

【西部ブロック】

No.	名称	活動内容	活動場所 (町名)	活動日 活動時間	参加条件	参加費	備考	募集状況	問い合わせ先
1	しまいいとこサロン	おしゃべり・歌・体操	備考欄参照	①第1金曜 ②第2・第4水曜 10:00~11:30	誰でも	無料	活動場所…①特別養護老人ホーム紫磨園4階 (入谷3丁目)、②入谷中央公園・首都高側 (入谷4丁目)	募集中	地域包括支援センター 入谷 03-3855-6362
2	7丁目サロン	おしゃべり	はばエスティックサ ロン (入谷7丁目)	第1木曜 13:00~15:00	誰でも	100円/回		募集中	地域包括支援センター 入谷 03-3855-6362
3	足立入谷ベーゴマクラ ブ	ベーゴマ	足立翔裕園地域交流 (入谷9丁目)	第2水曜 10:00~11:00	誰でも	無料	世代を問わずどなたでも参加可能	募集中	地域包括支援センター 入谷 03-3855-6362
4	元気アップ教室同好会	体操、おしゃべり	特別養護老人ホームロ イヤル足立 (舎人3丁目)	第2・第4水曜 14:00~15:30	駐車場なし	なし		募集中	地域包括支援センター 入谷 03-3855-6362
5	ユリノキ	ストレッチ、筋力ト レーニング・ウォーキ ング	舎人公園 (舎人公園1丁目)	第1・第3・第5水 曜 9:00~10:00	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター 入谷 03-3855-6362
6	木歩の会（モッポ）	ウォーキング・スト レッチ	舎人公園 (舎人公園1丁目)	毎週木曜 月3回 10:00~11:30	なし	500円/回	個人の体調に合わせ別メニューあり。5週ある 時は月4回。熱中症アラート発令時と8月は中 止。舎人公園噴水の先集合。	応相談	地域包括支援センター 入谷 03-3855-6362
7	なかよしふれあい会	体操（フレイル予 防）、史跡・公園巡り	特別養護老人ホーム古 千谷苑 (古千谷本町1丁目)	第2・第4金曜 10:30~11:30	なし	500円/年	お茶、運動靴、タオル。史跡・公園めぐりは1 時間~1時間30分程度で行ける範囲。駐車場は ありませんが、駐輪は可能です。	応相談	地域包括支援センター 入谷 03-3855-6362
8	らくらく体操クラブ	体操・おしゃべり	舎人あかしあ園 (古千谷本町2丁目)	備考欄参照	高齢者	無料	活動日・時間は第2火曜10:00~12:00、第4金曜 13:00~15:00。駐車場はありませんが、駐輪は 可能です。	募集中	地域包括支援センター 入谷 03-3855-6362
9	元気な女子会	舞踊体操、おしゃべ り、屋外散歩など	ゆうあいの郷・扇 (扇1丁目)	原則第1火曜 14:00~15:30 (不定期有)	女性限定	無料	日舞講師による日舞体操の他、おしゃべりや 体操教室に参加するなど楽しく活動していま す。笑いが絶えない「女子会」です。	募集中	地域包括支援センター 扇 03-6692-7771
10	ぐらんぱ扇	健康麻雀・その他	ゆうあいの郷・扇 (扇1丁目)	毎週水曜 13:30~15:30	誰でも	50円/回	第5水曜は活動お休み。	募集中	地域包括支援センター 扇 03-6692-7771
11	元気・元気で行こ う！！	体操・散策・談話会・ 情報交換等	ゆうあいの郷・扇 (扇1丁目)	第3木曜 13:15~14:45 (変更有)	誰でも	無料・ 外出時は 実費	月1回作業療法士を講師に迎え体操教室を開 催。不定期の外出時はランチもセットとし楽 しんでいます。ボラ保険（任意）あり。	募集中	地域包括支援センター 扇 03-6692-7771

12	はなまる	体操（パークで筋トレに参加）	扇中央公園（扇1丁目）	第1・第3金曜 10:00~11:00	誰でも	無料	健康体を目指して体操に取り組んでいます。来られるときに自由に参加しています。	募集中	地域包括支援センター 扇 03-6692-7771
13	ワнтаймアップ体操	体操、脳トレなど	ゆうあいの郷・扇（扇1丁目）	第2・第4土曜 9:30~11:00	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター 扇 03-6692-7771
14	ふれあいサロンひまわりの会	おしゃべり・体操など	扇サンハイツ集会室（扇2丁目）	第2・第4月曜 13:00~15:00	誰でも	100円/回	開催日が祝日の時は翌火曜に開催。※毎週木曜日10:30~12:00も集会室を開放し、自由におしゃべりしてます（毎回7~8名参加）。	募集中	地域包括支援センター 扇 03-6692-7771
15	サロンTSK	お茶・おしゃべり・お菓子	扇三丁目第二団地自治会集会所（扇3丁目）	第2水曜 14:00~16:00	誰でも	100円/回		募集中	地域包括支援センター 扇 03-6692-7771
16	雫サロン	介護者の居場所	扇3丁目アパート団地集会室（扇3丁目）	第4日曜午後	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター 扇 03-6692-7771
17	あすなろ会	ラジオ体操、ウォーキング、体操、介護予防教室参加など	集合場所：興本地域学習センター（興野1丁目）	第1・3火曜日 10:00集合	誰でも	無料	集合し近隣をウォーキングします。	応相談	地域包括支援センター 扇 03-6692-7771
18	サロンいちご会	体操・おしゃべり・散策・食事会等	足立成和信用金庫本木支店2F（興野1丁目）	第1・第3火曜 10:00~11:30	誰でも（通える方）	無料・ 外出時は 実費	楽しくおしゃべりや体操をしています。不定期で区内近郊等へ外出します。	募集中	地域包括支援センター 扇 03-6692-7771
19	うたごえサロン福	ピアノに合わせて歌をうたう、おしゃべり	代表者宅（興野1丁目）	第3木曜 第2・第4水曜 13:00~15:00	誰でも	100円/回	第3木曜日は「昭和歌謡」を行っております。	募集中	地域包括支援センター 扇 03-6692-7771
20	元気アップ2022	ウォーキング・庭園めぐり・食事会・脳トレ・体操等	足立成和信用金庫本木支店2F（興野1丁目）	第1金曜 10:00~12:00 他不定期	誰でも	無料・ 外出時は 実費	「第一に健康、第二に明るく楽しく元気よく仲良く」どなたでもご参加いただけます。ボランティア保険（任意）あり。	募集中	地域包括支援センター 扇 03-6692-7771
21	興野神社ラジオ体操の会	ラジオ体操	興野神社（興野2丁目）	毎日 6:30~6:50	誰でも	無料	小学生から高齢者の方まで元気にラジオ体操しています。雨天、元旦のみ休みです。	募集中	地域包括支援センター 扇 03-6692-7771
22	ばあばサロン	おしゃべり・脳トレ・手あそび・講演会など	代表者宅（本木南町）	第1日曜 13:00~15:00	女性の高齢者（独居の方優先）	150円/回	スタッフ4人	応相談	地域包括支援センター 扇 03-6692-7771
23	サロンみのり	おしゃべり・ゲーム・カラオケなど	田中稻荷神社社務所（本木北町）	第2水曜 13:30~15:30	誰でも	200円/回		募集中	地域包括支援センター 扇 03-6692-7771

24	江北ベジサロン	体操・畑・おしゃべり など	江北ひまわり園 (江北1丁目)	第2・第4・第5木 曜 10:00~12:00	誰でも	100円/回		募集中	地域包括支援センター江 北 03-6807-1604
25	江北パッチワーク同好 会	パッチワーク	個人宅 (江北3丁目)	毎週月曜 13:00~17:00	同好の士とパッ チワークを楽し みたい方	無料	リーダー宅にて開催。おしゃべりしながら パッチワークを楽しんでいます。	募集中	地域包括支援センター江 北 03-6807-1604
26	マンデー会	体操（強め）	ハピネスあだち (江北3丁目)	第1・第3月曜 14:00~15:30	誰でも	450円/回	経験豊富な女性トレーナーがキレイな姿勢を 保つコツを伝授します。	募集中	地域包括支援センター江 北 03-6807-1604
27	江北トークの会	話し方教室	江北地域学習センター (江北3丁目)	第2・第4火曜 10:00~12:00	上手く話せ るようにな りたい方	無料	人前でも堂々と話せる魅力的な自分になりま しょう。	募集中	地域包括支援センター江 北 03-6807-1604
28	ハッピー江北いきいき 体操サークル	体操	ハピネスあだち (江北3丁目)	第2・第4火曜 14:00~15:00	楽しく体 操・頭の運 動したい方	600円/回	経験豊富な男性トレーナーが各自に合った体 操を指導します。	募集中	地域包括支援センター江 北 03-6807-1604
29	なでしこの会	絵手紙教室	ハピネスあだち (江北3丁目)	第3水曜 10:00~12:00	誰でも	無料	絵手紙初めての方も大歓迎です。	募集中	地域包括支援センター江 北 03-6807-1604
30	江北パソコン同好会	パソコン教室	個人宅 (江北3丁目)	第2・第4木曜 13:00~17:00	PCを使える ようになり たい方	無料	20年ほど前の学習センターでのパソコン (PC) 教室からの自主グループ。場所を個人 宅に移して続いています。	応相談	地域包括支援センター江 北 03-6807-1604
31	雪路会	日本舞踊教室	江北地域学習センター (江北3丁目)	第1・第3金曜 10:00~12:00	楽しく日本 舞踊をおど りたい方	無料	楽しく体を動かしてみませんか？ゆかた一枚 で踊れて、和の所作も自然と身に付きます。 初心者の方も大歓迎！	募集中	地域包括支援センター江 北 03-6807-1604
32	江北歩く会	ウォーキング	江北3丁目～荒川土手な ど	第1・第3木曜 9:00~10:00	ウォーキン グ仲間が欲 しい方	無料	江北平成公園（江北4丁目）集合。区の「みん なで元気アップ教室」で誕生、設立後の参加 者が多数。舎人公園に行くことも。	応相談	地域包括支援センター江 北 03-6807-1604
33	ハッピータイム60	体操	江北4丁目アパートみど り会自治会集会室 (江北4丁目)	第2月曜 10:30~11:30	楽しく体 操・頭の運 動したい方	無料	都営住宅自治会役員が主催。区の「元気アッ プサポーター養成研修」卒業生。	募集中	地域包括支援センター江 北 03-6807-1604
34	フラワーアレンジメン ト	生け花教室	江北4丁目アパート東和 会集会室 (江北4丁目)	第1・第3月曜 9:30~11:00	誰でも	2000円/ 回	花は入谷の青果市場で直近に仕入れていま す。新鮮で多めです。生けて自宅に飾りま しょう。	募集中	地域包括支援センター江 北 03-6807-1604
35	東和会体操	体操	江北4丁目アパート東和 会自治会集会室 (江北4丁目)	毎週木曜 13:00~14:00	楽しく体 操・頭の運 動したい方	無料	都営住宅自治会が開催。柔道整復師協会より インストラクター派遣。	募集中	地域包括支援センター江 北 03-6807-1604

36	ニコニコ会	健康麻雀・パッチワークなど	江北6丁目団地集会所 (江北6丁目)	毎週月曜・水曜・ 土曜 12:00~17:00	誰でも	100円/回		応相談	地域包括支援センター江北 03-6807-1604
37	だんご会	ウォーキング・談話	都市農業公園 (鹿浜2丁目) 他	第1金曜 11:00~13:00	誰でも	無料	ウォーキング後に食事をしています。交通費、外食の費用は自己負担。	募集中	地域包括支援センター鹿浜 03-5838-0825
38	若草会	体操・談話	北鹿浜公園 (鹿浜3丁目)	毎週金曜 10:00~11:00	なし	無料	公園で季節を感じながら楽しく交流しています。	応相談	地域包括支援センター鹿浜 03-5838-0825
39	サロンなごみ	体操・歌・脳トレ・おしゃべりなど	鹿浜5丁目団地第2集会所 (鹿浜5丁目)	第2月曜 13:00~14:00	誰でも	100円/回		募集中	地域包括支援センター鹿浜 03-5838-0825
40	メダカの学校東おたのしみ会	ストレッチ体操・カラオケ	鹿浜地域学習センター (鹿浜6丁目)	第2・第4土曜 13:30~15:30	誰でも	無料	体操をした後カラオケをしています。元気アップ教室修了者が体操を指導しており、参加者へ体操を教える事も可。	募集中	地域包括支援センター鹿浜 03-5838-0825
41	お気軽体操クラブ	体操・談話	特別養護老人ホームさくら内カフェさくら (皿沼2丁目)	第2火曜 第4月曜 10:00~11:00	自力で 来られる方	無料	無理なく来られる方、楽しく交流しましょう。	応相談	地域包括支援センター鹿浜 03-5838-0825
42	八重ざくら	ラジオ体操、歌唱、談話、折り紙等	特別養護老人ホームさくら内多目的ルーム (皿沼2丁目)	毎週水曜 10:00~11:00	自力で来 られる方	無料	仲良くできるメンバーで集っています。第1・3水曜と第2・4水曜で15名ずつ2グループに分かれて活動しています。	応相談	地域包括支援センター鹿浜 03-5838-0825
43	ひばり会	体操	特別養護老人ホームさくら内カフェさくら (皿沼2丁目)	毎週木曜 14:30~15:30	誰でも	無料	集まれるメンバーで無理のない範囲で体操を行っています。	応相談	地域包括支援センター鹿浜 03-5838-0825
44	体操クラブつどい	体操（フレイル予防を目的）	特別養護老人ホームさくら内多目的ルーム (皿沼2丁目)	毎週金曜 14:00~15:30	高齢者	400円/回	体操の講師を呼んで、体操を行っています。	募集中	地域包括支援センター鹿浜 03-5838-0825
45	たんぼぼ	体操・談話	特別養護老人ホームさくら内カフェさくら (皿沼2丁目)	第2・第4金曜 10:00~11:00	特になし	無料	無理のない範囲で体操し、お茶会で楽しく交流をしています。（ボランティア保険は希望者のみ加入：2024年12月現在 年間350円）	応相談	地域包括支援センター鹿浜 03-5838-0825
46	はげまし	体操・談話	特別養護老人ホームさくら内カフェさくら (皿沼2丁目)	第3金曜 10:00~11:00	誰でも	無料	みんなで楽しく40分程身体を動かしています。	応相談	地域包括支援センター鹿浜 03-5838-0825
47	なかよし	ウォーキング・おしゃべり	特別養護老人ホームさくら内カフェさくら (皿沼2丁目)	第3金曜 11:00~12:30	誰でも (ウォーキング が出来る方)	無料 (カフェの お茶代自己 負担)	年齢・地域に関わらずどなたでもご参加頂けます。ゆっくりしたペースの会で、雨天・暑日はカフェでお茶とおしゃべりを楽しんでいます。	募集中	地域包括支援センター鹿浜 03-5838-0825

48	手話と体操で若返ろう会	体操・手話・おしゃべり	特養さくらカフェテラス (皿沼2丁目)	第1日曜 13:30~15:30	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター鹿浜 03-5838-0825
49	谷在家カラオケ同好会	カラオケ	赤城神社社務所 (谷在家2丁目)	第1・第3土曜 13:00~16:00	谷在家1~3 丁目の住民	1,000円/ 月	10名前後のグループです。男性の参加者歓迎します。	募集中	地域包括支援センター鹿浜 03-5838-0825
50	好友会	カラオケ	赤城神社社務所 (谷在家2丁目)	第2土曜 13:00~16:00	備考欄 参照	200円/月	団地を除く、谷在家1~3丁目の方が参加できません。住民60歳以上の方々が集う若返りの憩いの場です。	応相談	地域包括支援センター鹿浜 03-5838-0825
51	サロンいろいろ	おしゃべり・合唱・脳トレ・らくらく体操・カラオケ	谷在家団地第2集会所 (谷在家3丁目)	第3木曜 第4水曜 13:00~15:00	誰でも	100円/回		募集中	地域包括支援センター鹿浜 03-5838-0825
52	椿友の会	健康体操	椿町会会館 (椿2丁目)	第2・第4金曜 10:00~12:00	誰でも	無料	年齢・地域に関わらずどなたでもご参加いただけます。参加ご希望の方は包括鹿浜へお問い合わせ下さい。	募集中	地域包括支援センター鹿浜 03-5838-0825
53	よいよい会	談話	近隣のファミリーレストラン	第1月曜 11:00~13:30	誰でも	無料	楽しく食事をしながら近況報告しあっています。交通費、外食の費用は自己負担。	応相談	地域包括支援センター鹿浜 03-5838-0825
54	あだりぼどりの火曜会	体操・舞トレ、おしゃべり	特別養護老人ホームピオーネ西新井 (西新井1丁目)	第2・第4火曜 10:00~11:30	誰でも	無料	自分たちでDVDを見て体操したり、講師の先生に舞トレ（日本舞踊をもとにした体操）を教えてくださいたりしています。	募集中	地域包括支援センター西新井 03-3898-8391
55	令和脳トレサロン	折り紙・脳トレ	地域包括支援センター西新井 (西新井2丁目)	第2・第4火曜 14:00~15:30	誰でも	100円/回		募集中	地域包括支援センター西新井 03-3898-8391
56	いけいきサロン	体操・ダンス・お話	高齢者在宅サービスセンター西新井 (西新井2丁目)	毎週水曜 9:30~11:30	誰でも	100円/月		募集中	地域包括支援センター西新井 03-3898-8391
57	ひまわり	体操・ウォーキング・おしゃべりなど	高齢者在宅サービスセンター西新井 (西新井2丁目)	毎週木曜 10:00~12:00	高齢者	無料	月1回作業療法士に体操を指導してもらっています。会場の定員があるので、参加の際は事前にお問い合わせください。	応相談	地域包括支援センター西新井 03-3898-8391
58	ウエストマロン	清掃美化活動・体操・おしゃべり	社会福祉法人西新井だいわ会集会室 (西新井2丁目)	第2・第4木曜 10:00~11:30	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター西新井 03-3898-8391
59	グリーンサラダ	栄養・食事・健康についての情報交換	高齢者在宅サービスセンター西新井 (西新井2丁目)	第3木曜 14:00~15:30	高齢者	無料	栄養・食事・健康についての情報交換、おしゃべりなどをしています。	募集中	地域包括支援センター西新井 03-3898-8391

60	そうG	地域の清掃美化活動・ 見守り・声かけなど	高齢者在宅サービスセ ンター西新井 (西新井2丁目)	第2・第4金曜 10:00~11:30	高齢者 主に男性	無料	男性の居場所づくりをテーマに活動していま す。町の人たちに声をかけながら、美化活動 をおこなっています。	募集中	地域包括支援センター西 新井 03-3898-8391
61	絵手紙和の会	絵手紙を通じた交流	高齢者在宅サービスセ ンター西新井集会室 (西新井2丁目)	第3金曜 9:30~11:00	誰でも	100円/回	絵手紙の準備が必要かも。	募集中	地域包括支援センター西 新井 03-3898-8391
62	西新井いきいきサロン	おしゃべり	介護用品の店いきいき (西新井5丁目)	第3金曜 14:00~16:00	誰でも	100円/回		募集中	地域包括支援センター西 新井 03-3898-8391
63	生き生きサロン	フレイル予防	ギャラクシティ (栗原1丁目)	第2・第4火曜 13:00~15:00	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター西 新井 03-3898-8391
64	元気会	ウォーキング・外出	内容による	月1回 不定期	高齢者	無料	自分たちで活動の日時や外出先を決めて、出 かけています。	応相談	地域包括支援センター西 新井 03-3898-8391
65	5（ファイブ）チュー リップ	体操・カラオケ	興野北町会事務所 (興野1丁目)	第3土曜 13:00~15:00	誰でも	100円/回		募集中	地域包括支援センター西 新井本町 03-3856-6511
66	男の井戸端会議	ジェンガ・脳トレ・お しゃべりなど	西新井本町住宅自治会 集会室 (西新井本町2丁目)	第3水曜 14:00~16:00	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター西 新井本町 03-3856-6511
67	ほほえみ会	体操・おしゃべり・脳ト レ	介護老人保健施設レー ベンハウス (西新井本町2丁目)	第3木曜 14:00~15:00	誰でも	無料	老健の理学療法士や外部機関の作業療法士と 一緒に体操を行います。	募集中	地域包括支援センター西 新井本町 03-3856-6511
68	いちょうの会	脳トレ・おしゃべり	都営西新井本町4丁目ア パート集会室（西新井 本町4丁目）	第3水曜 10:00~11:00	誰でも	無料	脳トレゲームやクイズ、おしゃべりを楽しん でいます。昔の遊びなども企画中です。	募集中	地域包括支援センター西 新井本町 03-3856-6511
69	ABC健康スクール	おしゃべり・スマホ教 室・歌など	興野町住宅 コミュニティサロン (西新井本町4丁目)	第4水曜 13:30~15:00	誰でも	無料	集まって歌を歌ったり、スマホ教室やその時 期に合った教室に講師を招いて行っていま す。	応相談	地域包括支援センター西 新井本町 03-3856-6511
70	ラジオ体操仲間のお茶 のみ会	ラジオ体操（毎日） お茶飲み会（6月・12月 のみ）	興野町住宅西児童遊園 (西新井本町4丁目)	毎日 6:30~	誰でも	無料	ラジオ体操を行っています。お茶のみ会につ いては6月・12月で実施しています。	応相談	地域包括支援センター西 新井本町 03-3856-6511
71	2025 ひまわりの会	折り紙・おしゃべり	興野町住宅 コミュニティサロン (西新井本町4丁目)	第2木曜 13:30~	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター西 新井本町 03-3856-6511

72	アクティブ	パークで筋トレに参加・茶話会	西新井さかえ公園 (西新井栄町1丁目)	備考欄参照	誰でも	無料	活動日は第1・3水曜と第2・4火曜 活動時間は9:00~10:00	応相談	地域包括支援センター西 新井本町 03-3856-6511
73	サロン 栗の実	体操・レクリエーション・おしゃべり	西新井栄町住区センター (西新井栄町3丁目)	第1火曜 10:00~12:00	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター西 新井本町 03-3856-6511
74	さくら	ウォーキング・茶話会	西新井栄町近辺	第3or第4金曜 13:30~	誰でも	無料	近場の公園や神社でウォーキングをしたり、お茶を飲んだりしています。	募集中	地域包括支援センター西 新井本町 03-3856-6511
75	西新井本町会	ウォーキング・公園散策	不定（都度相談）	第1火曜 午後	誰でも	無料	季節に応じて花見や神社巡り等をしています。主な活動場所は近場ですが、近県などに遠出することもあります。	応相談	地域包括支援センター西 新井本町 03-3856-6511
76	ひまわり	体操・ランチ会	不定（都度相談）	第2金曜 10:30~	自分で判断 ができる方	無料	みんなで体操をして、ランチ会を楽しんでいます。	募集中	地域包括支援センター西 新井本町 03-3856-6511