

【東部ブロック】

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	駄菓子屋かしづき	駄菓子屋を活用した子どもの居場所	ぷらちなくらぶ2階 (加平1丁目)	第2・第4水曜 14:30~17:30	誰でも	無料	年齢を問わずどなたでも気軽にお越しください。顔見知りが増え、安心できる地域づくりを目指しています。	募集中	地域包括支援センターさ の 03-5682-0157
2	松倉サロン	茶話会・趣味活動	個人宅の庭 (神明3丁目)	毎日 10:00~11:30 (雨天中止)	誰でも	無料	メンバーは全員男性で、盆栽や競馬等共通の趣味の話を楽しんでいます。楽しくお話したい方大歓迎です(性別不問)。	募集中	地域包括支援センターさ の 03-5682-0157
3	ワンニャンクラブ	ウォーキング・食事会	神明住区センター (神明南2丁目)	毎週木曜 10:00~11:30	包括へ相談	無料	定期的にウォーキングを実施。	募集中	地域包括支援センターさ の 03-5682-0157
4	ゆったりグループ	ウォーキング・食事会	神明住区センター (神明南2丁目)	第1木曜 10:00~	包括へ相談	無料	ウォーキング・食事会を中心に活動しています。野菜の収穫(季節による)や屋内での体操教室をすることもあります。	応相談	地域包括支援センターさ の 03-5682-0157
5	あじさい	ウォーキング	神明住区センター (神明南2丁目)	第2・第4木曜 10:00~11:00	ハウカツへ 相談	無料	パークで筋トレへの参加と茶話会。	募集中	地域包括支援センターさ の 03-5682-0157
6	辰沼笑寿会 (ラジオ体操部)	ラジオ体操	都営辰沼町アパート内 公園 (辰沼1丁目)	月曜~土曜 8:00~	誰でも	年会費 1200円	活動場所の通称は「辰沼第2公園」 公園でラジオ体操	募集中	地域包括支援センターさ の 03-5682-0157
7	辰沼笑寿会 (グランドゴルフ部)	グランドゴルフ	都営辰沼町アパート内 公園 (辰沼1丁目)	月曜・金曜 9:00~11:00	誰でも	年会費 1200円	活動場所の通称は「辰沼第2公園」 公園でグランドゴルフ	募集中	地域包括支援センターさ の 03-5682-0157
8	辰沼笑寿会 (輪投げ・ペタンク部)	輪投げ・ペタンク	都営辰沼町アパート内 公園 (辰沼1丁目)	水曜(月4回) 9:00~11:00	誰でも	年会費 1200円	活動場所の通称は「辰沼第2公園」 公園で輪投げ(月3回) ペタンク(月1回)	募集中	地域包括支援センターさ の 03-5682-0157
9	辰沼笑寿会 (お茶会)	お茶会	都営辰沼町アパート 集会所 (辰沼1丁目)	第2・第4木曜 13:00~16:00	誰でも	無料	トランプや麻雀、時には体操やカラオケなど 楽しみながら交流。	募集中	地域包括支援センターさ の 03-5682-0157
10	サロン「友&友」	おしゃべり・折り紙・ 体操・唱歌・ガーデニ ング	グリーンパーク新綾瀬 集会所 (辰沼2丁目)	第3木曜 13:30~15:30	誰でも	100円/回		募集中	地域包括支援センターさ の 03-5682-0157
11	地区対六木都住ラジオ 体操同好会 (六木三丁目自治会)	ラジオ体操	六木水の森公園 虹の広場 (六木3丁目)	毎日 (4~10月) 6:30~	誰でも	無料	子供から高齢者まで幅広く参加。	募集中	地域包括支援センターさ の 03-5682-0157

12	六木三丁目ラジオ体操会	ラジオ体操とカラオケ	六木諏訪神社 (六木3丁目)	毎週月曜～金曜 6:30～6:40	誰でも	無料	12月～3月間はラジオ体操はお休みし、第4火曜日14:00～16:00にカラオケを楽しみます。カラオケは参加費100円となります。	募集中	地域包括支援センターさの 03-5682-0157
13	六木四丁目町会 (老人部)	①グランドゴルフ ②ラジオ体操 ③盆踊り練習	①・②六木4丁目こども広場③六木4丁目会館 (六木4丁目)	備考参照	町会員のみのみ	無料	①毎週月曜・水曜・金曜10:00～11:00②毎日6:30～③第4土曜13:00～15:00	募集中	地域包括支援センターさの 03-5682-0157
14	ひまわり	体操・太極拳・交流	佐野地域学習センター (佐野2丁目)	毎週月曜 10:00～11:40	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センターさの 03-5682-0157
15	あったかオレンジ倶楽部	軽いストレッチ、脳トレ、おしゃべりタイム	佐野地域学習センター (佐野2丁目)	第1月曜 10:00～11:30	誰でも	無料	別途不定期で開催日あり。	募集中	地域包括支援センターさの 03-5682-0157
16	パンジーズ	ウォーキング・食事会	佐野地域学習センター (佐野2丁目)	第2・第4月曜 13:30～14:30	包括へ相談	無料	佐野地域学習センターを中心に、季節の散策・ウォーキングなどを実施。	募集中	地域包括支援センターさの 03-5682-0157
17	ひまわり	ウォーキング、食事会	佐野地域学習センター (佐野2丁目)	第4月曜 13:30～14:30	ハウカツへ相談	無料	月に1度のウォーキングや食事会を中心に活動。	募集中	地域包括支援センターさの 03-5682-0157
18	スマイルグループ	ウォーキング・食事会	佐野地域学習センター (佐野2丁目)	第1・第3金曜 10:30～11:30	包括へ相談	無料	定期的に散策・ウォーキングを実施。	募集中	地域包括支援センターさの 03-5682-0157
19	よつ葉サロン 佐野	健康麻雀	佐野地域学習センター (佐野2丁目)	第1・第3金曜 9:00～17:00	誰でも	無料		応相談	地域包括支援センターさの 03-5682-0157
20	公園に行こう会	ウォーキング・体操・食事会	佐野地域学習センター (佐野2丁目)	土曜 (不定期) 10:00～11:30	包括へ相談	無料	四季に合わせた外出などの活動を中心に行っています（年4回程度）。	休止中	地域包括支援センターさの 03-5682-0157
21	佐野家族会こえた	認知症の方を介護する家族同士の交流会、勉強会	ゆうあいランド・さの (佐野2丁目)	第3土曜 13:30～15:30	包括へ相談	無料	現在介護されている方、介護経験者、専門職等毎回10名程参加しています。関心のある方はハウカツまでお問合せください。	募集中	地域包括支援センターさの 03-5682-0157
22	花鳥サロン	英語の学習を通じた交流	足立区勤労福祉会館 (綾瀬1丁目)	第1・第3・第5月曜 10:00～12:00	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
23	風月サロン	英語の学習を通じた交流	足立区勤労福祉会館 (綾瀬1丁目)	第2・第4月曜 10:00～12:00	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200

24	だんだんサロン	英語の学習を通じた交流	足立区勤労福祉会館 (綾瀬1丁目)	第2・第4月曜 14:00~16:00	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
25	TOKYOサロン	英語の学習を通じた交流	足立区勤労福祉会館 (綾瀬1丁目)	第1・第3・第5 月曜 14:00~16:00	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
26	歴史を楽しく語ろう	歴史学習を通じた交流	足立区勤労福祉会館 (綾瀬1丁目)	最終火曜 14:00~16:00	誰でも	200円/回		募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
27	さわやかサロン	英語の学習を通じた交流	足立区勤労福祉会館 (綾瀬1丁目)	第1・第3・第5 水曜 10:00~12:00	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
28	綾瀬サロン	英語の学習を通じた交流	足立区勤労福祉会館 (綾瀬1丁目)	第2・第4水曜 10:00~12:00	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
29	つどい	脳トレ 音楽療法 手工芸 おしゃべり	綾瀬神社 集会室 (綾瀬1丁目)	第3金曜 13:30~15:00	綾瀬1丁目自治会近隣	100円/月	住民同士の見守り、助け合いの場にもなっています。	募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
30	1 2 3 ひまわり会	ウォーキング・手品・脳 トレ・おしゃべり	①みらいCafé ②すいすいランド綾瀬	第1・第4土曜 13:30~15:00	誰でも	100円	活動場所は①綾瀬2丁目②東綾瀬3丁目。活動内容は①おしゃべりや手品を楽しむ②散策をする。	募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
31	綾瀬サロンほっとミックス	おしゃべり・健康体操・ 歌・セミナーなど	レックスハイツ綾瀬ス テーションタワー1階集 会室 (綾瀬4丁目)	第3木曜 10:00~12:00	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
32	綾瀬さくら会	炊飯器等で簡単お菓子 作りや調理をしながら おしゃべりを楽しむ	綾瀬会館 (綾瀬5・6丁目 自治会集会室) (綾瀬5丁目)	不定期月曜 10:00~12:00	誰でも	200円	5・6丁目自治会員が多いですが色々な方と交流したいと考えています。他地域の方の参加も大歓迎。	募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
33	綾瀬七丁目 手芸クラブ	編み物やペーパーフラ ワーなど手芸全般	都営住宅綾瀬七丁目ア パート集会室 (綾瀬7丁目)	第3月曜 13:00~15:00	綾瀬7丁目団 地居住者	無料	住民同士の見守り、助け合いの場にもなっています。	募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
34	オリーブクラブ	歌いながら行うラジオ 体操・初級太極拳	下の公園 (綾瀬7丁目)	毎週水曜 10:00~11:00	誰でも	無料	雨天・荒天中止	募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
35	むつみ会	人々が支え合える地域 づくり (おしゃべりや 脳トレなど)	①ぷらちなくらぶ ②綾瀬あかしあ園	月1回不定期 13:00~15:00	誰でも	100円/回	活動場所は①加平1丁目/②綾瀬7丁目。	募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200

36	パークタウン東綾瀬自治会 いきいきサロン	おしゃべり 介護予防に関する講座	パークタウン東綾瀬3号 棟自治会集會室 (東綾瀬2丁目)	第2・第4水曜 10:00~12:00	パークタ ウン東綾瀬居 住者	無料	住民同士の見守り、助け合いの場にもなっています。	募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
37	綾瀬さわやかラジオ体操会	ラジオ体操、おしゃべり	東綾瀬公園 (東綾瀬3丁目)	毎日 6:15~	誰でも	無料	ウォーキングをしながら、東綾瀬公園に集合。ラジオ体操を行った後で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東和 03-5613-1200
38	G8 <ジーエイト>	ウォーキング 茶話会	東綾瀬公園 (東綾瀬3丁目)	毎週水曜 10:00~	誰でも	無料	雨天中止	募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
39	どんぐりの会	ウォーキング、食事会	東綾瀬公園 (東綾瀬3丁目)	第2木曜 14:00~	誰でも	無料	メンバーで話し合い、活動場所を決めることもあります。食事会の際は実費自己負担。	応相談	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
40	なかよしの会	ウォーキング	東綾瀬公園 (東綾瀬3丁目)	第3木曜 14:00~	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
41	コスモス	ウォーキング おしゃべり 区内散策	東綾瀬公園 (東綾瀬3丁目)	木曜 不 定期	誰でも	無料	活動場所、活動時間は話し合いで決定します。散策時の食事等費用は各自負担です。	募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
42	東一シニアたいそう教室	地域交流、見守り、介護予防運動、認知症予防運動	北三谷小学校 (東和1丁目)	第4土曜 10:00~11:00	誰でも	無料	上履きと水分は持参要。	募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
43	江戸周遊会	都内の散策と健康推進	東和地域学習センター (東和3丁目)	第3水曜 14:00~17:00	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
44	よつ葉サロン	健康麻雀	東和住区センター (東和3丁目)	第1・第2・第4 木曜 10:30~15:30	誰でも	500円/半年		応相談	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
45	コントラクトブリッジの会	コントラクトブリッジ (カードゲーム)	第一勧業信用組合亀有 支店足立出張所内多目的 ルーム (東和2丁目)	毎週木曜 10:00~14:30	誰でも	無料	コントラクトブリッジをプレイしたい方、興味のある方、初心者の方、どなたでもどうぞ。頭の体操になります。見学可。	募集中	地域包括支援センター中川 03-3605-4985
46	3人でスタート	ウォーキング	中川公園・土手など (中川1~5丁目)	第2・第4水曜 14:00~16:00	誰でも	無料	中川公園や亀有周辺で集合し近辺のウォーキングコースを歩いたり、たまに遠出をしています。	休止中	地域包括支援センター中川 03-3605-4985
47	大谷田ラジオ体操の会	ラジオ体操・歌謡体操	UR大谷田一丁目団地 2号棟前広場 (大谷田1丁目)	月~土曜 9:00~9:20頃	誰でも	無料	歌謡体操は声を出しながら体を動かすので脳トレになります。見学・参加希望の方は直接お越しください(連絡不要)。	募集中	地域包括支援センター中川 03-3605-4985

48	気功を楽しむ会	気功など	UR大谷田1丁目団地集 会室 (大谷田1丁目)	第2・第4月曜 10:00~11:30	誰でも	無料	気功「練功18方法」に取り組んでいる他、健 康に役立つ体操や知識を持ち寄り、参加者が やりたいことを柔軟に取り入れています。	応相談	地域包括支援センター中 川 03-3605-4985
49	笑顔のひろば	おしゃべり・うたごえ タイム・将棋・俳句・ ビーズ・催し物など	UR大谷田一丁目団地 2号棟1階5号室 (大谷田1丁目)	毎週 火曜・金曜 9:30~15:00	誰でも 近隣住民の 方	100円/月	様々な活動を通して楽しく交流しています。 お好きな活動だけの参加も可能です。	募集中	地域包括支援センター中 川 03-3605-4985
50	みんなのひみつきち	子どもの居場所・多世 代交流	UR大谷田一丁目団地集 会所 (大谷田1丁目)	主に水曜	誰でも	無料	活動時間は13:30~夕焼け放送まで。たまに土 日祝日に開催することもあります。子どもは 小学生が多め。	募集中	地域包括支援センター中 川 03-3605-4985
51	けんこうアップ	ウォーキング・運動・ 食事会	アリオ亀有・中川土手 東和地域学習センター トレーニングルーム等	第3水曜 10:00~11:30	誰でも	無料	気候の良い時期は屋外でウォーキング。それ 以外はアリオ内を歩き、トレーニングルーム で運動。柴又の山本亭等の観光に行くことも ある。	休止中	地域包括支援センター中 川 03-3605-4985
52	もうひと花	ウォーキング等	近隣の観光スポット (足立区・葛飾区等)	3か月に1回 水曜 14:00~	誰でも	無料	足立区内やバス・電車で日帰りできる名所・ 観光スポットに出かけています。集まりやす いバス停で集合することが多いです。	休止中	地域包括支援センター中 川 03-3605-4985
53	神無月の会	ウォーキング・体操・ 脳トレ・おしゃべり	五反野コミュニティセ ンター (西綾瀬2丁目)	第2火曜 14:00~16:00	誰でも	無料	行先によって集合場所が変わります。	募集中	地域包括支援センター西 綾瀬 03-5681-7650
54	朝顔の会	ウォーキング・団らん	五反野コミュニティセ ンター周辺 (西綾瀬2丁目)	第2・第4火曜 9:00~	誰でも	無料	五反野コミセンに集合し、皆でウォーキング します。	募集中	地域包括支援センター西 綾瀬 03-5681-7650
55	楽しく歩こう会	ウォーキング	五反野コミュニティセ ンター周辺 (西綾瀬2丁目)	第3火曜 14:00~	誰でも	無料	行先によって集合場所が変わります。	募集中	地域包括支援センター西 綾瀬 03-5681-7650
56	アフター	ウォーキング・おしゃ べり	五反野コミュニティセ ンター (西綾瀬2丁目)	第4火曜 13:30~15:00	誰でも	無料	ウォーキングの日の集合場所は「五反野コ ミュニティセンター」となります。	募集中	地域包括支援センター西 綾瀬 03-5681-7650
57	さくら会	体操・歌・おしゃべ り・工作・食事	五反野コミュニティセ ンター (西綾瀬2丁目)	第2・第4水曜 11:00~11:45	誰でも	500円/回	参加費500円は昼食代です。	募集中	地域包括支援センター西 綾瀬 03-5681-7650
58	あやめ	ウォーキング	五反野コミュニティセ ンター (西綾瀬2丁目)	第4木曜 9:30~12:00	誰でも	無料	ウォーキングの日の集合場所は「五反野コ ミュニティセンター」となります。	募集中	地域包括支援センター西 綾瀬 03-5681-7650

59	HOSHIIMO GYM	トレーニングマシンを使った運動	西綾瀬在宅サービスセンター (西綾瀬3丁目)	月曜・水曜・金曜 17:00~18:00	介護サービス利用していない人	無料	参加者それぞれのペースで運動します。少人数募集中。祝日はお休みです。	募集中	地域包括支援センター西綾瀬 03-5681-7650
60	ふじの花てらす	脳トレ・お話の会	長性寺 (西綾瀬3丁目)	第2土曜 14:00~15:30	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター西綾瀬 03-5681-7650
61	なんじゃもんじゃ会	ウォーキング	西綾瀬周辺	第2火曜 14:00~	誰でも	無料	毎回目的地を決めてウォーキングしています。	募集中	地域包括支援センター西綾瀬 03-5681-7650
62	ひまわり	ウォーキング	西綾瀬周辺	第2・第4火曜 18:00~19:00	誰でも	無料	西綾瀬在宅サービスセンターに集合し、周辺をウォーキングしています。	募集中	地域包括支援センター西綾瀬 03-5681-7650
63	にこにこファミリー	掃除をしながら地域の方みなさんに挨拶と見守り	弘道中央公園周辺 (弘道2丁目)	第2水曜 8:00~9:00	誰でも	無料	弘道中央公園集合。地域のつながりづくりを目指し、近隣の小中学校の登校時間に合わせ活動しています。	募集中	地域包括支援センター西綾瀬 03-5681-7650