

参加者  
募集  
無料

／体力に自信がなくても大丈夫！／  
65歳以上の要支援1までのかた

# 体力・脳力アップ教室

日時

原則 毎週金曜日  
午前 10:30～正午

期間

(前期) 令和8年4月～令和8年9月  
(後期) 令和8年10月～令和9年2月

※前期、後期どちらかの教室にご参加いただけます。

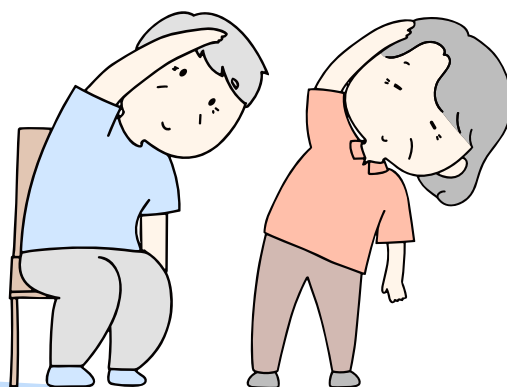
(両方参加することはできません)

※前期、後期でお申込み期間が異なりますので  
ご注意ください。

会場

新川中原コミュニティ・センター

楽しく体操



楽しく  
脳トレ

／お申込み方法／

2次元コードよりお申込みください。

※難しい場合はお電話でお申込みもできます。

三鷹市高齢者支援課  
0422-29-8388



お申込み期間

(前期) 令和8年  
2/16～3/4  
(後期) 令和8年  
8/17～9/2

参加者  
募集  
無料

／体力に自信がなくても大丈夫！／  
65歳以上の要支援1までのかた

# 体力・脳力アップ教室

日時

原則 毎週金曜日

午前 10:00～11:30

期間

(前期) 令和8年4月～令和8年9月

(後期) 令和8年10月～令和9年2月

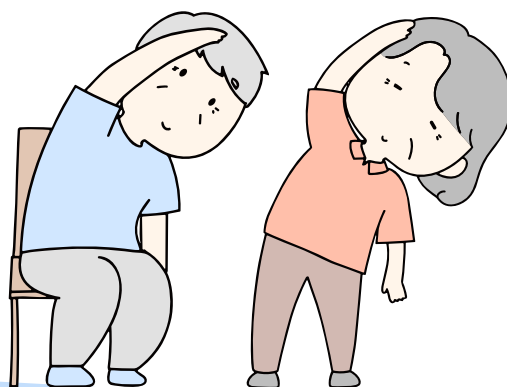
※前期、後期どちらかの教室にご参加いただけます。  
(両方参加することはできません)

※前期、後期でお申込み期間が異なりますので  
ご注意ください。

会場

上連雀堀合地区公会堂

楽しく体操



楽しく  
脳トレ

／お申込み方法／

2次元コードよりお申込みください。

※難しい場合はお電話でお申込みもできます。

三鷹市高齢者支援課  
0422-29-8388



お申込み期間

(前期) 令和8年  
2/16～3/4

(後期) 令和8年  
8/17～9/2

参加者  
募集  
無料

／体力に自信がなくても大丈夫！／  
65歳以上の要支援1までのかた

# 体力・脳力アップ教室

日時

原則 毎週金曜日  
午前 10:30～正午

期間

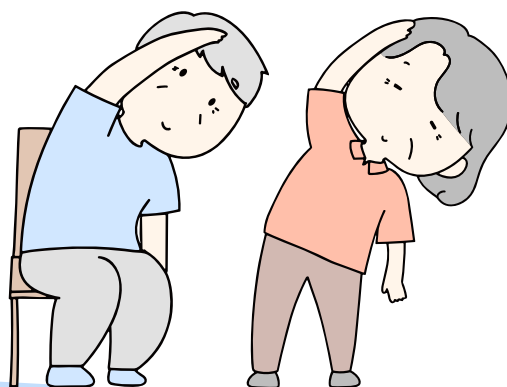
(前期) 令和8年4月～令和8年9月  
(後期) 令和8年10月～令和9年2月

※前期、後期どちらかの教室にご参加いただけます。  
(両方参加することはできません)  
※前期、後期でお申込み期間が異なりますので  
ご注意ください。

会場

井口コミュニティ・センター

楽しく体操



楽しく  
脳トレ

## ／お申込み方法／

2次元コードよりお申込みください。  
※難しい場合はお電話でお申込みもできます。

三鷹市高齢者支援課  
0422-29-8388



## お申込み期間

(前期) 令和8年  
2/16～3/4  
(後期) 令和8年  
8/17～9/2

参加者  
募集  
無料

／体力に自信がなくても大丈夫！／  
65歳以上の要支援1までのかた

# 体力・脳力アップ教室

日時

原則 毎週月曜日  
午前 10:30～正午

期間

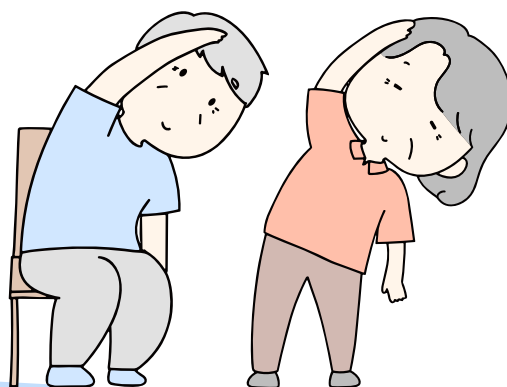
(前期) 令和8年4月～令和8年9月  
(後期) 令和8年10月～令和9年3月

※前期、後期どちらかの教室にご参加いただけます。  
(両方参加することはできません)  
※前期、後期でお申込み期間が異なりますので  
ご注意ください。

会場

牟礼コミュニティ・センター

楽しく体操



楽しく  
脳トレ

／お申込み方法／

2次元コードよりお申込みください。  
※難しい場合はお電話でお申込みもできます。

三鷹市高齢者支援課  
0422-29-8388



お申込み期間

(前期) 令和8年  
2/16～3/4  
(後期) 令和8年  
8/17～9/2

参加者  
募集  
無料

／体力に自信がなくても大丈夫！／  
65歳以上の要支援1までのかた

# 体力・脳力アップ教室

日時

原則 毎週水曜日  
午前 10:30～正午

期間

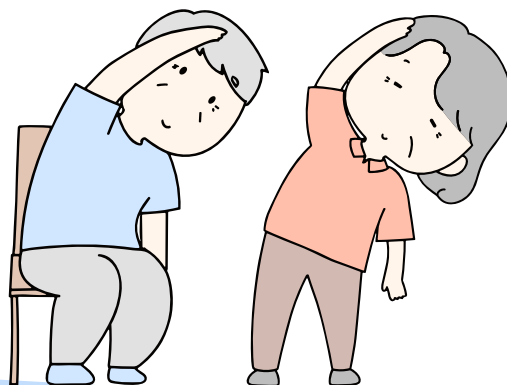
(前期) 令和8年4月～令和8年9月  
(後期) 令和8年10月～令和9年2月

※前期、後期どちらかの教室にご参加いただけます。  
(両方参加することはできません)  
※前期、後期でお申込み期間が異なりますので  
ご注意ください。

会場

井の頭コミュニティ・センター

楽しく体操



楽しく  
脳トレ

／お申込み方法／

2次元コードよりお申込みください。  
※難しい場合はお電話でお申込みもできます。

三鷹市高齢者支援課  
0422-29-8388



お申込み期間

(前期) 令和8年  
2/16～3/4  
(後期) 令和8年  
8/17～9/2

参加者  
募集  
無料

／体力に自信がなくても大丈夫！／  
65歳以上の要支援1までのかた

# 体力・脳力アップ教室

日時

原則 毎週木曜日  
午前 10:30～正午

期間

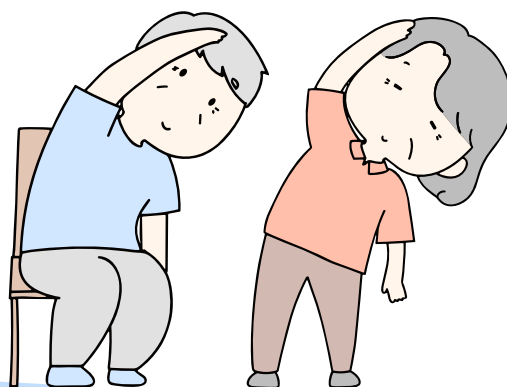
(前期) 令和8年4月～令和8年9月  
(後期) 令和8年10月～令和9年2月

※前期、後期どちらかの教室にご参加いただけます。  
(両方参加することはできません)  
※前期、後期でお申込み期間が異なりますので  
ご注意ください。

会場

大沢コミュニティ・センター

楽しく体操



楽しく  
脳トレ

／お申込み方法／

2次元コードよりお申込みください。  
※難しい場合はお電話でお申込みもできます。

三鷹市高齢者支援課  
0422-29-8388



お申込み期間

(前期) 令和8年  
2/16～3/4  
(後期) 令和8年  
8/17～9/2

参加者  
募集  
無料

／体力に自信がなくても大丈夫！／  
65歳以上の要支援1までのかた

# 体力・脳力アップ教室

日時

原則 毎週火曜日 ※異なる曜日に実施する週もございます。

午前 10:00～11:30

期間

(前期) 令和8年4月～令和8年9月

(後期) 令和8年10月～令和9年3月

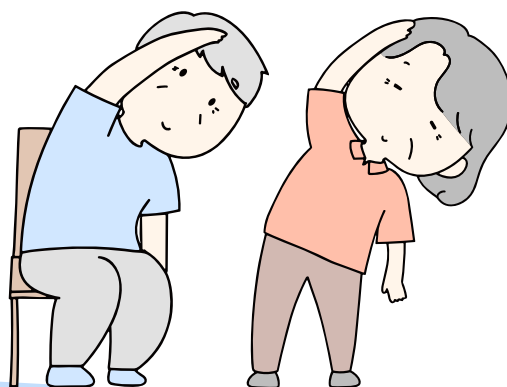
※前期、後期どちらかの教室にご参加いただけます。  
(両方参加することはできません)

※前期、後期でお申込み期間が異なりますので  
ご注意ください。

会場

元気創造プラザ3階

楽しく体操



楽しく  
脳トレ

／お申込み方法／

2次元コードよりお申込みください。

※難しい場合はお電話でお申込みもできます。

三鷹市高齢者支援課  
0422-29-8388



お申込み期間

(前期) 令和8年  
2/16～3/4

(後期) 令和8年  
8/17～9/2