

【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・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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
3	キューピット	自由遊び・体操・ゲー ム・紙芝居など	舎人地域学習センター (舎人1丁目)	第1・3水曜 10:30~11:45	誰でも	無料	高齢者のボランティア受け入れ可能	募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
4	ふらっとメイメイ	外国人への日本語・生 活支援・居場所・交 流・相談	舎人地域学習センター (舎人1丁目)	第3土曜 14:00~16:00	誰でも	無料	高齢者のボランティア受け入れ可能	募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
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・3・5水曜 9:00~10:00	誰でも	無料		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
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。	休止中	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・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	こぢや橋サロン	おしゃべり・カラオ ケ・体操	福祉の家 (古千谷本町2丁目)	第2木曜 10:00~12:00	誰でも	100円/回		休止中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127

10	ぐらんば扇	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	100円/回	第5水曜は活動お休み	応相談	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
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2・4木曜 13:00~15:00 (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。ポラ保険（任意）あり。	募集中	地域包括支援センター 扇 03-3856-7007
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・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 03-3856-7007
13	雫サロン	介護者の居場所	funfun base扇大橋 (扇2丁目)	不定期 14:00~16:00	誰でも	300円/回		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
14	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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
15	一五会	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・3火曜 10:00~11:30	誰でも(通え る方)	無料・ 外出時は 実費	おしゃべりや体操、2ヶ月に1回程度外食や区 内近郊等へ外出します。ボランティア保険 (任意)あり。	応相談	地域包括支援センター 扇 03-3856-7007
16	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 03-3856-7007
17	5（ファイブ）チャー 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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
18	茶でいっぷく	フレイル予防体操（イ ス使用）	①興野二丁目児童遊園 (興野2丁目) ②扇住区 センター（扇1丁目）	①第2土曜 ②第4土曜 10:00~11:00	誰でも	無料	活動場所①は雨天等の場合第3土曜に活動	募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
19	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	誰でも	100円/回		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
20	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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127

21	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・4・5木曜 10:00~12:00	誰でも	100円/回		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
22	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・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 03-5839-3640
23	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・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 03-5839-3640
24	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・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 03-5839-3640
25	江北歩く会	ウォーキング	江北3丁目～荒川土手など	第1・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 03-5839-3640
26	ハッピータイム60	体操	江北4丁目アパート自治会集会室 (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 03-5839-3640
27	東和会体操	体操	江北4丁目アパート自治会集会室 (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 03-5839-3640
28	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・水・土曜 12:00~17:00	誰でも	100円/回		応相談	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
29	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
30	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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
31	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

32	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
33	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
34	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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
35	サロンいろり	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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
36	サロンつばき	カラオケ・おしゃべり	椿町民会館 (椿2丁目)	火・水・木曜 (不定期) 10:00~12:00	誰でも	2,000円/月		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
37	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・4火曜 14:00~15:30	誰でも	100円/回		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
38	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
39	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・4木曜 9:30~11:30	誰でも	無料		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
40	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
41	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・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
42	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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127

43	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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
44	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・4火曜 13:00~15:00	誰でも	無料		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
45	だんだんサロン	英語の学習を通じた交流	ギャラクシティ (栗原1丁目)	第2・4土曜 10:00~12:00	誰でも	無料		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
46	TOKYOサロン	英語の学習を通じた交流	ギャラクシティ (栗原1丁目)	第1・3・5土曜 10:00~12:00	誰でも	無料		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
47	サロン・あじさい	おしゃべり・体操など	都市機構栗原団地集会所 (栗原2丁目)	第2・3・4木曜 10:30~12:00	誰でも	100円/回		休止中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
48	男の井戸端会議	体操・卓球・ゲームなど	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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
49	ほほえみ会	体操・交流	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
50	まんてん工房わいわい サロン	歌・おしゃべり	まんてん工房 (西新井本町4丁目)	第2土曜 14:00~16:00	誰でも	500円/回		休止中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
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	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2火曜 13:30~15:30	誰でも	無料		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
53	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