

三鷹市
一般介護予防事業

最近、
つまずきやすく
なっていませんか？

体力・脳力アップ教室(後期)



運動

(体を動かす)



脳トレ

(頭を使う)



令和7年度
参加者
運動改善率

90%超

※教室前後の運動機能測定結果



対象

- ・ 65歳以上の方
- ・ 要支援1までの方

※前期参加をした方はお申し込みいただけません。



期間

令和8年10月～
令和9年2月または3月



参加費

無料



申し込みについて

定員に達するまで
随時受付中です！

定員になり次第、受付を終了します。



お申し込み方法

二次元コードより
お申し込みください。



※難しい場合は、
お電話でのお申し込みも
可能です。

会場情報は裏面に記載しています。ご確認ください。



お問い合わせ

三鷹市役所 高齢者支援課 介護予防係

0422-29-8388

いつまでも
自分らしく
元気に！

会場のご案内

あなたのまちの
会場でお待ちしています!

📍 会場名	📅 曜日	🕒 時間
① 大沢コミュニティ・センター	毎週木曜日	10時半～正午
② 井の頭コミュニティ・センター	毎週水曜日	10時半～正午
③ 牟礼コミュニティ・センター	毎週月曜日	10時半～正午
④ 井口コミュニティ・センター	毎週金曜日	10時半～正午
⑤ 上連雀堀合地区公会堂	毎週金曜日	10時～11時半
⑥ 新川・中原コミュニティ・センター	毎週金曜日	10時半～正午
⑦ 元気創造プラザ	原則火曜日	10時～11時半

🌟 元気創造プラザは、定員に達しているため、申し込みは終了しました。

三鷹市役所 高齢者支援課 介護予防係

お問い合わせ

📞 0422-29-8388

ホームページ

