【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	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･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･3･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･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	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	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･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	ワンタイムアップ体操	体操、脳トレなど	ゆうあいの郷・扇 （扇1丁目）	第2･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･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います（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･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2･3･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	田中稲荷神社社務所 （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	おきらく会	おしゃべり・会食・散歩など	備考欄参照	第1火曜 11:00~13:00	誰でも	無料	まだできたての会なので、活動内容も場所も特に決まっていません。会員同士の話し合いで次の活動を決めています。	応相談	地域包括支援センター扇 03-6692-7771
25	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	地域包括支援センター江北 03-6807-1604
26	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
27	マンデー会	体操（強め）	ハピネスあだち （江北3丁目）	第1･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
28	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 03-6807-1604
29	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･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
30	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
31	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 03-6807-1604
32	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 03-6807-1604
33	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
34	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
35	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･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

36	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
37	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	地域包括支援センター江北 03-6807-1604
38	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
39	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
40	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
41	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･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
42	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4月曜 第2火曜 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
43	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
44	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
45	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
46	たんぽぽ	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･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
47	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

48	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
49	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
50	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･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
51	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す。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
52	親父のカラオケ	カラオケ・おしゃべり	谷在家団地第2集会所（谷在家3丁目）	第4水曜 13:00~15:00	男性なら誰でも	100円	男性だけで楽しくカラオケをやっています。	募集中	地域包括支援センター鹿浜 03-5838-0825
53	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 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
54	椿友の会	健康体操	椿町会会館（椿2丁目）	第2･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
55	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
56	あだりほどりの火曜会	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･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）を教えてもらったりしています。	募集中	地域包括支援センター西新井 03-3898-8391
57	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	地域包括支援センター西新井 03-3898-8391
58	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
59	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

60	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 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
61	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
62	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
63	絵手紙和の会	絵手紙を通した交流	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
64	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
65	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	地域包括支援センター西新井 03-3898-8391
66	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
67	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
68	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
69	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
70	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
71	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

72	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
73	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
74	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
75	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
76	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
77	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
78	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