん」の袋の中には、懐中電灯、笛、水、あめ等が入っています。賞味期限のある物については、ほのぼのネット員が定期的に見守りをかねて交換に伺います。

3. みたか紫水園 周辺



サロン 運動・体操

①ほのぼのネット 新川班 (お茶会など)	日 時：第2(月) 14:00~15:30 対 象：新川1・4・5丁目にお住まいの方 連絡先：三鷹市社会福祉協議会 0422-76-1271	参加費：100円
②介護予防 みらい体操	日 時：毎週(金) 10:15~11:45 連絡先：介護予防健康みらい 伊達さん 090-3506-4567	参加費：月 3,000円
③ふまねしんかわ (脳トレ運動・ 介護予防)	日 時：第2・4(金) 14:00~15:30 対 象：おおむね65歳以上の市民の方 連絡先：きらめきライフ多摩 担当者 090-7830-0659	参加費：200円 ※体験無料
④和っしょい (朗読)	日 時：第1・3(土) 10:00~12:00 連絡先：三鷹市社会福祉協議会 0422-76-1271	参加費：無料
⑤むらさき・カフェ	日 時：第3(水) 14:00~15:00 (1月~3月 休み) 連絡先：みたか紫水園 0422-40-7201	参加費：250円
⑥うごこっと シャベリーナ	日 時：毎週(金) 10:30~11:30 対 象：どなたでも 連絡先：新川中原包括支援センター 0422-40-7204	参加費：年500円程度
⑦ラジオ体操	日 時：毎日 6:30~6:40 ※お正月、雨天時以外 対 象：どなたでも 連絡先：連絡不要、直接会場へ	参加費：無料
⑧新川5丁目1号棟 シルバー体操	日 時：第4(金) 10:00~11:30 連絡先：鶴川さん 0422-47-4845	参加費：無料

4. 中原4丁目都営 周辺



サロン 運動・体操

①ほのぼのネット 中原コスモス班	日 時：第4（土）13：30～15：30 対 象：中原3・4丁目にお住いの方 連絡先：三鷹市社会福祉協議会 0422-76-1271	参加費：100円
②中原さくら会 （リトミック）	日 時：第1・3（土）10：00～11：30 連絡先：長浦さん 0422-48-3967	参加費：月650円
③みんな元気会 （ラフターヨガ等）	日 時：第1・3（木）10：00～11：30 対 象：都営中原第1または第2アパートに住んでいる方とそのお友達 連絡先：三鷹市社会福祉協議会 0422-76-1271	参加費：無料
④木曜たいそう	日 時：第1・3（木）14：00～15：00 対 象：都営中原第1または第2アパートに住んでいる方 連絡先：三鷹市社会福祉協議会 0422-76-1271	参加費：無料

生活支援コーディネーター

生活支援コーディネーターは、高齢者が生きがいをもって健康に暮らせるように、高齢者に主体的に関わってもらいながら介護予防体操や趣味の活動、新たな活動の機会を作っています。

「介護予防の体操をやってみたい、趣味活動を始めてみたい、地域に役立つことを始めてみたい」と思ったときには、ぜひ生活支援コーディネーターにご相談ください。

また、何かを始める第一歩として楽しい講座も企画しておりますので、ぜひお気軽にご参加ください。

5. 中原地区公会堂 周辺



サロン 運動・体操

①ほのぼのネット 中原コスモス班	日 時：第3（火）13：30～15：30 対 象：中原3・4丁目にお住いの方 連絡先：三鷹市社会福祉協議会 0422-76-1271	参加費：100円
②文庫サロン ペガサス	日 時：毎週（水）14：00～16：00※祝日休 連絡先：申込不要。直接会場へ	参加費：無料
③中原三葉会 （老人クラブ）	カラオケ教室や誕生会、外出行事などを行っています。 日 時：毎月第1・3月曜日（カラオケ）、第1・3水曜日（踊り） 連絡先：三鷹市社会福祉協議会 0422-76-1271	年会費有
④さわやか 健康づくり会 （介護予防体操）	日 時：第1・3（月） 13：30～15：00 ※祝日休 連絡先 中山さん 090-9324-0771、03-3308-2991	入会金：1,000円 参加費：月 1,000円
⑤自彊術カラフル （健康体操）	日 時：（火・水）のうち月4回 10：00～11：30 連絡先：太田さん 0422-49-0026	参加費：月2,000円 年会費：3,000円
⑥げんじ蛸の会	日 時：第2（金）13：30～15：00 ※8月休 連絡先：申込不要。直接会場へ	参加費：無料

地域ケアネットワーク・新川中原（ケアネット・しんなか）

ケアネット・しんなかは地域の様々な住民団体や市の関係機関によるネットワークです。支えあいの地域づくりのために平成20年7月に設立されました。

このネットワークに参加している市民どうしが、3つの分科会（サロン、PR、サポート）に分かれて、主体的に様々な活動を行っています。

6. 新川中原コミュニティ・センター 周辺



サロン 運動・体操

①新川中原 コミュニティ ・センターの 自主グループ	フラダンス、ヨガ、気功、トリム体操、太極拳、ストレッチング、自彊術、吹き矢など多くの自主グループが活動しています。 連絡先 新川中原コミュニティ・センター 0422-49-6568
②しんなかサロン	日 時：第4（木）13：30～15：00 参加費：無料 連絡先：三鷹市地域ケア推進係 0422-29-9235
③ 立ち寄りサロン	日 時：毎週（火・金）11：00～15：00 連絡先：三鷹市社会福祉協議会 0422-76-1271
④ラジオ体操	日 時：毎日 6：30～6：40 ※お正月、雨天時以外 参加費：無料 連絡先：連絡不要、直接会場へ
⑤ふれあいクラブ （グランドゴルフ）	日 時：毎週（月・水）9：00～12：00 入会金：1,200円 （火）のみ原則隔週、但し祝日により変更あり 年会費：3,200円 連絡先：金子さん 090-4124-3021
⑥みんなの みたか体操会	日 時：毎月第1（日） ※雨天時中止 参加費：無料 9：00～9：20 新川あおやぎ公園 9：50～10：10 中原青少年広場 ※6～9月は6：30 連絡先：taisou.minnanomitaka@gmail.com
⑦筋肉体操	日 時：毎週（月）9：00～9：30 ※雨天時中止 参加費：無料 対 象：おおむね65歳以上の市民の方 連絡先：直接会場へ

7. 中原1丁目~つつじヶ丘周辺



サロン 運動・体操

①ほのぼのネット 中原班	日 時：第3（木）13：00～15：00 対 象：中原1・2丁目にお住まいの方 連絡先：三鷹市社会福祉協議会 0422-76-1271	参加費：100円
②ゆずっこ （朗読）	日 時：第4（木）10：00～12：00 連絡先：三鷹市社会福祉協議会 0422-76-1271	参加費：1,000円
③アザレア （脳トレ）	日 時：第2・4（金）13：30～15：00 住所：三鷹市中原1-9-7 連絡先：川又さん 090-9230-1838	参加費：100円

【発行】生活支援コーディネーター（問い合わせ先）

三鷹市新川中原地域包括支援センター 0422-40-7204

新川5-6-31みたか紫水園内

三鷹市社会福祉協議会 0422-76-1271

上連雀8-3-10上連雀分庁舎

【協力】地域ケアネットワーク・新川中原（ケアネット・しんなか）