【東部ブロック】

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	駄菓子屋かしづき	駄菓子屋を活用した子どもの居場所	ぷらちなくらぶ2階 （加平1丁目）	第2･4水曜 14:30~17:30	誰でも	無料	年齢を問わずどなたでも気軽にお越しください。顔見知りが増え、安心できる地域づくりを目指しています。	募集中	地域包括支援センターさの 03-5682-0157
2	松倉サロン	茶話会・趣味活動	個人宅の庭 （神明3丁目）	毎日 10:00~11:30 （雨天中止）	誰でも	無料	メンバーは全員男性で、盆栽や競馬等共通の趣味の話を楽しんでいます。楽しくお話したい方大歓迎です（性別不問）。	募集中	地域包括支援センターさの 03-5682-0157
3	ワンニャンクラブ	ウォーキング・食事会	神明住区センター （神明南2丁目）	毎週木曜 10:00~11:30	包括へ相談	無料	定期的にウォーキングを実施。	募集中	地域包括支援センターさの 03-5682-0157
4	ゆったりグループ	ウォーキング・食事会	神明住区センター （神明南2丁目）	第1木曜 10:00~	包括へ相談	無料	ウォーキング・食事会を中心に活動しています。野菜の収穫（季節による）や屋内での体操教室をすることもあります。	応相談	地域包括支援センターさの 03-5682-0157
5	あじさい	ウォーキング	神明住区センター （神明南2丁目）	第2･4木曜 10:00~11:00	ホウカツへ相談	無料	パークで筋トレへの参加と茶話会。	募集中	地域包括支援センターさの 03-5682-0157
6	辰沼笑寿会 (ラジオ体操部)	ラジオ体操	都営辰沼町アパート内公園 （辰沼1丁目）	月曜~土曜 8:00~	誰でも	年会費 1200円	活動場所の通称は「辰沼第2公園」 公園でラジオ体操	募集中	地域包括支援センターさの 03-5682-0157
7	辰沼笑寿会 (グランドゴルフ部)	グランドゴルフ	都営辰沼町アパート内公園 （辰沼1丁目）	月曜･金曜 9:00~11:00	誰でも	年会費 1200円	活動場所の通称は「辰沼第2公園」 公園でグランドゴルフ	募集中	地域包括支援センターさの 03-5682-0157
8	辰沼笑寿会 (輪投げ･ペタンク部)	輪投げ・ペタンク	都営辰沼町アパート内公園 （辰沼1丁目）	水曜 （月4回） 9:00~11:00	誰でも	年会費 1200円	活動場所の通称は「辰沼第2公園」 公園で輪投げ（月3回）ペタンク（月1回）	募集中	地域包括支援センターさの 03-5682-0157
9	辰沼笑寿会 (お茶会)	お茶会	都営辰沼町アパート集会所 （辰沼1丁目）	第2･4木曜 13:00~16:00	誰でも	無料	トランプや麻雀、時には体操やカラオケなど楽しみながら交流。	募集中	地域包括支援センターさの 03-5682-0157
10	サロン「友＆友」	おしゃべり・折り紙・体操・唱歌・ガーデニング	グリーンパーク新綾瀬集会室 （辰沼2丁目）	第3木曜 13:30~15:30	誰でも	100円/回		募集中	地域包括支援センターさの 03-5682-0157
11	地区対六木都住ラジオ体操同好会 (六木三丁目自治会)	ラジオ体操	六木水の森公園 虹の広場 （六木3丁目）	毎日 （4~10月） 6:30~	誰でも	無料	子供から高齢者まで幅広く参加。	募集中	地域包括支援センターさの 03-5682-0157

12	六木三丁目ラジオ体操会	ラジオ体操とカラオケ	六木諏訪神社（六木3丁目）	毎週月~金曜 6:30~6:40	誰でも	無料	12月～3月間はラジオ体操はお休みし、第4火曜日14:00～16:00にカラオケを楽しみます。カラオケは参加費100円となります。	募集中	地域包括支援センターさの 03-5682-0157
13	六木四丁目町会（老人部）	①グランドゴルフ ②ラジオ体操 ③盆踊り練習	①・②六木4丁目こども広場③六木4丁目会館（六木4丁目）	備考参照	町会員のみ	無料	①毎週月曜･水曜･金曜10:00~11:00②毎日6:30~③第4土曜13:00~15:00	募集中	地域包括支援センターさの 03-5682-0157
14	ひまわり	体操・太極拳・交流	佐野地域学習センター（佐野2丁目）	毎週月曜 10:00~11:40	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センターさの 03-5682-0157
15	あったかオレンジ倶楽部	軽いストレッチ、脳トレ、おしゃべりタイム	佐野地域学習センター（佐野2丁目）	第1月曜 10:00~11:30	誰でも	無料	別途不定期で開催日あり。	募集中	地域包括支援センターさの 03-5682-0157
16	パンジーズ	ウォーキング・食事会	佐野地域学習センター（佐野2丁目）	第2･4月曜 13:30~14:30	包括へ相談	無料	佐野地域学習センターを中心に、季節の散策・ウォーキングなどを実施。	募集中	地域包括支援センターさの 03-5682-0157
17	ひまわり	ウォーキング、食事会	佐野地域学習センター（佐野2丁目）	第4月曜 13:30~14:30	ホウカツへ相談	無料	月に1度のウォーキングや食事会を中心に活動。	募集中	地域包括支援センターさの 03-5682-0157
18	スマイルグループ	ウォーキング・食事会	佐野地域学習センター（佐野2丁目）	第1･3金曜 10:30~11:30	包括へ相談	無料	定期的に散策・ウォーキングを実施。	募集中	地域包括支援センターさの 03-5682-0157
19	よつ葉サロン　佐野	健康麻雀	佐野地域学習センター（佐野2丁目）	第1･3金曜 9:00~17:00	誰でも	無料		応相談	地域包括支援センターさの 03-5682-0157
20	公園に行こう会	ウォーキング・体操・食事会	佐野地域学習センター（佐野2丁目）	土曜（不定期） 10:00~11:30	包括へ相談	無料	四季に合わせた外出などの活動を中心に行っています（年4回程度）。	休止中	地域包括支援センターさの 03-5682-0157
21	佐野家族会こえだ	認知症の方を介護する家族同士の交流会、勉強会	ゆうあいらんど・さの（佐野2丁目）	第3土曜 13:30~15:30	包括へ相談	無料	現在介護されている方、介護経験者、専門職等毎回10名程参加しています。関心のある方はホウカツまでお問合せください。	募集中	地域包括支援センターさの 03-5682-0157
22	花鳥サロン	英語の学習を通じた交流	足立区勤労福祉会館（綾瀬1丁目）	第1･3･5月曜 10:00~12:00	誰でも	無料	人生をより豊かに前向きに過ごしたい方の交流の場です。年齢・地域を問わず、意欲を持って参加できる方を歓迎します。	募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
23	風月サロン	英語の学習を通じた交流	足立区勤労福祉会館（綾瀬1丁目）	第2･4月曜 10:00~12:00	誰でも	無料	人生をより豊かに前向きに過ごしたい方の交流の場です。年齢・地域を問わず、意欲を持って参加できる方を歓迎します。	募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200

24	だんだんサロン	英語の学習を通じた交流	足立区勤労福祉会館（綾瀬1丁目）	第2･4月曜 14:00~16:00	誰でも	無料	人生をより豊かに前向きに過ごしたい方の交流の場です。年齢・地域を問わず、意欲を持って参加できる方を歓迎します。	募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
25	TOKYOサロン	英語の学習を通じた交流	足立区勤労福祉会館（綾瀬1丁目）	第1･3･5月曜 14:00~16:00	誰でも	無料	人生をより豊かに前向きに過ごしたい方の交流の場です。年齢・地域を問わず、意欲を持って参加できる方を歓迎します。	募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
26	歴史を楽しく語ろう	歴史学習を通した交流	足立区勤労福祉会館（綾瀬1丁目）	第1･3火曜 13:00~15:00	誰でも	200円/年	人生をより豊かに前向きに過ごしたい方の交流の場です。年齢・地域を問わず、意欲を持って参加できる方を歓迎します。	募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
27	フランス語会話サロン「モン・プルミエ」	フランス語の学習を通した交流	足立区勤労福祉会館（綾瀬1丁目）	第2･4火曜 13:00~15:00	誰でも	無料	人生をより豊かに前向きに過ごしたい方の交流の場です。年齢・地域を問わず、意欲を持って参加できる方を歓迎します。	募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
28	さわやかサロン	英語の学習を通じた交流	足立区勤労福祉会館（綾瀬1丁目）	第1･3･5水曜 10:00~12:00	誰でも	無料	人生をより豊かに前向きに過ごしたい方の交流の場です。年齢・地域を問わず、意欲を持って参加できる方を歓迎します。	募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
29	綾瀬サロン	英語の学習を通じた交流	足立区勤労福祉会館（綾瀬1丁目）	第2･4水曜 10:00~12:00	誰でも	無料	人生をより豊かに前向きに過ごしたい方の交流の場です。年齢・地域を問わず、意欲を持って参加できる方を歓迎します。	募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
30	つどい	脳トレ　音楽療法 手工芸　おしゃべり	綾瀬神社　集会室（綾瀬1丁目）	第3金曜 13:30~15:00	綾瀬1丁目自治会近隣	100円/月	住民同士の見守り、助け合いの場にもなっています。	募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
31	１２３ひまわり会	ウォーキング･手品･脳トレ･おしゃべり	①みらいCafé ②すいすいランド綾瀬	第1･4土曜 13:30~15:00	誰でも	100円	活動場所は①綾瀬2丁目②東綾瀬3丁目。活動内容は①おしゃべりや手品を楽しむ②散策をする。	募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
32	綾瀬サロンほっとミックス	おしゃべり･健康体操･歌･セミナーなど	レックスハイツ綾瀬ステーションタワー1階集会室（綾瀬4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東和 03-5613-1200
33	綾瀬さくら会	炊飯器等で簡単お菓子作りや調理をしながらおしゃべりを楽しむ	綾瀬会館（綾瀬5･6丁目自治会集会室）（綾瀬5丁目）	不定期月曜 10:00~12:00	誰でも	200円	5･6丁目自治会員が多いですが色々な方と交流したいと考えています。他地域の方の参加も大歓迎。	募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
34	綾瀬七丁目　手芸クラブ	編み物やペーパーフラワーなど手芸全般	都営住宅綾瀬七丁目アパート集会室（綾瀬7丁目）	第3月曜 13:00~15:00	綾瀬7丁目団地居住者	無料	住民同士の見守り、助け合いの場にもなっています。	募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
35	むつみ会	人々が支え合える地域づくり（おしゃべりや脳トレなど）	綾瀬あかしあ園（綾瀬7丁目）	第3木曜 13:00~15:00	誰でも	100円/回	ちょっとひといき、みんなでおしゃべりしませんか。	募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200

36	オリーブクラブ	歌いながら行うラジオ体操・初級太極拳	下の公園 （綾瀬7丁目）	毎週水曜 10:00~11:00	誰でも	無料	雨天・荒天中止	募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
37	パークタウン東綾瀬自治会　いきいきサロン	おしゃべり 介護予防に関する講座	パークタウン東綾瀬3号棟自治会集会室（東綾瀬2丁目）	第2･4水曜 10:00~12:00	パークタウン東綾瀬居住者	無料	住民同士の見守り、助け合いの場にもなっています。	募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
38	綾瀬さわやかラジオ体操会	ラジオ体操、おしゃべり	東綾瀬公園 （東綾瀬3丁目）	毎日 6:20~	誰でも	無料	ウォーキングをしながら、東綾瀬公園に集合。ラジオ体操を行った後で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東和 03-5613-1200
39	G8 ＜ジーエイト＞	ウォーキング 茶話会	東綾瀬公園 （東綾瀬3丁目）	毎週水曜 14:00~	誰でも	無料	メンバーで話し合い、活動場所を決めることもあります。	募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
40	どんぐりの会	ウォーキング、食事会	東綾瀬公園 （東綾瀬3丁目）	第2木曜 14:00~	誰でも	無料	メンバーで話し合い、活動場所を決めることもあります。食事会の際は実費自己負担。	応相談	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
41	なかよしの会	ウォーキング	東綾瀬公園 （東綾瀬3丁目）	第3火曜 14:00~	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
42	コスモス	ウォーキング おしゃべり 区内散策	東綾瀬公園 （東綾瀬3丁目）	木曜 不定期	誰でも	無料	活動場所、活動時間は話し合いで決定します。散策時の食事等費用は各自負担です。	募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
43	東一シニアたいそう教室	地域交流、見守り、介護予防運動、認知症予防運動	北三谷小学校 （東和1丁目）	第4土曜 10:00~11:00	誰でも	無料	上履きと水分は持参要。	募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
44	NPO法人　ASCC	ボッチャ	北三谷小学校・体育館 （東和1丁目）	月2回（日曜） 12:30~14:30	誰でも	年会費 2000円 1回200円	体験2回は無料です。 詳細についてはご説明いたします。	募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
45	江戸周遊会	都内の散策と健康推進	東和地域学習センター （東和3丁目）	第3水曜 14:00~17:00	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
46	よつ葉サロン	健康麻雀	東和住区センター （東和3丁目）	第1･2･4木曜 10:30~15:30	誰でも	500円/半年		応相談	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
47	コントラクトブリッジの会	コントラクトブリッジ（カードゲーム）	第一勧業信用組合亀有支店足立出張所内多目的ルーム（東和2丁目）	毎週木曜 10:00~14:30	誰でも	無料	コントラクトブリッジをプレイしたい方、興味のある方、初心者の方、どなたでもどうぞ。頭の体操になります。見学可。	募集中	地域包括支援センター中川 03-3605-4985

48	３人でスタート	ウォーキング	中川公園･土手など （中川1~5丁目）	第2･4水曜 14:00~16:00	誰でも	無料	中川公園や亀有周辺で集合し近辺のウォーキングコースを歩いたり、たまに遠出をしています。	休止中	地域包括支援センター中川 03-3605-4985
49	東茶屋	子どもの居場所・多世代交流	大谷田東自治会館 （中川5丁目）	第3土曜 13:00~16:00	町会エリア内に居住の方	無料	どの年代の方もご参加いただけます。	募集中	地域包括支援センター中川 03-3605-4985
50	大谷田ラジオ体操の会	ラジオ体操・歌謡体操	UR大谷田一丁目団地2号棟前広場 （大谷田1丁目）	月~土曜 9:00~9:20頃	誰でも	無料	歌謡体操は声を出しながら体を動かすので脳トレになります。見学・参加希望の方は直接お越しください（連絡不要）。	募集中	地域包括支援センター中川 03-3605-4985
51	気功を楽しむ会	気功など	UR大谷田1丁目団地集会室 （大谷田1丁目）	第2･4月曜 10:00~11:30	誰でも	無料	気功「練功18方法」に取り組んでいる他、健康に役立つ体操や知識を持ち寄り、参加者がやりたいことを柔軟に取り入れています。	応相談	地域包括支援センター中川 03-3605-4985
52	笑顔のひろば	おしゃべり・うたごえタイム・将棋・俳句・ビーズ・催し物など	UR大谷田一丁目団地2号棟1階5号室 （大谷田1丁目）	毎週火･金曜 9:30~15:00	誰でも 近隣住民の方	100円/月	様々な活動を通して楽しく交流しています。お好きな活動だけの参加も可能です。	募集中	地域包括支援センター中川 03-3605-4985
53	みんなのひみつきち	子どもの居場所・多世代交流	UR大谷田一丁目団地集会所 （大谷田1丁目）	主に水曜	誰でも	無料	活動時間は13:30~夕焼け放送まで。たまに土日祝日に開催することもあります。子どもは小学生が多め。	募集中	地域包括支援センター中川 03-3605-4985
54	おしゃべりサロン	おしゃべり・ゲーム・脳トレ・手芸	中川ビューハイツ集会室（大谷田1丁目）	第3土曜 13:30~15:30	誰でも	100円 （材料費）	どなたでもご参加いただけます。 健康のこと・食事・災害についてなど、みんなで情報交換を行しています。	募集中	地域包括支援センター中川 03-3605-4985
55	けんこうアップ	ウォーキング・運動・食事会	アリオ亀有･中川土手 東和地域学習センター トレーニングルーム等	第3水曜 10:00~11:30	誰でも	無料	気候の良い時期は屋外でウォーキング。それ以外はアリオ内を歩き、トレーニングルームで運動。柴又の山本亭等の観光に行くこともある。	休止中	地域包括支援センター中川 03-3605-4985
56	もうひと花	ウォーキング等	近隣の観光スポット （足立区･葛飾区等）	3か月に1回 水曜 14:00~	誰でも	無料	足立区内やバス・電車で日帰りできる名所・観光スポットに出かけています。集まりやすいバス停で集合することが多いです。	休止中	地域包括支援センター中川 03-3605-4985
57	神無月の会	ウォーキング・体操・脳トレ・おしゃべり	五反野コミュニティセンター （西綾瀬2丁目）	第2火曜 14:00~16:00	誰でも	無料	行先によって集合場所が変わります。	募集中	地域包括支援センター西綾瀬 03-5681-7650
58	朝顔の会	ウォーキング・団らん	五反野コミュニティセンター周辺 （西綾瀬2丁目）	第2･4火曜 9:00~	誰でも	無料	五反野コミセンに集合し、皆でウォーキングします。	募集中	地域包括支援センター西綾瀬 03-5681-7650
59	楽しく歩こう会	ウォーキング	五反野コミュニティセンター周辺 （西綾瀬2丁目）	第3火曜 14:00~	誰でも	無料	行先によって集合場所が変わります。	募集中	地域包括支援センター西綾瀬 03-5681-7650

60	アフター	ウォーキング・おしゃべり	五反野コミュニティセンター （西綾瀬2丁目）	第4火曜 13:30~15:00	誰でも	無料	ウォーキングの日の集合場所は「五反野コミュニティセンター」となります。	募集中	地域包括支援センター西綾瀬 03-5681-7650
61	さくら会	体操・歌・おしゃべり・工作・食事	五反野コミュニティセンター （西綾瀬2丁目）	第2･4水曜 11:00~11:45	誰でも	500円/回	参加費500円は昼食代です。	募集中	地域包括支援センター西綾瀬 03-5681-7650
62	和み会	盆踊りの練習会	五反野コミュニティセンター （西綾瀬2丁目）	第1木曜 14:00~	誰でも	会費500円	五反野コミセンで盆踊りの練習をしています。 教えてくれる人募集中！	募集中	地域包括支援センター西綾瀬 03-5681-7650
63	あやめ	ウォーキング	五反野コミュニティセンター （西綾瀬2丁目）	第4木曜 9:30~12:00	誰でも	無料	ウォーキングの日の集合場所は「五反野コミュニティセンター」となります。	募集中	地域包括支援センター西綾瀬 03-5681-7650
64	HOSHIIMO　GYM	トレーニングマシンを使った運動	西綾瀬在宅サービスセンター （西綾瀬3丁目）	月曜･水曜･金曜 17:00~18:00	介護サービス利用していない人	無料	参加者それぞれのペースで運動します。少人数募集中。祝日はお休みです。	募集中	地域包括支援センター西綾瀬 03-5681-7650
65	ふじの花てらす	脳トレ・お話の会	長性寺 （西綾瀬3丁目）	第2土曜 14:00~15:30	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター西綾瀬 03-5681-7650
66	なんじゃもんじゃ会	ウォーキング	西綾瀬周辺	第2火曜 14:00~	誰でも	無料	毎回目的地を決めてウォーキングしています。	募集中	地域包括支援センター西綾瀬 03-5681-7650
67	ひまわり	ウォーキング	西綾瀬周辺	第2･4火曜 18:00~19:00	誰でも	無料	西綾瀬在宅サービスセンターに集合し、周辺をウォーキングしています。	募集中	地域包括支援センター西綾瀬 03-5681-7650
68	にこにこファミリー	掃除をしながら地域のみなさんに挨拶と見守り	弘道中央公園周辺 （弘道2丁目）	第2水曜 8:00~9:00	誰でも	無料	弘道中央公園集合。地域のつながりづくりを目指し、近隣の小中学校の登校時間に合わせて活動しています。	募集中	地域包括支援センター西綾瀬 03-5681-7650