

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までのくた

# 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

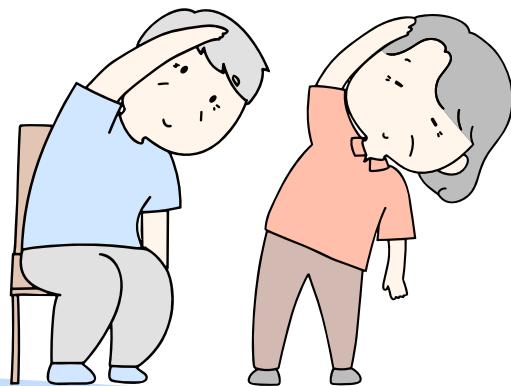
※前期、後期どちらかの教室にご参加いただけます。  
(両方参加することはできません)

※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までのくた

# 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

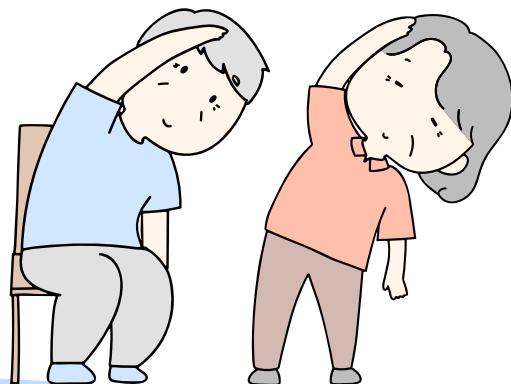
※前期、後期どちらかの教室にご参加いただけます。  
(両方参加することはできません)

※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

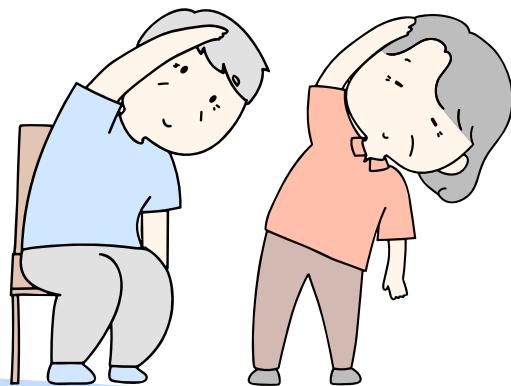
※前期、後期どちらかの教室にご参加いただけます。  
(両方参加することはできません)

※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までのくた

# 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

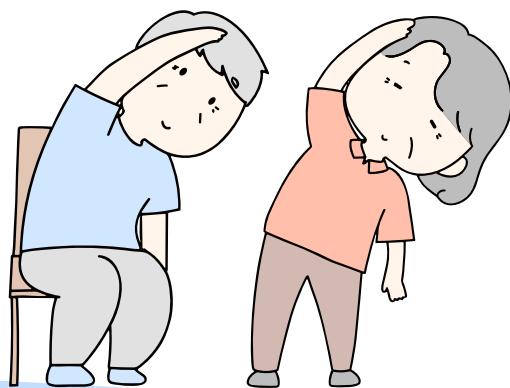
※前期、後期どちらかの教室にご参加いただけます。  
(両方参加することはできません)

※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までのくた

# 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

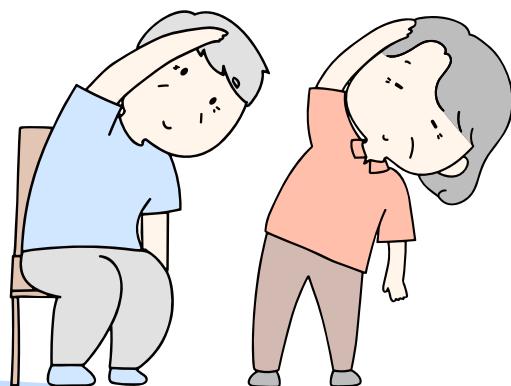
※前期、後期どちらかの教室にご参加いただけます。  
(両方参加することはできません)

※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

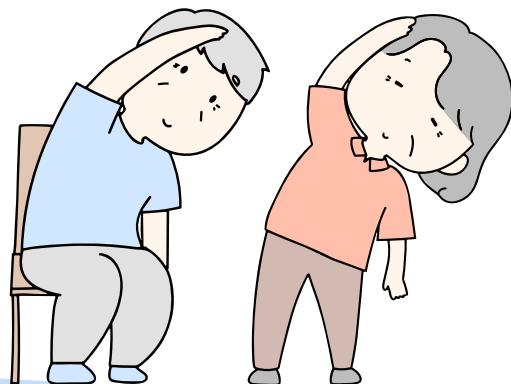
※前期、後期どちらかの教室にご参加いただけます。  
(両方参加することはできません)

※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

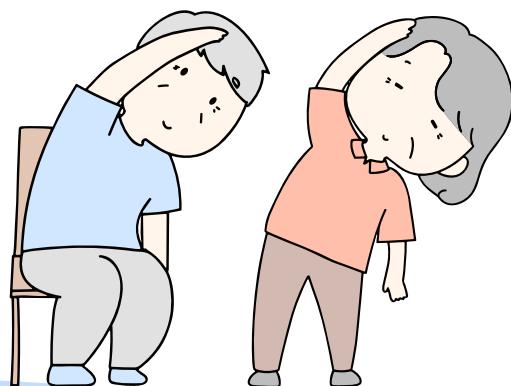
※前期、後期どちらかの教室にご参加いただけます。  
(両方参加することはできません)

※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