

【西部ブロック】

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	しまいいとこサロン	おしゃべり・歌・体操	備考欄参照	①第1金曜 ②第2・4水曜 10:00~11:30	誰でも	無料	活動場所…①特別養護老人ホーム紫磨園 4階 (入谷3丁目)、②入谷中央公園・首都高側 (入谷4丁目)	募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
2	7丁目サロン	おしゃべり	はばエステティックサ ロン (入谷7丁目)	第1木曜 13:00~15:00	誰でも	100円/回		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
3	キューピット	自由遊び・体操・ゲー ム・紙芝居など	舎人地域学習センター (舎人1丁目)	第1・3水曜 10:30~11:45	誰でも	無料	高齢者のボランティア受け入れ可能	募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
4	ふらっとメイメイ	外国人への日本語・生 活支援・居場所・交 流・相談	舎人地域学習センター (舎人1丁目)	第3土曜 14:00~16:00	誰でも	無料	高齢者のボランティア受け入れ可能	募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
5	ユリノキ	ストレッチ、筋力ト レーニング・ウォーキ ング	舎人公園 (舎人公園1丁目)	第1・3・5水曜 9:00~10:00	誰でも	無料		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
6	木歩の会 (モッポ)	ウォーキング・スト レッチ	舎人公園 (舎人公園1丁目)	毎週木曜 月3回 10:00~11:30	なし	500円/回	個人の体調に合わせて別メニューあり。5週ある 時は月4回。熱中症アラート発令時と8月は中 止。舎人公園噴水の先集合。	休止中	地域包括支援センター 入谷 03-3855-6362
7	なかよしふれあい会	体操 (フレイル予 防)、史跡・公園巡り	特別養護老人ホーム古 千谷苑 (古千谷本町1丁目)	第2・4金曜 10:30~11:30	なし	500円/年	お茶、運動靴、タオル。史跡・公園めぐりは1 時間~1時間30分程度で行ける範囲。駐車場は ありませんが、駐輪は可能です。	応相談	地域包括支援センター 入谷 03-3855-6362
8	らくらく体操クラブ	体操・おしゃべり	舎人あかしあ園 (古千谷本町2丁目)	備考欄参照	高齢者	無料	活動日・時間は第2火曜10:00~12:00、第4金 曜13:00~15:00。駐車場はありませんが、駐輪 は可能です。	募集中	地域包括支援センター 入谷 03-3855-6362
9	こぢや橋サロン	おしゃべり・カラオ ケ・体操	福祉の家 (古千谷本町2丁目)	第2木曜 10:00~12:00	誰でも	100円/回		休止中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127

10	ぐらんばん扇	健康麻雀・その他	ゆうあいの郷・扇 (扇1丁目)	毎週水曜 13:30~15:30	誰でも	100円/回	第5水曜は活動お休み	応相談	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
11	元気・元気でいきましょう！！	体操・散策・談話会・情報交換等	ゆうあいの郷・扇 (扇1丁目)	第2・4木曜 13:00~15:00 (変更有)	誰でも	無料・ 外出時は 実費	月1回作業療法士を講師に迎え体操教室を開催。不定期の外出時はランチもセットとし楽しんでいきます。ポラ保険（任意）あり。	募集中	地域包括支援センター 扇 03-3856-7007
12	はなまる	体操（パークで筋トレに参加）	扇中央公園 (扇1丁目)	第1・3金曜 10:00~11:00	誰でも	無料	健康体を目指して体操に取り組んでいます。来られるときに自由に参加しています。	募集中	地域包括支援センター 扇 03-3856-7007
13	雫サロン	介護者の居場所	funfun base扇大橋 (扇2丁目)	不定期 14:00~16:00	誰でも	300円/回		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
14	サロンTSK	お茶・おしゃべり・お菓子	扇三丁目第二団地自治会集会所 (扇3丁目)	第2水曜 14:00~16:00	誰でも	100円/回		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
15	一五会	体操・おしゃべり・散策・食事会等	足立成和信用金庫本木支店2F (興野1丁目)	第1・3火曜 10:00~11:30	誰でも(通える方)	無料・ 外出時は 実費	おしゃべりや体操、2ヶ月に1回程度外食や区内近郊等へ外出します。ボランティア保険（任意）あり。	応相談	地域包括支援センター 扇 03-3856-7007
16	元気アップ2022	ウォーキング・庭園めぐり・食事会・脳トレ・体操等	足立成和信用金庫本木支店2F (興野1丁目)	第1金曜 10:00-12:00 他不定期	誰でも	無料・ 外出時は 実費	「第一に健康、第二に明るく楽しく元気よく仲良く」どなたでもご参加いただけます。ボランティア保険（任意）あり。	募集中	地域包括支援センター 扇 03-3856-7007
17	5（ファイブ）チューリップ	体操・カラオケ	興野北町会事務所 (興野1丁目)	第3土曜 13:00~15:00	誰でも	100円/回		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
18	茶でいっぶく	フレイル予防体操（イス使用）	①興野二丁目児童遊園 (興野2丁目) ②扇住区センター（扇1丁目）	①第2土曜 ②第4土曜 10:00~11:00	誰でも	無料	活動場所①は雨天等の場合第3土曜に活動	募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
19	ばあばサロン	おしゃべり・脳トレ・手あそび・講演会など	代表者宅 (本木南町)	第1日曜 13:00~15:00	誰でも	100円/回		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
20	サロンみのり	おしゃべり・ゲーム・カラオケなど	田中稲荷神社社務所 (本木北町)	第2水曜 13:30~15:30	誰でも	200円/回		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127

21	江北ベジサロン	体操・畑・おしゃべりなど	江北ひまわり園 (江北1丁目)	第2・4・5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
22	江北トークの会	話し方教室	江北地域学習センター (江北3丁目)	第2・4火曜 10:00~12:00	上手く話せるようになりたい方	無料	人前でも堂々と話せる魅力的な自分になりましょう。	募集中	地域包括支援センター 江北 03-5839-3640
23	江北パソコン同好会	パソコン教室	個人宅 (江北3丁目)	第2・4木曜 13:00~17:00	PCを使えるようになりたい方	無料	20年ほど前の学習センターでのパソコン(PC)教室からの自主グループ。場所を個人宅に移して続いています。	応相談	地域包括支援センター 江北 03-5839-3640
24	雪路会	日本舞踊教室	江北地域学習センター (江北3丁目)	第1・3金曜 10:00~12:00	楽しく日本舞踊をおどりたい方	無料	楽しく体を動かしてみませんか？ゆかた一枚で踊れて、和の所作も自然と身に付きます。初心者の方も大歓迎！	募集中	地域包括支援センター 江北 03-5839-3640
25	江北歩く会	ウォーキング	江北3丁目～荒川土手など	第1・3木曜 9:00~10:00	ウォーキング仲間が欲しい方	無料	江北平成公園(江北4丁目)集合。区の「みんな元気アップ教室」で誕生、設立後の参加者が多数。舎人公園に行くことも。	応相談	地域包括支援センター 江北 03-5839-3640
26	ハッピータイム60	体操	江北4丁目アパート自治会集会所 (江北4丁目)	第2月曜 10:30~11:30	楽しく体操・頭の運動したい方	無料	都営住宅自治会役員が主催。区の「元気アップサポーター養成研修」卒業生。	募集中	地域包括支援センター 江北 03-5839-3640
27	東和会体操	体操	江北4丁目アパート自治会集会所 (江北4丁目)	毎週木曜 13:00~14:00	楽しく体操・頭の運動したい方	無料	都営住宅自治会が開催。柔道整復師協会よりインストラクター派遣。	募集中	地域包括支援センター 江北 03-5839-3640
28	ニコニコ会	健康麻雀・パッチワークなど	江北6丁目団地集会所 (江北6丁目)	毎週月・水・土曜 12:00~17:00	誰でも	100円/回		応相談	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
29	若草会	体操、談話	北鹿浜公園 (鹿浜3丁目)	毎週金曜 10:00~11:00	なし	無料	公園で季節を感じながら楽しく交流しています。	応相談	地域包括支援センター 鹿浜 03-5838-0825
30	サロンなごみ	体操・歌・脳トレ・おしゃべりなど	鹿浜5丁目団地第2集会所 (鹿浜5丁目)	第2月曜 13:00~14:00	誰でも	100円/回		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
31	八重ざくら	ラジオ体操、歌唱、談話、折り紙等	特別養護老人ホームさくら内多目的ルーム (皿沼2丁目)	毎週水曜 10:00~11:00	自力で来られる方	無料	仲良くできるメンバーで集っています。第1・3水曜と第2・4水曜で15名ずつ2グループに分かれて活動しています。	応相談	地域包括支援センター 鹿浜 03-5838-0825

32	ひばり会	体操	特別養護老人ホームさくら内カフェさくら (皿沼2丁目)	毎週木曜 14:30~15:30	誰でも	無料	集まれるメンバーで無理のない範囲で体操を行っています。	応相談	地域包括支援センター 鹿浜 03-5838-0825
33	体操クラブつどい	体操(フレイル予防を目的)	特別養護老人ホームさくら内多目的ルーム (皿沼2丁目)	毎週金曜 14:00~15:30	高齢者	400円/回	体操の講師を呼んで、体操を行っています。	募集中	地域包括支援センター 鹿浜 03-5838-0825
34	手話と体操で若返ろう会	体操・手話・おしゃべり	特養さくらカフェテラス (皿沼2丁目)	第1日曜 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
35	サロンいろいろ	おしゃべり・合唱・脳トレ・らくらく体操・カラオケ	谷在家団地第2集会所 (谷在家3丁目)	第3木曜 第4水曜 13:00~15:00	誰でも	100円/回		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
36	サロンつばき	カラオケ・おしゃべり	椿町民会館 (椿2丁目)	火・水・木曜 (不定期) 10:00~12:00	誰でも	2,000円/月		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
37	令和脳トレサロン	折り紙・脳トレ	地域包括支援センター西新井 (西新井2丁目)	第2・4火曜 14:00~15:30	誰でも	100円/回		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
38	ひまわり	体操・ウォーキング・おしゃべりなど	高齢者在宅サービスセンター西新井 (西新井2丁目)	毎週木曜 10:00~12:00	高齢者	無料	月1回作業療法士に体操を指導してもらっています。会場の定員があるので、参加の際は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西新井 03-3898-8391
39	ウエストマロン	清掃美化活動・体操・おしゃべり	社会福祉法人西新井だいわ会集会室 (西新井2丁目)	第2・4木曜 9:30~11:30	誰でも	無料		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
40	グリーンサラダ	栄養・食事・健康についての情報交換	高齢者在宅サービスセンター西新井 (西新井2丁目)	第3木曜 14:00~15:30	高齢者	無料	栄養・食事・健康についての情報交換、おしゃべりなどをしています。	募集中	地域包括支援センター西新井 03-3898-8391
41	そうG	地域の清掃美化活動・見守り・声かけなど	高齢者在宅サービスセンター西新井 (西新井2丁目)	第2・4金曜 10:00~11:30	高齢者主に男性	無料	男性の居場所づくりをテーマに活動しています。町の人たちに声をかけながら、美化活動をおこなっています。	募集中	地域包括支援センター西新井 03-3898-8391
42	絵手紙和の会	絵手紙を通じた交流	高齢者在宅サービスセンター西新井集会室 (西新井2丁目)	第3金曜 9:30~11:00	誰でも	100円/回	絵手紙の準備が必要かも	募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127

43	西新井いきいきサロン	おしゃべり	介護用品の店いきいき (西新井5丁目)	第3金曜 14:00~16:00	誰でも	100円/回		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
44	生き生きサロン	フレイル予防	ギャラクシティ (栗原1丁目)	第2・4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
45	だんだんサロン	英語の学習を通じた交流	ギャラクシティ (栗原1丁目)	第2・4土曜 10:00~12:00	誰でも	無料		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
46	TOKYOサロン	英語の学習を通じた交流	ギャラクシティ (栗原1丁目)	第1・3・5土曜 10:00~12:00	誰でも	無料		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
47	サロン・あじさい	おしゃべり・体操など	都市機構栗原団地集会所 (栗原2丁目)	第2・3・4木曜 10:30~12:00	誰でも	100円/回		休止中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
48	男の井戸端会議	体操・卓球・ゲームなど	西新井本町住宅自治会 集会室 (西新井本町2丁目)	第3水曜 14:00~16:00	誰でも	無料		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
49	ほほえみ会	体操・交流	介護老人保健施設レー ベンハウス (西新井本町2丁目)	第3木曜 14:00~15:00	誰でも	無料	老健の理学療法士や外部機関の作業療法士と一緒に体操を行います。	募集中	地域包括支援センター 西新井本町 03-3856-6511
50	まんてん工房わいわい サロン	歌・おしゃべり	まんてん工房 (西新井本町4丁目)	第2土曜 14:00~16:00	誰でも	500円/回		休止中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
51	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
52	サロン 栗の実	体操・レクリエーション・おしゃべり	西新井栄町住区センター (西新井栄町3丁目)	第2火曜 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
53	西新井本町会	ウォーキング・公園散策	不定(都度相談)	第1火曜 午後	誰でも	無料	季節に応じて花見や神社巡り等をしています。主な活動場所は近場ですが、近県などに遠出することもあります。	応相談	地域包括支援センター 西新井本町 03-3856-6511

【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

【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「はなみずぎ」	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

【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	むつみ会	おしゃべり・脳トレなど・地域のささえあいづくり	①加平住区センター ②ぶらちなくらぶ (①②とも加平1丁目)	月1回不定期 13:00~15:00	誰でも	100円/回		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
2	駄菓子屋かしづき	駄菓子屋を活用した子どもの居場所	ぶらちなくらぶ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
3	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
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	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
6	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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
7	サロンきずな	らくらく体操・おしゃべり・歌・輪投げ・ゲームなど	六木団地自治会第1集会所 (六木1丁目)	第3日曜 13:00~16:00	誰でも	無料		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
8	六木三丁目ラジオ体操会	ラジオ体操、懇親会 (年2回)	六木諏訪神社 (六木3丁目)	4月から11月の 月~金曜 6:30~6:40	誰でも	無料	夏休みは近くの小学校の生徒さんも参加しています。顔見知りを増やして楽しく運動しています。どなたでもご参加ください。	募集中	地域包括支援センター さの 03-5682-0157
9	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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127

10	ハッピーの会	体操交流	佐野地域学習センター (佐野2丁目)	毎週月曜 10:00~12:00	誰でも	無料		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
11	さのすこやかくらぶ	健康体操など	訪問看護ステーション 樹2階 (佐野2丁目)	毎週月曜 10:30~12:30	誰でも	100円/回		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
12	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
13	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
14	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	ゆうあいランド・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
15	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		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
16	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		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
17	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		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
18	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		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
19	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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
20	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

21	おさんぽサロン	多世代で集まって運動 やおしゃべりなど	介護予防型リハビリ 「さんぽ道」 (谷中3丁目)	第3土曜 13:30~15:00	誰でも	150円/回		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
22	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
23	よつ葉サロン	健康麻雀	①東和住区センター ②佐野地域学習センター	備考欄参照	誰でも	500円/半年	活動場所は①東和3丁目/②佐野2丁目。 活動日・活動時間は①第1・2・4木曜 10:30~15:30/②第1・3金曜 9:00~17:00。	応相談	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
24	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
25	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
26	笑顔のひろば	おしゃべりやおセロ・将棋・催しなど	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 火曜・金曜 9:30~15:00	誰でも 近隣住民の方	無料	行政・福祉団体等との連携、地域コミュニティ活動、高齢者のふれあい・見守り活動、子育て世帯の支援。	募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
27	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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
28	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 9:00~9:30頃	誰でも	無料	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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
29	さくら会	体操・歌・おしゃべり・工作・食事(持ち帰り)	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	400円/回	参加費400円はお弁当代です。	募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
30	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
31	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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127

【北部ブロック】

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	いこう！ふれあいサロン	体操、ゲーム、懇談	竹の塚ハイツ集会所 (伊興1丁目)	主に第3月曜 14:00~16:00	誰でも	無料		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
2	サザンカの会	ウォーキング(舎人公園・西新井大師など)	伊興地域学習センター (伊興2丁目) 近辺	第2・4金曜 13:00~14:30	誰でも	無料	おしゃべりしながら楽しく約5~6キロ歩きます。初参加の方も大歓迎。伊興地域学習センター1階入口集合・解散。雨天中止。	募集中	地域包括支援センター 伊興 03-5837-1280
3	スケッチ★伊光	ノルディックウォーク	アダチ・ニュー・スポーツ (東伊興1丁目)	第2・4木曜 13:30~14:40 程度	誰でも	100円/回	2本のポールを持って東伊興周辺を1時間程度歩きます。雨天時は集合場所で体操教室をやります。	募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
4	ふくちゃん	歌	東伊興住区センター分館(生活館) (東伊興3丁目)	第3・4水曜 10:00~11:45	誰でも	500円/半年		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
5	にこちゃん	0歳児ママの心と身体を癒すヨガ	易行院 (東伊興4丁目)	第3金曜 10:30~12:00	0歳児の親子	500円/回	高齢者のボランティア受け入れ可能	応相談	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
6	Koen親子ひろば	親子交流と地域交流 (0~3歳の入園前の乳幼児親子)	コミュニティKoenてらまちハウス (東伊興4丁目)	第3木曜 10:30~12:00	0~3歳の入園前の親子	無料	高齢者のボランティア受け入れ可能	応相談	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
7	コスモスの会	おしゃべり	代表者宅 (西伊興2丁目)	第1土曜 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
8	みんなのおうち	多世代交流など	旧スーパーヤオミ作業所2階 (西竹の塚1丁目)	第2・4火曜 10:00~12:00	誰でも	無料	(高齢者の参加者募集中)	募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
9	おしゃべり広場	おしゃべり、製作、歌など	おじゃんせ(集会室) (西竹の塚1丁目)	第1木曜 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

10	サロンおおとり	おしゃべり、将棋、トランプなど	鷺宿会館 (花畑6丁目)	第2水曜 13:30~15:00	誰でも	無料		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
11	平一くつろぎサロン	おしゃべり、健康麻雀、トランプなど	平野1丁目団地集会所 (平野1丁目)	第4木曜 14:00~16:00	誰でも	50円/回		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
12	東栗原団地ポールウォーキング	ポールウォーキングで街歩き	都営東栗原アパート第一集会所(一ツ家2丁目)から近隣地域	毎週火曜 9:00~10:00	誰でも	無料	ポールはグループで購入したものを使えます。	募集中	地域包括支援センター一ツ家 03-3850-0300
13	さくら会	ポールウォーキング	一ツ家第一公園 (一ツ家4丁目)	毎週水曜 9:30~10:30	誰でも	無料	ポール購入をお勧めしますが、地域包括支援センター一ツ家から借りることもできます。	募集中	地域包括支援センター一ツ家 03-3850-0300
14	自主ポールウォーキング	ポールウォーキング	一ツ家第一公園 (一ツ家4丁目)	毎週木曜 10:00~11:00	誰でも	無料	ポールは地域包括支援センター一ツ家から借りることができます。	募集中	地域包括支援センター一ツ家 03-3850-0300
15	金曜ポール	ポールウォーキング	一ツ家第一公園 (一ツ家4丁目)	毎週金曜 10:00~11:00	なし	無料		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
16	とらの会	ポールウォーキングとDVD体操	第2週:一ツ家第一公園 第4週:保塚住区センター	第2・4金曜 13:30~14:30	誰でも	年約 1,000円	住区センター使用料のみかかります。ポールはレンタル可。※一ツ家第一公園(一ツ家4丁目)、保塚住区センター(保塚町)。	募集中	地域包括支援センター一ツ家 03-3850-0300
17	さわやかサークル	体操	保塚住区センター (保塚町)	第4月曜 13:30~15:00	60歳以上	700円/月	講師と一緒に筋トレやストレッチを行います。地域、性別関わらずどなたでも参加できます。見学も歓迎します。	募集中	地域包括支援センター一ツ家 03-3850-0300
18	常楽	①テレビ体操、②ポールウォーキング、筋トレ	備考欄参照	備考欄参照	なし	無料	①そんぼの家S足立保塚(保塚町4丁目)第1月曜14:00~15:00/②一ツ家第一公園(一ツ家4丁目)第3水曜10:00~11:00	募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
19	ろくまる見守りウォーキング	地域見守りウォーキング	六町駅前安全安心ステーション「ろくまる」(六町4丁目)	毎週水曜 17:00~18:00	誰でも	無料	夕焼けチャイムに合わせて1時間程度、六町駅周辺を見守りしながらごみ拾いします。	募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
20	あゆみ	体操	堺田町会会館 (南花畑1丁目)	毎週火曜 10:00~11:00	誰でも	1,000円/月	講師と一緒に筋トレやストレッチを行います。地域、性別関わらずどなたでも参加できます。見学も歓迎します。	応相談	地域包括支援センター一ツ家 03-3850-0300

21	ふれあいサロン マハロ	歌、おしゃべり、健康体操、脳トレなど	サウンドハウスマハロ (南花畑1丁目)	第2金曜 14:00~16:00	誰でも	200円/回		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
22	色彩ぎょたく教室	四季折々の物を色付けします	講師宅 (西保木間3丁目)	毎月第3土曜 15:00~	誰でも	500円/回	日本絵の具を使い、色彩豊かに植物などを色付けます。魚拓のイメージとは違うかも知れません。終了時刻はご自身のペースで。	募集中	地域包括支援センター 保木間 03-3859-3965
23	モルック毛長川	地域親睦と健康増進	西保木間住宅供給公社公園 (西保木間4丁目)	第1・3火曜 14:00~15:30	誰でも	50円/回	公園内でモルックを楽しむ。 7月~9月の開催時間は15:30~16:30。	募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
24	サロン公社	手芸、脳トレ、交流、畑の収穫(6・10月頃)	公社西保木間住宅集会所 (西保木間4丁目)	第3水曜 13:00~16:00	誰でも	150円/回		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
25	四つ葉会	歓談・ウォーキング	足立区生物園 (保木間2丁目) など	毎月第2水曜	誰でも	無料	園内で歓談やウォーキングを行っています。	募集中	地域包括支援センター 保木間 03-3859-3965
26	漕江げんきかーい	ウォーキング	元漕江公園 (保木間2丁目)	毎週水曜 14:30~15:30	誰でも	無料	夏季(7月~9月)の活動時間は15:30~16:30。	募集中	地域包括支援センター 保木間 03-3859-3965
27	毛長川歩こう会	ウォーキング	毛長川流域	第2・4火曜 14:00~15:00	誰でも	無料	四季折々に自然を鑑賞しながら、楽しくおしゃべりしながら歩きます。7~9月は活動時間が15:00~16:00になります。	募集中	地域包括支援センター 保木間 03-3859-3965
28	元気!ひまわり会	大人の散歩	主に足立区内	第3木曜 11:00~	誰でも	実費	竹ノ塚駅待ち合わせ。皆で行き先を決め、電車やバスで散策に出かけます。往復2時間以内の場所(主に都内)へ遠出することも。	募集中	地域包括支援センター 保木間 03-3859-3965
29	なかよし会	ウォーキング	吉右衛門堀公園 (東保木間1丁目)	毎週水曜 9:00~10:00	誰でも	無料	集合の保塚公園から吉右衛門堀公園に向かって歩き、吉右衛門堀公園でもウォーキングしています。	募集中	地域包括支援センター 一ツ家 03-3850-0300
30	あおぞら会	ウォーキング	総合スポーツセンター (東保木間2丁目)	第3金曜 13:00~14:00	誰でも	無料	スポーツセンターのコース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 一ツ家 03-3850-0300
31	おもちゃさろん	親子で楽しくおもちゃで遊ぼう	サウンドピア (竹の塚1丁目)	第4金曜 10:00~12:30	親子	100円/ 1家族	親子と一緒におもちゃ遊びを楽しみましょう。おもちゃに関心がある方・交流したい方お待ちしています。3階(階段)です。	募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127

32	ハプニング	催しものに参加	竹の塚地域学習センター等 (竹の塚2丁目)	行事に応じて	誰でも	無料	竹の塚地域学習センター等の行事のチラシをリーダーがメンバーに配布。その中から参加希望の行事を検討して参加しています。	募集中	地域包括支援センター 六月 03-5242-0302
33	コスモス会	ウォーキング・パークで筋トレ	保木間公園 (竹の塚3丁目)	第2・4月曜 9:00~11:00	誰でも	無料	竹の塚地域学習センター（竹の塚2丁目）に集合。保木間公園まで歩き、パークで筋トレに参加した後茶話会をしています。	募集中	地域包括支援センター 六月 03-5242-0302