

65歳以上の要支援1までのかた

参加者募集！！

参加費
無料

いきいき元気体操

主催：井之頭町会・三鷹市

参加期間 令和8年4月～令和9年3月

場 所 井の頭地区公会堂



下記 **1** ～ **4** の中から
参加したい日時を選んでください

1

第1・3金曜日
午前10時～正午

2

第1・3金曜日
午後1時～3時

3

第2・4金曜日
午前10時～正午

4

第2・4金曜日
午後1時～3時

【お申し込み方法】

二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】

令和8年

2/16（月）～3/4（水）

※先着順ではありません。
お申込み多数の場合は
抽選となります。