



サロン

ラジオ体操

4 コミュニティガーデン

- 時間 第2・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
- 費用 無料

8 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 歌唱
- 費用 無料

12 井口2丁目いのじん保健室

- 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
- 費用 無料

16 井口4丁目ラジオ体操

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

1 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
- 費用 無料

5 音楽で若返り

- 時間 第2・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
- 費用 400円/回

9 もぐもぐTime

- 時間 第3 (土) 13時30分～15時
- 場所 野崎都営住宅 1号棟102号室
- 内容 季節のお菓子とおしゃべりサロン
- 費用 原則300円

13 井口3丁目ラジオ体操

- 時間 第1・3 (水) 10時～10時30分
- 場所 深大寺つばめ児童遊園
- 内容 ラジオ体操と交流 ほのぼのネット井口西班
- 費用 無料

17 かるーい体操

- 時間 第2・4 (土) 9時30分～10時
- 場所 野崎かきの木児童公園
- 内容 ラジオ体操と交流 ほのぼのネット野崎西班
- 費用 無料

2 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
- 費用 100円

6 井口4丁目ほのぼのサロン

- 時間 第2 (金) 13時30分～15時
- 場所 井口4丁目都営集会所
- 内容 手芸や季節のイベント
- 費用 無料

10 よってらっしゃい 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
- 費用 無料

14 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
- 費用 無料

18 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班と西多世代交流センター
- 費用 無料

3 めくめくカフェ鷹野

- 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
- 費用 原則100円～

7 井口立寄りサロン

- 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 手芸とおしゃべりサロン
- 費用 井口コミュニティ・センターのポスターで周知

11 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
- 費用 無料

15 サニーステージ ラジオ体操

- 時間 第2・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
- 費用 無料

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。





体操

レクリエーション

22 井口5丁目のぞみ体操

- 時間 第1・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)
- 費用 500円/回

26 楽しくうごこう井口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
- 費用 無料

30 みどり会

- 時間 第2・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)
- 費用 無料

34 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 ポッチャをしながら交流(田辺さん)
- 費用 無料

19 楽しい椅子ヨガ

- 時間 第1・3(火) 10時~11時
- 場所 東野地区公会堂
- 内容 椅子ヨガ
- 費用 500円/回

23 ちょこっと楽しくうごこう

- 時間 毎週(金) 13時30分~15時
- 場所 野崎地区公会堂
- 内容 うごこっと体操 自主グループ
- 費用 無料

27 いのじん体操

- 時間 第1・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)
- 費用 500円/回

31 井口4丁目体操水曜会

- 時間 第2・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)
- 費用 500円/回

35 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
- 費用 無料

20 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 エクササイズ運動(秋山先生)
- 費用 2000円/月

24 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)
- 費用 4000円/月

28 井口4丁目体操火曜会

- 時間 第2・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)
- 費用 500円/回

32 水仙の会

- 時間 第2・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
- 費用 井口3丁目の方限定 500円/月

21 うごこっと深明会

- 時間 第1・3(水) 13時30分~15時
- 場所 深大寺地区公会堂
- 内容 うごこっと体操 自主グループ
- 費用 無料

25 楽しくうごこう井口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
- 費用 200円

29 ツクイサンシャイン うごこっと体操

- 時間 第2・4(火) 13時30分~14時
- 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
- 費用 無料

33 きらめきふまねっと

- 時間 第1・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)
- 費用 200円/回

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。

