

【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	サロンベルモント	体操、和踊り	ベルモント公園 (梅島1丁目)	第2・4日曜 10:00~11:00	誰でも	無料		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
3	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 03-6807-2127
4	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 03-6807-2127
5	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 03-6807-2127
6	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 (梅島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。	募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
7	「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 03-6807-2127
8	しまねサロン	おしゃべり、交流、カラオケなど	島根4丁目第2アパート集会室 (島根4丁目)	第4日曜 10:00~12:00	なし	無料		休止中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
9	あじさい	ウォーキング	島根住区センター (島根4丁目)	第1・3水曜	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

10	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
11	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 03-6807-2127
12	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 03-6807-2127
13	カトレア	手話、交流	代表者宅（島根4丁目）	第1火曜・第3土曜 10:00~11:30	誰でも	200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 03-6807-2127
14	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
15	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
16	ひまわり会	ウォーキング	足立一丁目児童遊園近辺（足立1丁目）	第2・4火曜 10:00~12:00	近隣の方	無料	足立一丁目児童遊園集合。のんびり・ゆっくりウォーキング活動をしています。	募集中	地域包括支援センターあだち 03-3880-8155
17	スマイル体操会	転倒予防体操	中央南集会所（足立1丁目）	第2・4木曜 10:15~11:30	誰でも	無料		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
18	たんぽぽ	ウォーキング（第1・3週）、軽い筋トレ・情報交換（第2週）	足立一丁目児童遊園近辺・中央南地域集会所	第1・2・3火曜 13:30~15:00	同年代の方どなたでも	無料	60~80代の仲間でのんびり活動。第1・3週は足立一丁目児童遊園（足立1丁目）、第2週は中央南地域集会所（足立1丁目）集合。	募集中	地域包括支援センターあだち 03-3880-8155
19	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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
20	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	100円/回		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127

21	サロンプラウド	歌、百人一首、体操、おしゃべりなど	プラウドシティ梅島マンション3階多目的ルーム（梅田7丁目）	毎週木曜 14:00~16:00	マンション 住民	無料		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
22	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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
23	ハナフミ 花文サークル	作文の披露・感想を話し合う	備考欄参照	第2金曜 13:30~15:30	誰でも	1,000円/月	活動場所は梅田地域学習センター（梅田7丁目）または足立成和信用金庫中央支店（梅田8丁目）。	募集中	地域包括支援センター あだち 03-3880-8155
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		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
25	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	事前に参加費の支払いが必要です。	募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
26	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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
27	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ます。現在新規参加者2~3名を募集しています。	募集中	地域包括支援センター 関原 03-3889-1487
28	かめーず	ウォーキング	梅田、西新井、北千住など	第2・4水曜 10:00~11:00	梅田在住者	無料		休止中	地域包括支援センター 関原 03-3889-1487
29	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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
30	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
31	あじさい	ウォーキング・ハイキング・小旅行・ランチ会	関原の森（関原1丁目）	第2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。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

32	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	100円/回		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
33	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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
34	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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
35	つくし会うめだ	朗読、手話、絵描き他	地域包括支援センター 関原会議室 (関原2丁目)	第1金曜 13:30~15:00	誰でも	200円/ 3か月		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
36	楽楽サロン梅田	体操	地域包括支援センター 関原会議室 (関原2丁目)	第2・4火曜 10:00~11:30	誰でも	100円/回		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
37	梅田男談サロン	麻雀	地域包括支援センター 関原会議室 (関原2丁目)	第1・3火曜 12:30~16:00	男性	100円/回		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
38	サンフラワーひまわり	体操、交流	地域包括支援センター 関原会議室 (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火曜は参加費無料です。	募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
39	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/回		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
40	本関男暖会	おしゃべり、清掃活動、料理を通じた交流	槍ヶ岳居宅介護支援事業所 (関原2丁目)	第4金曜 10:00~12:00	誰でも	100円/回		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
41	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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127