

【中部ブロック】

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	第2月曜元気かい	ウォーキング・食事	ベルモント公園 (梅島1丁目)	第2・4月曜 10:00~	包括へ相談	無料	ベルモント公園に集合し、公園内でウォーキングを行う。その後、近くのファミレスや喫茶店等で交流（食事代は自己負担）。	応相談	基幹地域包括支援センター（梅島・島根担当） 03-5681-3373
2	ご近所サロンふれんど	体操、歌、おしゃべり	梅島住区センター (梅島2丁目)	第4水曜 13:30~14:30	誰でも	100円/回		募集中	基幹地域包括支援センター（梅島・島根担当） 03-5681-3373
3	てじな一ず	手品を通じての交流	梅島住区センター 第二集会室 (梅島2丁目)	第3金曜 13:00~14:30	誰でも	無料		募集中	基幹地域包括支援センター（梅島・島根担当） 03-5681-3373
4	梅島うたの会	体操、歌など	梅島住区センター 第二集会室 (梅島2丁目)	不定期 13:30~15:00	誰でも	無料	月1回、梅島住区センターが予約できた日に開催。	募集中	基幹地域包括支援センター（梅島・島根担当） 03-5681-3373
5	「行け！メンズ」と歩こう会	公園でウォーキングや体操を行う	島根公園（島根2丁目）、中央公園（中央本町1丁目）	毎週水曜 10:00~11:00	誰でも	無料	第1・3・5週は中央公園、第2・4週は島根公園で開催。	募集中	基幹地域包括支援センター（梅島・島根担当） 03-5681-3373
6	あじさい	ウォーキング	島根住区センター (島根4丁目)	毎月1回 不定期	包括へ相談	無料	島根住区センター前に集合し、付近をウォーキングする。	応相談	基幹地域包括支援センター（梅島・島根担当） 03-5681-3373
7	元気アップ体操ず	ストレッチ・筋トレなどの進行（先生役）	島根住区センター (島根4丁目)	第1・3月曜 10:00~11:00	誰でも	無料	住区センターの脳トレ教室で体操や脳トレの進行（先生役）を行います。	応相談	基幹地域包括支援センター（梅島・島根担当） 03-5681-3373
8	島根サロン「はなみずき」	ストレッチ、脳トレ、筋トレ、リズム体操	島根住区センター (島根4丁目)	第1・3木曜 10:00~11:30	誰でも	無料		募集中	基幹地域包括支援センター（梅島・島根担当） 03-5681-3373
9	サロン♡シマフォー	講座、体操など	島根四丁目第三自治会 集会室 (島根4丁目)	第3土曜 14:00~15:00	誰でも	50円/回		募集中	基幹地域包括支援センター（梅島・島根担当） 03-5681-3373
10	カトレア	手話、交流	代表者宅 (島根4丁目)	第1火曜 10:00~12:00	誰でも	300円/回	難聴の方が気軽に交流できる居場所です。	募集中	基幹地域包括支援センター（梅島・島根担当） 03-5681-3373
11	ベルモントヤング	ウォーキング、ランチ会、観光など	足立区内外	第1・3金曜日 (集合時間はその時々)	誰でも (包括へ相談)	無料	おでかけがメイン。区内のみならず様々な場所へ出かける（交通費、食事代は自己負担）。	応相談	基幹地域包括支援センター（梅島・島根担当） 03-5681-3373

12	散歩の会	ウォーキング・食事会・観光・カラオケ	活動日による (遠出することもあり)	第1・第3水曜	包括へ相談	無料	活動内容・時間は日によって異なる。観光・食事会等の場合実費負担あり。道草歩こう会と一緒に活動している。	募集中	基幹地域包括支援センター（梅島・島根担当） 03-5681-3373
13	くるみ会	ウォーキング	足立一丁目児童遊園近辺（足立1丁目）	第1・第3火曜 13:30~15:00	近隣の方	無料	足立一丁目児童遊園集合。行き先を相談しながら4~5人でのんびり歩いています。※6月~9月は夏季のため休み。	募集中	地域包括支援センターあだち 03-3880-8155
14	スマイル体操会	転倒予防体操	中央南地域集会所（足立1丁目）	第2・第4木曜 10:15~11:30	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センターあだち 03-3880-8155
15	もみじ会	室内体操・情報共有	中央南地域集会所（足立1丁目）	第3火曜 13:30~14:45	誰でも	無料	体操、情報交換会	募集中	地域包括支援センターあだち 03-3880-8155
16	ひまわりの会	軽い筋トレ・情報交換	中央南地域集会所（足立1丁目）	第2火曜 13:30~14:30	募集なし	無料	体操・情報交換会	応相談	地域包括支援センターあだち 03-3880-8155
17	わくわくお茶べりサロン	唱歌、脳トレ、折り紙、塗り絵、体操	五反野西町会会館（足立2丁目）	第2月曜 13:00~15:00	誰でも	100円/回	第2月曜が祝日の場合、第3月曜に振り替え。	募集中	地域包括支援センターあだち 03-3880-8155
18	クックピアシンフォニー	簡単な料理を皆で作って楽しく食べる	梅田地域学習センター（梅田7丁目）	第3土曜（月1回・会場の都合による）	誰でも	500円/回	年齢、性別、国籍、障がい問わず誰でも参加できます。	募集中	地域包括支援センターあだち 03-3880-8155
19	さざんかの会	外出活動・情報交換	足立区内	月1回	募集なし	無料	外出活動	応相談	地域包括支援センターあだち 03-3880-8155
20	梅田サロン	おしゃべり、歌、踊りを見せる	梅田住区センター（梅田6丁目）	第2月曜 13:00~16:00	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター梅田 03-3889-1487
21	梅田通町会「ふれあいサロン」	おしゃべり、交流など	梅田通町会事務所1階（梅田7丁目）	第1水曜 13:30~15:30	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター梅田 03-3889-1487
22	梅田クラブ	歌、音楽を通しての交流	梅田地域学習センター（梅田7丁目）	第3水曜 10:00~11:30	誰でも	200円/回	2026年6~8月休止 再開未定	休止中	地域包括支援センター梅田 03-3889-1487
23	笑おう会	ウォーキング	梅田地域学習センター（梅田7丁目）	第4水曜 13:00~14:30	募集なし	無料	ランチ会あります	休止中	地域包括支援センター梅田 03-3889-1487

24	どれっしんぐ	料理と食事など	エルソフィア料理室 (梅田7丁目)	第2金曜 10:00~12:00	誰でも	500円/回	あだちシニアふれあい食堂推進事業に登録 参加費変更の可能性あり	募集中	地域包括支援センター梅 田 03-3889-1487
25	ふわふわ粘土の会	紙粘土工作、体操	梅田地域学習センター (梅田7丁目)	第3金曜※ 14:00~16:00	誰でも	500円/回	材料費として。※会場の都合により開催日の 変動があります。	募集中	地域包括支援センター梅 田 03-3889-1487
26	家族を介護する人のつ どい	講演会、勉強会、交流 会、相談	NPO活動支援センター 会議室A (梅田7丁目)	最終土曜または 日曜 13:30~16:30	誰でも	200円/回		募集中	地域包括支援センター梅 田 03-3889-1487
27	わかば健康クラブ	体操、おしゃべり、音 読、脳トレゲーム	足立成和信用金庫中央 支店 (梅田8丁目)	毎週月曜 10:00~12:00	誰でも	300円/回	講師を招く第1・3・5週は参加費300円（講師 代）。講師が来ない第2・4週は参加費無料。	募集中	地域包括支援センター梅 田 03-3889-1487
28	梅田男談サロン	麻雀	梅田住区センター (梅田6丁目)	第1・第3火曜 12:30~16:00	男性	100円/回		募集中	地域包括支援センター梅 田 03-3889-1487
29	楽楽サロン梅田	体操	中部地域会議室 (関原2丁目)	第2・第4火曜 10:00~11:30	誰でも	100円/回		募集中	地域包括支援センター梅 田 03-3889-1487
30	サンフラワーひまわり	体操、交流	中部地域会議室 (関原2丁目)	第1・第3火曜 10:00~11:30	誰でも	300円/回	第1火曜は参加費300円。第3火曜は参加費無料 です。	募集中	地域包括支援センター梅 田 03-3889-1487
31	劇団うめはる	寸劇の練習、歌、体 操、物作り、ダンスな ど	中部地域会議室 (関原2丁目)	第1・第3木曜 13:30~15:30	誰でも	100円/月		募集中	地域包括支援センター梅 田 03-3889-1487
32	つくし会うめだ	ことば遊び、ちぎり絵	中部地域会議室 (関原2丁目)	第1金曜 13:30~15:00	誰でも	200円/ 3か月		募集中	地域包括支援センター梅 田 03-3889-1487
33	朝日ポールウォーキン グクラブ	ウォーキング	亀田小学校校庭 (西新井栄町1丁目)	第1日曜 9:00~10:00	誰でも	500円/回	ポール持参なら参加費無料	募集中	地域包括支援センター梅 田 03-3889-1487
34	かめーず	ウォーキング	梅田、西新井、北千住 など	月2~3回 不定期	梅田在住者	無料		休止中	地域包括支援センター梅 田 03-3889-1487

35	ちとせグループ	ウォーキング	梅田、西新井、荒川土手など	毎週木曜 16:00~17:00	梅田在住者	無料	活動日や活動時間は時期によって変更の可能性があります。現在新規参加者2~3名を募集しています。	募集中	地域包括支援センター梅田 03-3889-1487
36	サロン たんぽぽ	おしゃべりなど	五反野スカイハイツ集会室 (中央本町3丁目)	第4木曜 13:30~15:30	応相談	100円/回		募集中	地域包括支援センター中央本町 03-3852-0006
37	中央本町華クラブ	花壇づくりを通じた交流等	防災広場・みどりの風 (中央本町4丁目)	第4金曜 13:30~14:30	誰でも	無料	花の水やり、花壇の手入れ、花植え、土づくり、おしゃべり会等定期的に行い、季節の花を楽しむ活動。	応相談	地域包括支援センター中央本町 03-3852-0006
38	ぱる・カフェ	共食、ワークショップ、ボードゲーム等	パルひろば足立 (中央本町4丁目)	第2土曜 11:00~15:30	誰でも(政治宗教勧誘NG)	無料	軽食・飲料希望の方は大人300円、子供無料。コワーキング、ワークショップ参加、読書等、ご自由にお過ごしください。	募集中	地域包括支援センター中央本町 03-3852-0006
39	バラの町 青井をつくる会	バラを育て、バラいっぱい の街づくり	青井3丁目周辺	第3火曜 9:00~10:00	誰でも	無料	青井3丁目エリア中心にバラの育て方を教えたり、バラを増やす活動中。交流イベントは年1~2回。5月のバラまつり運営も行う。	応相談	地域包括支援センター中央本町 03-3852-0006
40	元気アップ会	花や街を楽しみながら ウォーキング	足立区内各所	第3火曜 10:00~11:30	応相談	無料	元気アップ教室卒業生から結成。季節の花や近隣の催しをウォーキングしながら楽しめます。	応相談	地域包括支援センター中央本町 03-3852-0006
41	元気に歩こう会	ウォーキング	足立区内各所	第3木曜 10:00~12:00	誰でも	100円/回	年齢・地域に関わらずどなたでもご参加いただけます。集合場所はその都度決めています。年1回ほど交流イベントも実施。	応相談	地域包括支援センター中央本町 03-3852-0006
42	健康体操クラブ	体操	本木関原住区センター (関原1丁目)	月~土曜 9:00~9:40	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター本木関原 03-5845-3330
43	あすなろ	ウォーキング・ハイキング・ランチ会	関原の森 (関原1丁目)	第1・第3火曜 10:00~12:00	なし	無料	ウォーキングを中心に活動しています。	応相談	地域包括支援センター本木関原 03-5845-3330
44	本関らくらくサロン	体操、茶話会、ゲーム	足立区愛恵まちづくり 記念館 (関原1丁目)	第1・第3火曜 13:00~15:00	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター本木関原 03-5845-3330
45	関原の森こだま	おしゃべり、体操、歌、折り紙、ゲーム、手芸	関原の森まちづくり 工房 (関原1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本木関原 03-5845-3330

46	本木関原健康サロン	麻雀、将棋、体操	関原1丁目コミュニティ 住宅4号棟コミュニティ ホール（関原1丁目）	毎週月曜 12:30~16:00	誰でも	100円/回		募集中	地域包括支援センター本 木関原 03-5845-3330
47	はッピーはうす	おとな食堂ボランティ ア	関原1丁目コミュニティ 住宅4号棟コミュニティ ホール（関原1丁目）	毎週木曜 11:00~13:00	なし	無料	おとな食堂の食事作り・配膳・片付けを仲間 でやっています。	応相談	地域包括支援センター本 木関原 03-5845-3330
48	本関男暖会	おしゃべり、清掃活 動、料理を通じた交流	足立成和信用金庫本木 関原支店 （関原2丁目）	第4金曜 10:00~12:00	誰でも	100円/回		募集中	地域包括支援センター本 木関原 03-5845-3330
49	片岡理容店	おしゃべり	片岡理容店 （本木1丁目）	水曜~日曜 8:30~16:00	誰でも	無料	床屋の待合席がおしゃべりの場になっていま す。開店中は床屋の利用なしでおしゃべりだ けで過ごすことも可能です。	募集中	地域包括支援センター本 木関原 03-5845-3330
50	本木あそびサロン	体操、おしゃべり、折 り紙、カラオケ	日介ケアセンター本木 （本木1丁目）	第1日曜 10:00~11:30	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター本 木関原 03-5845-3330
51	コスモス会	ウォーキング・ランチ会	アリオ西新井 （西新井栄町1丁目）	第3火曜 11:00~12:00	なし	無料	年齢・地域に関わらず誰でも参加可能です。	応相談	地域包括支援センター本 木関原 03-5845-3330
52	あじさい	ウォーキング・ハイキン グ・小旅行・ランチ会	足立区内	第2火曜 10:00~12:00	なし	無料	関原の森（関原1丁目）に集合し、ウォーキン グを中心に活動。行き先は主に区内ですが、 時折都内へ遠出することもあります。	応相談	地域包括支援センター本 木関原 03-5845-3330
53	コスモスグループ	ウォーキング、カラオ ケ、茶話会	足立区内	第2・第4火曜 10:00~12:00	なし	無料	ウォーキングだけでなく、メンバーのアイ ディアで様々な活動を行います。	応相談	地域包括支援センター本 木関原 03-5845-3330