

## 【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2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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
2	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っています。気軽に集まれる場所です。	募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
3	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
4	A元気グループ	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、活動内容は様々。今後はお花見やピクニックを予定。	募集中	地域包括支援センター 新田 03-3927-7288
5	健康グループ	ウォーキング	江南地区 土手	隔週 (不定期)	誰でも	無料	江南地区の土手をウォーキング。途中、花を見たり、参加者同士で写真撮影。	募集中	地域包括支援センター 新田 03-3927-7288
6	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
7	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
8	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	発足から13年。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
9	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

10	コスモス 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
11	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
12	糸びす会	おしゃべり・歌など	糸びす屋 (柳原2丁目)	第2水曜 14:30~15:30	なし	無料		休止中	基幹地域包括支援セン ター 03-6807-2127
13	千住ひだまり倶楽部	体操	地域包括支援センター 千住本町 (千住3丁目)	第4木曜 10:00~11:00	なし	無料		休止中	基幹地域包括支援セン ター 03-6807-2127
14	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
15	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
16	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4水曜 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
17	サロンどくつろぎ	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	基幹地域包括支援セン ター 03-6807-2127
18	ふれあい歌サロン千住 柳の会	おしゃべり、カラオ ケ、合唱、体操	千住柳町住区センター (千住柳町)	第3日曜 13:00~16:00	なし	無料		休止中	基幹地域包括支援セン ター 03-6807-2127
19	はればれサロン	お茶のみ、ミニ講座、 地域住民との交流	コーシャハイム北千住 集会所 (日ノ出町)	第4月曜 13:30~15:30	なし	無料		休止中	基幹地域包括支援セン ター 03-6807-2127
20	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

21	男の健康クラブ日・東・旭	地域散策 交流・イベント	コーシャハイム北千住 集会室 (日ノ出町)	第3金曜 10:00~12:00	男性	無料	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包括までご連絡ください。	募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
22	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
23	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
24	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