

シニアの新たな一歩を応援

創立50周年を
迎えました！

シルバー人材センター



問同センター ☎0422-48-6721

「まだまだ働きたい」「地域で誰かの役に立ちたい」というシニアの思いを応援する同センターでは、現在1,700人を超える60歳以上の会員が活躍しています。短期間や未経験でもできる仕事が多く、ライフスタイルに合わせて希望する仕事を選ぶことができます。

さらに活動を知りたい方は…

作品展

生涯学習教室受講生の作品を会員の作品と併せて展示します。

日10月27日(火)～29日(木)午前9時～午後5時(29日は3時まで) 所同センター
申当日会場へ

シルバー展

パネル展示などを通して、同センターの活動内容などを紹介します。そのほか、包丁研ぎやダンス、阿波踊りの披露などを行う予定です。

日10月29日～11月9日(月)午前9時～午後5時(29日は1時から、9日は1時まで)
所元気創造プラザ1階 申当日会場へ

会員になりたい方は…

まずは入会説明会にご参加ください。おおむね60歳以上の市民で、健康で働く意欲がある方が対象です。

毎月2回開催

10月の入会説明会

日7日(水)・20日(火)午前10時～正午 申同センター ☎0422-48-6721へ

女性向け入会説明会

日10月16日(金)午後2時から 所三鷹駅前コミュニティセンター 申当日会場へ

NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹



問同サロン ☎0422-40-2663(火・木・金曜日午前10時～正午、午後1時～4時)

シニアの豊富な経験や知識、ICT(情報通信技術)スキルを生かし、「地域を支える担い手になる」ことを目指して活動しています。高齢者のデジタル活用支援、子どもの見守りなど幅広い事業を通じ、シニアの活躍の場づくりと世代をつなぐ活動を進めています。

学ぶ

スマートフォンやパソコン、生成AIなどの講座を開催。新しいデジタル技術の習得や、「シニア情報生活アドバイザー」などの資格取得に挑戦できます。

仕事をする

市などから受託した事業に、会員が担い手として参加しています。例えば、子どもの登下校を見守る「スクールエンジェルス」や、高齢者のスマホ・デジタル活用支援など。地域に貢献しながら収入を得られる活動もあります。

仕事を探す

「わくわくサポート三鷹」では、おおむね55歳以上の方を対象に、無料職業紹介やキャリアカウンセリングなどを実施。「まだまだ働きたい」というシニアの仕事探しをサポートします。相談は無料です。

生み出す

生成AIを活用し、見守りの空白を防ぐ「学校勤務通知システム」を自ら開発・運用するなど、社会貢献の場としても活動を広げています。

会員になりたい方は…

三鷹市を中心とした地域で活躍・貢献したい方、仲間や居場所をつくりたい方ならどなたでも対象です(普通会員は年会費5,000円)。入会申込書(同サロンHPで入手)に必要事項を記入のうえ、同サロンへご提出ください。

三鷹市シニアクラブ連合会



問同会 ☎0422-48-0698

仲間との交流をはじめ、健康づくりや趣味、学び、社会奉仕など、さまざまな活動を行っています。

楽しむ

カラオケ大会や芸能大会、文化祭など、趣味や特技を通じて仲間と交流できます。

学ぶ

スマートフォンやパソコンの初心者教室、健康に関する講演会など、学びの機会があります。

からだを動かす

グラウンドゴルフ大会、輪投げ大会、歩こう会など、楽しみながら健康づくりができます。

地域とつながる

各クラブでの交流活動のほか、清掃活動などの社会奉仕活動にも取り組んでいます。

三鷹市内には19のシニアクラブがあります。ぜひ気軽に見学にお越しください。一緒に楽しく活動できる仲間をお待ちしています。

