【千住ブロック】

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	カフェみやぎ１	おしゃべり・お茶・レク	宮城1丁目アパート集会室（宮城1丁目）	第3土曜 13:00~15:00	地域住民（誰でも）	無料	団地集会所での開催ですが、参加条件は特になくどなたでも参加可能。	募集中	地域包括支援センター新田 03-3927-7288
2	宮城親交会 ペタンク部	ペタンク	宮城公園 （宮城1丁目）	毎週火曜 9:00~12:00	誰でも	無料	体力に自信がなくても無理なく取り組むことが出来ます。区内に約30チームあり毎年区大会や都大会が開催され参加している。	募集中	地域包括支援センター新田 03-3927-7288
3	江南卓球クラブ	卓球	江南中学校体育館 （宮城1丁目）	毎週土曜 13:00~16:00	65歳以上経験者	無料	卓球の基礎練習やゲームを行います。健康のために楽しく活動しています。	応相談	地域包括支援センター新田 03-3927-7288
4	宮城親交会 グランドゴルフ部	グランドゴルフ	①江南公園（宮城1丁目）②宮城ファミリー公園（宮城2丁目）	毎週水曜･日曜 9:00~11:00	誰でも	無料	活動場所は①は5月~10月②は11月~4月。グループに分かれコースを回る。点数は付けず、交流と運動が目的で出入りは自由。	募集中	地域包括支援センター新田 03-3927-7288
5	宮城親交会 輪投げ部	輪投げ	宮城集会所 （宮城2丁目）	毎週木曜 9:00~11:30	誰でも	無料	5メートル離れた的の棒に輪を入れ合計点数を競います。点数計算は暗算のため、全身運動と頭も使います。	募集中	地域包括支援センター新田 03-3927-7288
6	SJクリエイターズ	地域の居場所創造会 なつかし遊びの会	ふれあいファミリークリニック2F（宮城1丁目） ※天祖神社（小台2丁目）	第4水曜 14:00~（イベントは日曜）	誰でも	無料	地域の誰もが立ち寄れ、楽しく過ごせる場所をつくります。交流で生まれる声や想いを小さな活動や仕事として育てます。	募集中	地域包括支援センター新田 03-3927-7288
7	エルダークラブ TTクラブ	体操・おしゃべり	尾久橋スカイハイツ （小台1丁目）	毎週金曜 13:30~15:00	居住者（友人、関係者もOK）	無料	毎週金曜にマンション内の集会室で活動。体操や口腔体操、おしゃべり会。季節ごとに盆踊りの練習やフォークダンスを練習。	募集中	地域包括支援センター新田 03-3927-7288
8	宮城親交会 カローリング部	カローリング	江南住区センター　大広間・娯楽室・第2集会室（小台2丁目）	第3月曜 9:00~12:00	誰でも	無料	カーリングと同様のルール。チーム対抗戦で実施し、より多くの点数を取ったチームの勝利。年に1度区内で大会があります。	募集中	地域包括支援センター新田 03-3927-7288
9	虹の会	エコキャップ数え・おしゃべり・お茶	コミュニティサロン For you （小台2丁目）	第2火曜 14:00~17:00	足立区民、高齢者	無料	軽食を食べながら交流しています。また、ペットボトルのふたを集めワクチンに役立てています。気軽に集まれる場所です。	募集中	地域包括支援センター新田 03-3927-7288
10	宮城親交会 手芸部	手芸（編み物・パッチワーク）	江南住区センター　第1集会室 （小台2丁目）	第2･4木曜 9:00~11:30	誰でも	無料	編み物やパッチワークなど、テーマを決めてから作ります。年に1階展示会を開催したり、区役所1階の展示会にも参加。	募集中	地域包括支援センター新田 03-3927-7288
11	ふれあいサロン	茶話会	ライオンズマンション荒川遊園アクアステージ（小台2丁目）	第1金曜 13:00~15:00	居住者	無料	現在はマンション居住者に限定。茶話会を中心に、居住者のいこいの場として活動中。	募集中	地域包括支援センター新田 03-3927-7288

12	宮城親交会 レクダンス	レクダンス	江南住区センター （小台2丁目）	第2･4土曜 9:30~11:30	誰でも	無料	毎年秋に開催されている芸能大会での発表を目標に練習を行っています。	応相談	地域包括支援センター新田 03-3927-7288
13	宮城親交会 カラオケ部	カラオケ	江南住区センター　大広間 （小台2丁目）	第1･3日曜 13:30~16:00	誰でも	無料	1人1曲ずつ予約して順番に唄います。唄わずにおしゃべり目的で参加されている方もいます。	募集中	地域包括支援センター新田 03-3927-7288
14	したしたふグループ	ウォーキング	江南地区	第2木曜 （その他も不定期で開催）	誰でも	無料	ウォーキング、茶話会、今年は初詣で西新井大師へ行く等、活動内容は様々。	募集中	地域包括支援センター新田 03-3927-7288
15	てんとうむし	ウォーキング・おしゃべり	新田地区等	第3火曜 9:00~10:30	誰でも	無料	楽しく参加できる方、運動したい方どなたでも参加できます。皆さんマイペースに活動できます。	募集中	地域包括支援センター新田 03-3927-7288
16	さくらクラブ	ウォーキング・食事会	足立区･北区	第3土曜 14:00~	誰でも	無料	集合場所は江南住区センター（小台2丁目）。活動内容はウォーキング、散策、茶話会など様々。活動日以外にも不定期で開催。	募集中	地域包括支援センター新田 03-3927-7288
17	千住桜木町町会(福祉厚生部)防災カフェ	お茶を飲みながら集まってゆるっと防災のお話でもしましょう	レクセルマンション集会室（千住桜木1丁目）	毎月最終日曜 15:00～	町内の方	無料	防災に必要な地域最小のコミュニティ強化を図る	募集中	地域包括支援センター千住西 03-5244-0248
18	千寿プラチナクラブ	健康体操	千住スポーツ公園地下相撲場兼ホール （千住緑町2丁目）	毎週火曜 15:20~16:45	楽しく元気に参加される方	2,500円/月	会場は地下で階段昇降あり。 70代から80代の方もいます。	募集中	地域包括支援センター千住西 03-5244-0248
19	ふれあいサロンわだち	頭と体の体操、おしゃべり、健康相談	千住緑町会館 （千住緑町2丁目）	第3水曜 14:00~15:30	誰でも	100円/月		募集中	地域包括支援センター千住西 03-5244-0248
20	木曜元気クラブ	健康体操	千住スポーツ公園地下相撲場兼ホール （千住緑町2丁目）	毎週木曜 13:15~14:45	なし	2,000円/月	みんなで元気になりましょう！ 平均75歳、最高齢91歳！	募集中	地域包括支援センター千住西 03-5244-0248
21	ゆうゆう体操クラブ	椅子に座って運動	千住スポーツ公園地下相撲場兼ホール （千住緑町2丁目）	毎週金曜 10:00~11:30	誰でも	3,000円/月	70代前半~90代のグループです。メンバーの身体に合わせた、椅子に座った運動を行っています（講師あり）。	募集中	地域包括支援センター千住西 03-5244-0248
22	バックボーンクラブ	社交ダンス	地域包括支援センター千住西2階洋室 （千住中居町）	火曜　月3回 10:30~12:00	誰でも	3,000円/月	講師あり。 初めての方でも丁寧に教えます。	募集中	地域包括支援センター千住西 03-5244-0248
23	太陽とひまわり	健康体操・ストレッチ・転倒予防運動	地域包括支援センター千住西　2階洋室 （千住中居町）	第3火曜 10:00~11:45	おおむね65歳以上の高齢者	500円/月	あったかハートの先生指導のもと、和気あいあいと楽しく運動しています。	募集中	地域包括支援センター千住西 03-5244-0248

24	千住なでしこ	園芸	千住中居町公園 （千住中居町）	第4日曜 10:00~12:00	誰でも	必要に応じて集金	お花育てが好きな方、大歓迎！	募集中	地域包括支援センター千住西 03-5244-0248
25	千住河原町自治会 Smile　Room	高齢者のいこいの場として楽しみを共有	千住稲荷神社内自治会館（千住河原町）	月1回程度	誰でも	無料	（町会外でも）どなたの参加もOKです‼楽しい時間を分かち合いましょう‼	募集中	地域包括支援センター千住西 03-5244-0248
26	歩こうかい	ウォーキング、ランチ会、観光、健全な飲み会	都内 （全国に拡大するかも）	月1回 指定なし	応相談	無料	参加者は6名（女性2名・男性4名）。平均年齢は約74歳です。	応相談	地域包括支援センター千住西 03-5244-0248
27	ハニーダンスサークル	リズム体操、盆踊り、交流	地域包括支援センター千寿の郷　3階 （柳原1丁目）	毎週月曜 14:15~15:15	誰でも	無料	リズム体操、盆踊り、POPな曲や懐かしい歌に合わせて身体を動かそう！	募集中	地域包括支援センター千寿の郷 03-3881-1691
28	脳いきいきマスタークラス	健康体操・脳トレ・時事話	地域包括支援センター千寿の郷　3階 （柳原1丁目）	毎週水曜 10:00~11:15	地域住民	無料	筆記用具、運動のできる服装、タオル、水分補給飲料持参。見学・参加ご希望の方は事前にご連絡ください。祝日休み。	募集中	地域包括支援センター千寿の郷 03-3881-1691
29	秋桜くらぶ	健康体操・脳トレ・歌・輪投げなどのゲーム	地域包括支援センター千寿の郷　3階 （柳原1丁目）	第1･3水曜 第4火曜 13:30~15:00	地域住民	無料	仲間募集中！大人数は苦手、運動は苦手な方におすすめです。見学・参加希望の方は事前にご連絡ください。祝日休み。	募集中	地域包括支援センター千寿の郷 03-3881-1691
30	千寿の郷元気部	レクリエーションゲーム、介護予防体操等	地域包括支援センター千寿の郷　3階 （柳原1丁目）	第1･3水曜 15:00~16:30	65歳以上	無料	レクリエーションコーディネーターによる楽しくすすめる脳トレ+介護予防講座	募集中	地域包括支援センター千寿の郷 03-3881-1691
31	クリーンウォーキング	ウォーキングしながらゴミ拾い	地域包括支援センター千寿の郷　1階集合 （柳原1丁目）	毎月最終水曜 10:00~11:00	誰でも	無料	地域をゆっくり歩きながら、歩道等のゴミ拾い。杖の方や歩行器の方もご参加どうぞ。 7月~9月は9:00開始。	募集中	地域包括支援センター千寿の郷 03-3881-1691
32	遊悠友サロン	麻雀	地域包括支援センター千寿の郷　3階 （柳原1丁目）	毎週木曜 13:00~16:00	65歳以上 男性（経験者）	無料	「男の居場所」が基本ルーツになっています。	応相談	地域包括支援センター千寿の郷 03-3881-1691
33	柳原東町会太極拳体操	体操・交流	柳原千草園あずまや周辺 （柳原1丁目）	第1･3土曜 10:00~11:00	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。東京太極拳協会1級指導員によるレクチャーあり。雨天中止。	募集中	地域包括支援センター千寿の郷 03-3881-1691
34	きっかわハッピーサロン	おしゃべり、交流	きっかわ歯科医院1階 （柳原1丁目）	月4~5回 日変則的	地域住民	無料	お子さんからお年寄りまで誰でも気軽に立ち寄れる柳原の町のみんなのサロン。	募集中	地域包括支援センター千寿の郷 03-3881-1691
35	あけぼの会	ストレッチ　茶話会	シテヌーブ北千住30 （千住曙町）	毎週月曜･木曜 10:00~11:15	シテヌーブ居住住民	無料	NHKのテレビ体操のDVDを見て、ストレッチ体操。その後に茶話会でマンション住民同士の交流。	応相談	地域包括支援センター千寿の郷 03-3881-1691

36	おしゃべりHealthカルテット	ウォーキング	足立区近接地域	第1金曜 9:00~	地域住民	交通費等	公園等散策、交流	募集中	地域包括支援センター千寿の郷 03-3881-1691
37	オリーブの会	ウォーキング、茶話会	足立区近接地域	第1･3金曜 10:00~	地域住民	無料	公園等散策、ウォーキング、茶話会	募集中	地域包括支援センター千寿の郷 03-3881-1691
38	お花を見る会	ウォーキング	足立区近接地域	第4金曜 9:30~12:00	千住エリア誰でも	交通費等	季節のお花を楽しみながら仲間でウォーキング！参加希望の方はご連絡ください。	募集中	地域包括支援センター千寿の郷 03-3881-1691
39	ひまわり　あみ・ぬいクラブ	編物・縫物、ウォーキング、麻雀	生涯学習センター5階研修室 （千住5丁目）	編物:第3月曜 14:00~15:30 麻雀:月1回PM	なし	編物:100円/回	不定期でウォーキングも行う。	募集中	地域包括支援センター千住本町 03-3888-1510
40	らんまん	体操	生涯学習センター （千住5丁目）	第4月曜 10:00~12:00	誰でも	無料	セラバンドを使った体操。	募集中	地域包括支援センター千住本町 03-3888-1510
41	千住男男キレイ隊	おしゃべり、公園の清掃、花壇の整理	備考欄参照	第3水曜 10:00~11:00	男性	無料	活動場所は、千住本町住区センター（千住5丁目）、千住ほんちょう公園（千住4丁目）。	募集中	地域包括支援センター千住本町 03-3888-1510
42	千住まんてん倶楽部	体操	生涯学習センター （千住5丁目）	第4木曜 10:00~12:00	誰でも	無料	セラバンドやタオルを使用した体操	募集中	地域包括支援センター千住本町 03-3888-1510
43	吉田松陰記念北千住がん哲学外来カフェ	おしゃべり	生涯学習センター （千住5丁目）	第4金曜 14:00~16:00	なし	100円/回 ※	病気の振り返りや日常生活のトピックスや疑問など雑談を行う。 ※80歳以上は参加費無料。	募集中	地域包括支援センター千住本町 03-3888-1510
44	サークルらくらく体操	健康体操	千住柳町住区センター （千住柳町）	第1水曜 14:00~15:00	おおむね65歳以上の高齢者	500円/回	初回見学は無料。講師と一緒にフェイスタオルを使ったストレッチや筋トレをしています。参加費は講師・会場費用です。	募集中	地域包括支援センター千住本町 03-3888-1510
45	千住すみれ会	セラバンド体操	千住柳町住区センター （千住柳町）	第1･4月曜 14:00~15:00	誰でも	無料	見学・体験は直接お越しください。セラバンドを貸し出します。	募集中	地域包括支援センター千住本町 03-3888-1510
46	サロンドくつろぎ	おしゃべり、らくらく体操	千住柳町住区センター （千住柳町）	第2日曜 14:00~16:00	なし	100円/回		募集中	地域包括支援センター千住本町 03-3888-1510
47	GBK１０１０	ウォーキング、外出	東京都内	第2金曜 9:20~12:00	なし	交通費のみ	交通費は自己負担。9:20に北千住マルイの交番近くの入り口に集合。	募集中	地域包括支援センター千住本町 03-3888-1510

48	ひまわり	ウォーキング、物作り	東京･千葉 千住エリア内喫茶店	第2･4水曜 10:00~12:00	なし	交通費のみ	北千住マルイの交番近くに集合。物作りは活動場所が狭いため、2名のみ受け入れ可。	募集中	地域包括支援センター千住本町 03-3888-1510
49	日ノ出らくらく体操クラブ	体操・歌・談話	日の出町団地2号棟集会所 （日ノ出町）	第2･4水曜 10:00~11:00	誰でも	無料	会場の定員が20名なので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日の出 03-3870-1184
50	オトメザクラチーム	ウオーキング・ 趣味活動・茶話会	日ノ出町付近	第3水曜 10:00~11:30	誰でも	無料	元気アップで立ち上がったメンバーで連絡を取り合い気ままに交流しています。集合場所は総合ボランティアセンター（日ノ出町）。	応相談	地域包括支援センター日の出 03-3870-1184
51	男の健康クラブ日・東・旭	交流・イベント・調理	コーシャハイム北千住集会室 （日ノ出町）	第4金曜 11:30~13:00	男性	500円/回	男性限定のグループで散策・趣味活動・脳トレなど相談しながら実施。参加希望の方は事前にご連絡ください。時には千住あずま住区センターでの開催。	募集中	地域包括支援センター日の出 03-3870-1184
52	ひので体操サロン	体操・交流	北千住教会 （千住旭町）	毎週火曜 15:00~16:00 5週目は休み	誰でも	500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。	募集中	地域包括支援センター日の出 03-3870-1184
53	あずまらくらく体操	体操、レクリエーション、脳トレ	千住東町住宅集会室 （千住東2丁目）	第1･3金曜 10:00~11:00	住宅居住者	300円/回	筋トレ、有酸素運動、ストレッチ等を組み合わせながら、安全で楽しく運動しています。	応相談	地域包括支援センター日の出 03-3870-1184
54	日の出体操	体操・茶話会	溜屋　近藤商店株式会社 3階 （千住5丁目）	月1回不定期 (会場が予約できた日)	誰でも	無料	区の「みんなで元気アップ教室」で誕生し、口コミで参加者が増えました。元気アップ体操のDVDで体操を行っています。	応相談	地域包括支援センター日の出 03-3870-1184
55	ひまわり	地域散策 交流・イベント	内容による （主に区内、時折遠出もあり）	月1回 主に水曜	誰でも	無料	区の「みんなで元気アップ教室」で誕生し、気ままに交流しています。集合場所はその都度決定。参加希望の方は包括まで連絡を。	応相談	地域包括支援センター日の出 03-3870-1184
56	散策会	ウォーキング・食事	内容による （主に都内）	不定期 木曜 10:00~14:00	誰でも	無料	高齢者6名（男性3名･女性3名）のグループです。浜町や上野、谷中等を散策しました。	募集中	地域包括支援センター日の出 03-3870-1184
57	ひまわりの会	交流・散歩	内容による （主に区内）	月1回	誰でも	無料	あまりテーマを決めず気ままに集まる仲間です。参加希望の方は包括までご連絡ください。集合場所はその都度決定しています。	応相談	地域包括支援センター日の出 03-3870-1184