



3 議案審議
①令和3年度全体

※厚生労働省・環境省
HPより

A black silhouette illustration of a jazz band performing. From left to right, there is a flutist, a saxophonist, a pianist, a double bassist, a guitarist, a trumpeter, and a drummer. They are arranged in a semi-circle, facing towards the right. The background is white, and the silhouettes are solid black.

ダイエークリーニング
特急仕上げ承ります！
背広、Yシャツ、制服、コート
 洗えます（バック、ぬいぐるみ、カーテン、布団）

井の頭法律事務所

井の頭3-12-11 KS-5ビル306

(国井の頭公園駅改札口前)

ご予約・お問い合わせ
☎0422-29-8175

弁護士 松原 拓郎
(東京弁護士会)

<https://www.inokashira-law.com/>

健康委員会 若返りレクリエーションに参加して

今回初めて
企画しました。

募集人数は15名
と少人数での開
催でしたが、船
井真知子さんの
ピアノ伴奏で懐
かしい唱歌を歌
いながら、脳ト
レや椅子に座っ
ての体操を楽し
く行いました。



会員募集 絵手紙もみじ

★活動日時
第2土曜 10時
★場所 井の頭コミュ
ニティ・センター
★入会金 1000円
★会費 1000円
★見学歓迎
★問合せ 鈴木
0422-4217631

3月、寂しさを残し
たまま二度目のリタイ
アをした。戦争や災害
事故などつらいニュー
スが続く、コロナ禍の
塞ぎがちな日々不安
になり勇気を出してコ
ミセンデビューをし
た。

講師の元気な会話と
真っ直ぐな姿勢、きれ
いなピアノの音色に緊
張も解け、なじみの歌
を口ずさむと心も体も
すぐにオン。指・腕・
肩と歌いながら動かす
うちに、不思議と脳も
軽くなりクイズも楽し
めた。

最後の「ふるさと」
を歌いながらしみじみ
来し方を思った。もう
ちよつと頑張れそうか
なと気持ちもリセット
されたようだった。
楽しいひととき、あ
りがとうございました。
また、参加したい
と思います。

4丁目 T・H

「ミニ」の催し物

能楽鑑賞教室 図書部

初めての方でも解説
を聞き、その素晴らし
さを体験できます。

◆日時 6月21日(火)

◆集合 午前10時30分

国立能楽堂正面玄関
全員揃って入場します
(JR千駄ヶ谷駅から
徒歩7分)

◆内容

・解説・狂言「清水」

(大蔵流)・能「小鍛

冶」(観世流)

◆参加費 2000円

※交通費自己負担

◆定員 先着8人

◆申込み 電話申込み

はできません。

6月14日・18日に本館
事務局に申込み。

※チケット引き換え

窓口での申込み時に、

費用を添えて引き換え

てください。

高齢者のための 簡単健康体操 厚生部

ストレッチ・握力ア
ップ・有酸素運動で健
康な身体をつくりまし
よう。

◆日時 6月25日(土)

7月2日・9日(土)

午後1時半～3時半

◆場所 本館 和室

◆講師

清水 武さん

フィットネスインスト

ラクター

◆参加費 無料

◆定員 先着30人

◆対象 原則65歳以上

の三鷹市民

三鷹台市政窓口
◆日時 7月31日(日)
午前10時
◆場所
井の頭地区公会堂
(黒門)

◆持ち物 タオル 飲

み物

※マスク着用、運動し

やすい服装で参加くだ

さい。

◆申込み 6月14日

本館事務局に申込み。

※電話受付は6月15日

から

可搬式ポンプ訓練 防災部

◆内容

・解説・狂言「清水」

(大蔵流)・能「小鍛

冶」(観世流)

◆参加費 2000円

※交通費自己負担

◆定員 先着8人

◆申込み 電話申込み

はできません。

6月14日・18日に本館

事務局に申込み。

※チケット引き換え

窓口での申込み時に、

費用を添えて引き換え

てください。

◆持ち物

①鉛筆、セロテープ、

はさみ、のり、ラップ

の芯、汚れてもいいタ

オル

②鉛筆、セロテープ、

タオル

◆参加費

材料費 各回1000円

(当日集金)

◆定員

各回 先着15人

◆対象 小学生

◆申込み 6月21日

本館事務局に申込み。

※電話受付は6月22日

から

◆日時 6月26日(日)

午前10時

◆場所

井の頭コミュニティ・

センター

◆日時 7月10日(日)

午前10時

神田川の
生き物を調べよう
多世代交流委員会
神田川の生き物を調
べて、身近な川の自然
を感じてみませんか。
◆日時 7月9日(土)
午前10時～12時
小雨実施 大雨中止
集合 午前10時
井の頭コミュニティ・
センター
◆行き先 神田川タ
け橋(三角公園)の下
◆参加費 無料
◆定員 先着30人
◆対象
小学1年生～大人
※小学1・2年生は、
必ず保護者同伴
◆持ち物
帽子・タオル・水筒
ぬれてもよいクツ(ビ
ーチサンダルは不可)
※マスク着用で参加く
ださい。
◆申込み 6月18日
本館事務局に申込み。
※電話受付は6月19日
から

込む。
※マスク着用、動きや
すい服装で参加くださ
い。

◆持ち物 室内履き

タオル 飲み物

◆申込み 6月22日

本館事務局に申込み。

※電話受付は6月23日

から

みたか健康づくり

セミナー

「フレイル予防講座

測定会付き」

今から始めよう60代

からのフレイル予防。

介護が必要な状態にな

らないために60代から

できることを一緒に考

えてみませんか?

◆日時

7月14日・21日・28日

各木曜日

午前10時30分～12時

◆場所 本館 会議室

◆内容

7月14日 健康長寿と

フレイル予防(講義)

+ 体組成測定

7月21日 オーラルフ

レイルの話(講義)+

口腔機能測定

7月28日 低栄養予防

の食事のとり方(講義)

◆参加費 無料

◆定員 先着20人

※1回だけの受講もで

きますが、3回連続の

受講がおすすめです。

※マスク着用で参加く

ださい。

◆対象 60歳以上の三

鷹市民(在勤含む)

◆申込み 6月21日

本館事務局に申込み。

※電話受付は、6月22

日から

カラーリング 体育部

カラーリングとは、室内で行う
カーリングに似た競技で、3人1
組の2チームで行います。交互に
6個の車輪付き円盤を滑走させ、
円の中心に近づけるスポーツで
す。

◆日時 7月17日(日)

午前10時～午後1時

◆場所 新館 多目的室

◆参加費 無料

◆定員 先着20人

◆対象 大人

◆持ち物 室内履き タオル

飲み物

※マスク着用 動きやすい服装で

参加ください。

◆申込み 6月28日～7月14日

本館事務局に申込み。

※電話受付は6月29日から

「にんべん」かつお節教室

多世代交流委員会

◆日時 8月5日(金)

午前10時半～11時半

◆場所 新館 料理講習室

◆講師 (株) にんべん

食育担当者 大木さん

◆内容 ①かつお節の製造工程な

どの座学②かつお節を削って出し

を取る③かつお節を使ってふりか

けを作る

◆参加費 無料

◆定員 先着20人

◆対象 小学4年～6年生

子どもだけの参加可能。保護者同

伴の場合は大人も参加可能。

◆持ち物 エプロン バンダナ

※マスク着用で参加ください。

◆申込み 7月15日

本館事務局に申込み。

電話受付は7月16日から

値上げしないで
ガンパっています!!

午後7時より半額!

サンドーレ ☎46-0712
三鷹台郵便局 はす向かい

福祉車両で外出のお手伝い



運転ボランティア募集中!
ご連絡お待ちしております
TEL 0422-41-0185

火災警報器・消火器

設置の御相談は
是非当社に



☎(0422) 31-2781 (代)
FAX (0422) 33-5840
三鷹市野崎2-4-12
(野崎交差点スグ)

建築リフォーム・
増改築工事

トイレ便器
洗面台・蛇口
交換工事



☎0120-78-1828
井の頭4-7-7 (井の頭郵便局前)

お届け寿司

うおとし

自慢のまぐろと
新鮮ネタを
お求めやすい価格で!

TEL 午前11時から
0120-49-5745
0422-43-6663
定休日/水曜日