【中部ブロック】

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	第２月曜元気かい	ウォーキング・食事	ベルモント公園 （梅島1丁目）	第2･4月曜 10:00~	包括へ相談	無料	ベルモント公園に集合し、公園内でウォーキングを行う。その後、近くのファミレスや喫茶店等で交流（食事代は自己負担）。	応相談	基幹地域包括支援センター（梅島・島根担当） 03-5681-3373
2	ご近所サロンふれんど	体操、歌、おしゃべり	梅島住区センター （梅島2丁目）	第4水曜 13:30~14:30	誰でも	100円/回		募集中	基幹地域包括支援センター（梅島・島根担当） 03-5681-3373
3	てじなーず	手品を通じての交流	梅島住区センター 第二集会室 （梅島2丁目）	第3金曜 13:00~14:30	誰でも	無料		募集中	基幹地域包括支援センター（梅島・島根担当） 03-5681-3373
4	梅島うたの会	体操、歌など	梅島住区センター 第二集会室 （梅島2丁目）	不定期 13:30~15:00	誰でも	無料	月1回、梅島住区センターが予約できた日に開催。	募集中	基幹地域包括支援センター（梅島・島根担当） 03-5681-3373
5	「行け！メンズ」と歩こう会	公園でウォーキングや体操を行う	島根公園（島根2丁目）、中央公園（中央本町1丁目）	毎週水曜 10:00~11:00	誰でも	無料	第1・3・5週は中央公園、第2・4週は島根公園で開催。	募集中	基幹地域包括支援センター（梅島・島根担当） 03-5681-3373
6	あじさい	ウォーキング	島根住区センター （島根4丁目）	毎月1回 不定期	包括へ相談	無料	島根住区センター前に集合し、付近をウォーキングする。	応相談	基幹地域包括支援センター（梅島・島根担当） 03-5681-3373
7	元気アップ体操ず	ストレッチ・筋トレなどの進行（先生役）	島根住区センター （島根4丁目）	第1･3月曜 10:00~11:00	誰でも	無料	住区センターの脳トレ教室で体操や脳トレの進行（先生役）を行います。	応相談	基幹地域包括支援センター（梅島・島根担当） 03-5681-3373
8	島根サロン「はなみずき」	ストレッチ、脳トレ、筋トレ、リズム体操	島根住区センター （島根4丁目）	第1･3木曜 10:00~11:30	誰でも	無料		募集中	基幹地域包括支援センター（梅島・島根担当） 03-5681-3373
9	サロン♡シマフォー	講座、体操など	島根四丁目第三自治会集会室 （島根4丁目）	第3土曜 14:00~15:00	誰でも	50円/回		募集中	基幹地域包括支援センター（梅島・島根担当） 03-5681-3373
10	カトレア	手話、交流	代表者宅 （島根4丁目）	第1火曜 10:00~12:00	誰でも	300円/回	難聴の方が気軽に交流できる居場所です。	募集中	基幹地域包括支援センター（梅島・島根担当） 03-5681-3373
11	ベルモントヤング	ウォーキング、ランチ会、観光など	足立区内外	第1･3金曜日 （集合時間はその時々）	誰でも （包括へ相談）	無料	おでかけがメイン。区内のみならず様々な場所へ出かける（交通費、食事代は自己負担）。	応相談	基幹地域包括支援センター（梅島・島根担当） 03-5681-3373

12	散歩の会	ウォーキング・食事会・観光・カラオケ	活動日による（遠出することもあり）	第1･3水曜	包括へ相談	無料	活動内容・時間は日によって異なる。観光・食事会等の場合実費負担あり。道草歩こう会と一緒に活動している。	募集中	基幹地域包括支援センター（梅島・島根担当） 03-5681-3373
13	くるみ会	ウォーキング	足立一丁目児童遊園近辺（足立1丁目）	第1･3火曜 13:30~15:00	近隣の方	無料	足立一丁目児童遊園集合。行き先を相談しながら4～5人でのんびり歩いています。※6月~9月は夏季のため休み。	募集中	地域包括支援センターあだち 03-3880-8155
14	スマイル体操会	転倒予防体操	中央南地域集会所（足立1丁目）	第2･4木曜 10:15~11:30	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センターあだち 03-3880-8155
15	もみじ会	室内体操・情報共有	中央南地域集会所（足立1丁目）	第3火曜 13:30~14:45	誰でも	無料	体操、情報交換会	募集中	地域包括支援センターあだち 03-3880-8155
16	ひまわりの会	軽い筋トレ・情報交換	中央南地域集会所（足立1丁目）	第2火曜 13:30~14:30	募集なし	無料	体操・情報交換会	応相談	地域包括支援センターあだち 03-3880-8155
17	わくわくお茶べりサロン	唱歌、脳トレ、折り紙、塗り絵、体操	五反野西町会会館（足立2丁目）	第2月曜 13:00~15:00	誰でも	100円/回	第2月曜が祝日の場合、第3月曜に振り替え。	募集中	地域包括支援センターあだち 03-3880-8155
18	クックピアシンフォニー	簡単な料理を皆で作り楽しく食べる	梅田地域学習センター（梅田7丁目）	第3土曜（月1回・会場の都合による）	誰でも	500円/回	年齢、性別、国籍、障がい問わず誰でも参加できます。	募集中	地域包括支援センターあだち 03-3880-8155
19	あだち集いごはん	共食、簡単な体操、交流	五反野コミュニティセンター周辺（西綾瀬2丁目）	月1回	一人暮らし及び日中独居	300円/回	孤食を予防するための共食の場です。	応相談	地域包括支援センターあだち 03-3880-8155
20	さざんかの会	外出活動・情報交換	足立区内	月1回	募集なし	無料	外出活動	応相談	地域包括支援センターあだち 03-3880-8155
21	花緑会	ウォーキング	足立区内	月2回（第1･3火曜）	募集なし	無料	ウォーキング、外出活動を中心に活動しています。	応相談	地域包括支援センターあだち 03-3880-8155
22	梅田サロン	おしゃべり、歌、踊りを見せる	梅田住区センター（梅田6丁目）	第2月曜 13:00~16:00	誰でも	無料	今年度10周年	募集中	地域包括支援センター梅田 03-3889-1487
23	梅田通町会「ふれあいサロン」	おしゃべり、交流など	梅田通町会事務所1階（梅田7丁目）	第1水曜 13:30~15:30	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター梅田 03-3889-1487

24	梅田クラブ	歌、音楽を通しての交流	梅田地域学習センター（梅田7丁目）	第3水曜 10:00~11:30	誰でも	200円/回	再開未定	休止中	地域包括支援センター梅田 03-3889-1487
25	笑おう会	ウォーキング	梅田地域学習センター（梅田7丁目）	第4水曜 13:00~14:30	募集なし	無料	ランチ会あり	休止中	地域包括支援センター梅田 03-3889-1487
26	どれっしんぐ	料理と食事など	エルソフィア料理室（梅田7丁目）	第2金曜 10:00~12:00	誰でも	500円/回	あだちシニアふれあい食堂推進事業に登録 参加費変更の可能性あり	募集中	地域包括支援センター梅田 03-3889-1487
27	ふわふわ粘土の会	紙粘土工作、体操	梅田地域学習センター（梅田7丁目）	第3金曜※ 14:00~16:00	誰でも	500円/回	材料費として。※会場の都合により開催日の変動があり	募集中	地域包括支援センター梅田 03-3889-1487
28	家族を介護する人のつどい	講演会、勉強会、交流会、相談	NPO活動支援センター会議室A（梅田7丁目）	最終土曜または日曜 13:30~16:30	誰でも	200円/回		募集中	地域包括支援センター梅田 03-3889-1487
29	わかば健康クラブ	体操、おしゃべり、音読、脳トレゲーム	足立成和信用金庫中央支店（梅田8丁目）	毎週月曜 10:00~12:00	誰でも	300円/回	講師を招く第1･3･5週は参加費300円（講師代）。講師が来ない第2･4週は参加費無料。	応相談	地域包括支援センター梅田 03-3889-1487
30	梅田男談サロン	麻雀	梅田住区センター（梅田6丁目）	第1･3火曜 12:30~16:00	男性	100円/回		募集中	地域包括支援センター梅田 03-3889-1487
31	楽楽サロン梅田	体操	中部地域会議室（関原2丁目）	第2･4火曜 10:00~11:30	誰でも	100円/回		募集中	地域包括支援センター梅田 03-3889-1487
32	サンフラワーひまわり	体操、交流	中部地域会議室（関原2丁目）	第1･3火曜 10:00~11:30	誰でも	300円/回	第1火曜は参加費300円 第3火曜は参加費無料	募集中	地域包括支援センター梅田 03-3889-1487
33	劇団うめはる	寸劇の練習、歌、体操、物作り、ダンスなど	中部地域会議室（関原2丁目）	第1･3木曜 13:30~15:30	誰でも	100円/月		募集中	地域包括支援センター梅田 03-3889-1487
34	つくし会うめだ	ことば遊び、ちぎり絵	中部地域会議室（関原2丁目）	第1金曜 13:30~15:00	誰でも	200円/ 3か月		募集中	地域包括支援センター梅田 03-3889-1487
35	朝日ポールウォーキングクラブ	ウォーキング	亀田小学校校庭（西新井栄町1丁目）	第1日曜 9:00~10:00	誰でも	500円/回	ポール持参なら参加費無料	募集中	地域包括支援センター梅田 03-3889-1487

36	あじさい	ランチ会・イベント参加	主に梅田	第1火曜 12:00~	梅田在住者	無料		休止中	地域包括支援センター梅田 03-3889-1487
37	かめーず	ウォーキング	梅田、西新井、北千住など	月2~3回 不定期	梅田在住者	無料		休止中	地域包括支援センター梅田 03-3889-1487
38	ちとせグループ	ウォーキング	梅田、西新井、荒川土手など	毎週木曜 16:00~17:00	梅田在住者	無料	活動日や活動時間は時期によって変更の可能性があり。現在新規参加者2~3名を募集中。	募集中	地域包括支援センター梅田 03-3889-1487
39	サロン　たんぽぽ	おしゃべりなど	五反野スカイハイツ集会室 （中央本町3丁目）	第4木曜 13:30~15:30	応相談	100円/回		募集中	地域包括支援センター中央本町 03-3852-0006
40	中央本町華クラブ	花壇づくりを通じた交流等	防災広場・みどりの風 （中央本町4丁目）	第4金曜 13:30~14:30	誰でも	無料	花の水やり、花壇の手入れ、花植え、土づくり、おしゃべり会等定期的に行い、季節の花を楽しむ活動。	応相談	地域包括支援センター中央本町 03-3852-0006
41	ぱる・カフェ	共食、ワークショップ、ボードゲーム等	パルひろば足立 （中央本町4丁目）	第2土曜 11:00~15:30	誰でも（政治宗教勧誘NG）	無料	軽食・飲料希望の方は大人300円、子供無料。コワーキング、ワークショップ参加、読書等、ご自由にお過ごしください。	募集中	地域包括支援センター中央本町 03-3852-0006
42	バラの町　青井をつくる会	バラを育て、バラいっぱいの街づくり	青井3丁目周辺	第3火曜 9:00~10:00	誰でも	無料	青井3丁目エリア中心にバラの育て方を教えたり、バラを増やす活動中。交流イベントは年1~2回。5月のバラまつり運営も行う。	応相談	地域包括支援センター中央本町 03-3852-0006
43	元気アップ会	花や街を楽しみながらウォーキング	足立区内各所	第3火曜 10:00~11:30	応相談	無料	元気アップ教室卒業生から結成。季節の花や近隣の催しをウォーキングしながら楽しみます。	応相談	地域包括支援センター中央本町 03-3852-0006
44	元気に歩こう会	ウォーキング	足立区内各所	第3木曜 10:00~12:00	誰でも	100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。集合場所はその都度決めています。年1回ほど交流イベントも実施。	応相談	地域包括支援センター中央本町 03-3852-0006
45	健康体操クラブ	体操	本木関原住区センター （関原1丁目）	月~土曜 9:00~9:40	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター本木関原 03-5845-3330
46	あすなろ	ウォーキング･ハイキング･ランチ会	関原の森 （関原1丁目）	第1･3火曜 10:00~12:00	なし	無料	ウォーキングを中心に活動しています。	応相談	地域包括支援センター本木関原 03-5845-3330
47	本関らくらくサロン	体操、茶話会、ゲーム	足立区愛恵まちづくり記念館 （関原1丁目）	第1･3火曜 13:00~15:00	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター本木関原 03-5845-3330

48	関原の森こだま	おしゃべり、体操、歌、折り紙、ゲーム、手芸	関原の森まちづくり工房館（関原1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本木関原 03-5845-3330
49	本木関原健康サロン	麻雀、将棋、体操	関原1丁目コミュニティ住宅4号棟コミュニティホール（関原1丁目）	毎週月曜 12:30~16:00	誰でも	100円/回		募集中	地域包括支援センター本木関原 03-5845-3330
50	はっぴーはうす	おとな食堂ボランティア	関原1丁目コミュニティ住宅4号棟コミュニティホール（関原1丁目）	毎週木曜 11:00~13:00	なし	無料	おとな食堂の食事作り・配膳・片付けを仲間でやっています。	応相談	地域包括支援センター本木関原 03-5845-3330
51	本関男暖会	おしゃべり、清掃活動、料理を通した交流	足立成和信用金庫本木関原支店（関原2丁目）	第4金曜 10:00~12:00	誰でも	100円/回		募集中	地域包括支援センター本木関原 03-5845-3330
52	片岡理容店	おしゃべり	片岡理容店（本木1丁目）	水曜~日曜 8:30~16:00	誰でも	無料	床屋の待合席がおしゃべりの場になっています。開店中は床屋の利用なしでおしゃべりだけで過ごすことも可能です。	募集中	地域包括支援センター本木関原 03-5845-3330
53	本木あそびサロン	体操、おしゃべり、折り紙、カラオケ	日介ケアセンター本木（本木1丁目）	第1日曜 10:00~11:30	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター本木関原 03-5845-3330
54	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
55	あじさい	ウォーキング･ハイキング･小旅行･ランチ会	足立区内	第2火曜 10:00~12:00	なし	無料	関原の森（関原1丁目）に集合し、ウォーキングを中心に活動。行き先は主に区内ですが、時折都内へ遠出することもあります。	応相談	地域包括支援センター本木関原 03-5845-3330
56	コスモスグループ	ウォーキング、カラオケ、茶話会	足立区内	第2･4火曜 10:00~12:00	なし	無料	ウォーキングだけでなく、メンバーのアイディアで様々な活動を行います。	応相談	地域包括支援センター本木関原 03-5845-3330