

足立区 通いの場リスト

【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 03-6807-2127
3	てじな一ず	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
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 03-6807-2127
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 03-6807-2127
6	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
7	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
8	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
9	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
10	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

11	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 03-6807-2127
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	ペルモントヤング	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
14	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
15	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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
16	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
17	わくわくお茶ペリサロン	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
18	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
19	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
20	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
21	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。	募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
22	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
23	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

24	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
25	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
26	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
27	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
28	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
29	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
30	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
31	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
32	朝日ボ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	参加費はボール貸し出し代となります。	募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
33	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
34	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
35	バラの町 青井をつくる会	バラを育て、バラいっぱい街づくり	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
36	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

37	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
38	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
39	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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
40	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
41	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
42	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
43	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
44	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
45	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

【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	さくら新田	ウォーキング	新田地区	第1火曜 (その他も不定期で開催)	誰でも	無料	ウォーキング、散策、茶話会、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
2	カフェみやぎ1	おしゃべり・お茶・レク	宮城1丁目アパート集会所 (宮城1丁目)	第3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
3	宮城親交会 グランドゴルフ部	グランドゴルフ	①江南公園(宮城1丁目)②宮城ファミリー公園(宮城2丁目)	毎週水曜・日曜 9:00~11:30	誰でも	無料	活動場所は①は5月~10月②は11月~4月。グループに分かれコースを回る。点数は付けず、交流と運動が目的で出入りは自由。	募集中	地域包括支援センター新田 03-3927-7288
4	宮城親交会 ペタンク部	ペタンク	宮城公園 (宮城公園1丁目)	毎週火曜 9:00~12:00	誰でも	無料	体力に自信がなくても無理なく取り組むことができます。区内に約30チームあり毎年区大会や都大会が開催され参加している。	募集中	地域包括支援センター新田 03-3927-7288
5	宮城親交会 輪投げ部	輪投げ	宮城集会所(宮城2丁目)	毎週木曜 9:00~11:30	誰でも	無料	5メートル離れた的の棒に輪を入れ合計点数を競います。点数計算は暗算のため、全身運動と頭も使います。	募集中	地域包括支援センター新田 03-3927-7288
6	SJクリエイターズ	地域の居場所創造会 なつかし遊びの会	ふれあいファミリークリニック 2F 足立区小台(天祖神社)	第4水曜 14:00~(イベントは日曜)	誰でも	無料	地域の誰もが立ち寄り、楽しく過ごせる場所をつくります。交流で生まれる声や想いを小さな活動や仕事として育てます。	募集中	地域包括支援センター新田 03-3927-7288
7	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てています。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
8	宮城親交会 手芸部	手芸(編み物・パッチワーク)	江南住区センター 第1集会室 (小台2丁目)	第2・第4木曜 9:00~11:30	誰でも	無料	編み物やパッチワークなど、テーマを決めてから作ります。年に1階展示会を開催したり、区役所1階の展示会にも参加。	募集中	地域包括支援センター新田 03-3927-7288
9	宮城親交会 カラオケ部	カラオケ	江南住区センター 大広間 (小台2丁目)	第1・第3日曜 13:30~16:00	誰でも	無料	1人1曲ずつ予約して順番に唄います。唄わずにおしゃべり目的で参加されている方もいます。	募集中	地域包括支援センター新田 03-3927-7288
10	宮城親交会 カローリング部	カローリング	江南住区センター 大広間・娯楽室・第2集会室 (小台2丁目)	第3月曜 9:00~12:00	誰でも	無料	カーリングと同様のルール。チーム対抗戦で実施し、より多くの点数を取ったチームの勝利。年に1度区内で大会があります。	募集中	地域包括支援センター新田 03-3927-7288
11	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

12	さくらクラブ	ウォーキング・食事会	足立区・北区	第3土曜 (その他も不定期で開催)	誰でも	無料	集合場所は江南住区センター（小台2丁目）。活動内容はウォーキング、散策、茶話会など様々。	募集中	地域包括支援センター新田 03-3927-7288
13	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
14	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
15	ゆうゆう体操クラブ	椅子に座って運動	千住スポーツ公園地下相撲場兼ホール (千住緑町2丁目)	毎週金曜 10:00~11:30	誰でも	3,000円/月	70代前半~90代のグループです。メンバーの身体に合わせた、椅子に座った運動を行っています（講師あり）。	募集中	地域包括支援センター千住西 03-5244-0248
16	ふれあいサロンわだち	頭と体の体操、おしゃべり、健康相談	千住緑町会館 (千住緑町2丁目)	第3水曜 14:00~15:30	誰でも	100円/月		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
17	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
18	バックボーンクラブ	社交ダンス	地域包括支援センター千住西2階洋室 (千住中居町)	毎週月曜 17:30~19:00	誰でも	4,000円/月	講師あり。初めての方でも丁寧に教えます。	募集中	地域包括支援センター千住西 03-5244-0248
19	千住なでしこ	園芸	千住中居町公園	第4土曜 10:00~12:00	誰でも	必要に応じて集金	お花育てが好きな方、大歓迎！	募集中	地域包括支援センター千住西 03-5244-0248
20	歩こうかい	ウォーキング、ランチ会、観光、健全な飲み会	都内 (全国に拡大するかも)	月1回 指定なし	応相談	無料	参加者は6名（女性2名・男性4名）。平均年齢は約74歳です。	応相談	地域包括支援センター千住西 03-5244-0248
21	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
22	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ます。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
23	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
24	遊悠友サロン	麻雀	地域包括支援センター千寿の郷 3階 (柳原1丁目)	毎週木曜 13:00~16:00	65歳以上男性（経験者）	無料	「男の居場所」が基本ルーツになっています。	応相談	地域包括支援センター千寿の郷 03-3881-1691

25	ハニーダンスサークル	リズム体操、盆踊り、交流	地域包括支援センター千寿の郷 3 階 (柳原 1 丁目)	毎週月曜 14:00~15:00	誰でも	無料	リズム体操、盆踊り、POPな曲や懐かしい歌に合わせて身体を動かそう！	募集中	地域包括支援センター千寿の郷 03-3881-1691
26	えびす会	おしゃべり・歌など	えびす屋 (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
27	らんまん	体操	生涯学習センター (千住5丁目)	第4月曜 10:00~12:00	誰でも	無料	セラバンドを使った体操。	募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
28	千住まんてん倶楽部	体操	生涯学習センター (千住5丁目)	第 4 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
29	千住男男キレイ隊	おしゃべり、公園の清掃、花壇の整理	備考欄参照	第3水曜 10:00~11:00	男性	無料	活動場所は、千住本町住区センター (千住5丁目)、千住ほんちょう公園 (千住4丁目)。	募集中	地域包括支援センター千住本町 03-3888-1510
30	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
31	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
32	サロンドくつろぎ	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
33	GBK1010	ウォーキング、外出	東京都内	第2金曜 9:20~12:00	なし	交通費のみ	交通費は自己負担。9:20に北千住マルイの交番近くの入り口に集合。	募集中	地域包括支援センター千住本町 03-3888-1510
34	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
35	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
36	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
37	男の健康クラブ日・東・旭	交流・イベント・調理	コーシャハイム北千住集会所 (日ノ出町)	第 4 金曜 11:30~13:00	男性	500円/回	男性限定のグループで散策・趣味活動・筋トレなど相談しながら実施。参加希望の方は事前にご連絡ください。時には千住あずま住区センターでの開催	募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127

38	オトメザクラチーム	ウォーキング・ 趣味活動・茶話会	日ノ出町付近	第3水曜 10:00~11:30	誰でも	無料	元気アップで立ち上がったメンバーで連絡を取り合い気ままに交流しています。集合場所は総合ボランティアセンター（日ノ出町）。	応相談	地域包括支援センター日の出 03-3870-1184
39	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
40	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
41	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
42	ハナミズキ	ウォーキング・食事	内容による (主に区内)	月1回	募集していない	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。メンバーは募集していません。	休止中	地域包括支援センター日の出 03-3870-1184

【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	人々が支え合える地域づくり（おしゃべりや脳トレなど）	①ぶらちなくらぶ ②綾瀬あかしあ園	月1回不定期 13:00~15:00	誰でも	100円/回	活動場所は①加平1丁目/②綾瀬7丁目。	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	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	ハウカツへ相談	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
7	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所 (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
8	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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
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	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
11	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	ハウカツへ相談	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

12	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
13	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)。	募集中	地域包括支援センターさの 03-5682-0157
14	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 9:00~17:0	誰でも	無料		応相談	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
16	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
17	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
18	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
19	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
20	歴史を楽しく語ろう	歴史学習を通じた交流	足立区勤労福祉会館 (綾瀬1丁目)	最終火曜 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
21	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
22	1 2 3 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土曜日 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
23	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
24	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	無料	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(自治会員以外は参加費200円)。	募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200

25	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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
26	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 10:00~	誰でも	無料	雨天中止	募集中	地域包括支援センター東和 03-5613-1200
27	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木曜日 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
28	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 6:15~	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
29	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
30	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
31	よつ葉サロン	健康麻雀	東和地域学習センター (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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
32	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
33	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
34	笑顔のひろば	おしゃべりやオセロ・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
35	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
36	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
37	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

38	けんこうアップ	ウォーキングや運動	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1・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実施。 それ以外はアリオ内を歩いたりトレーニング ルームに集合し皆で運動をしています。	休止中	地域包括支援センター中川 03-3605-4985
39	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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
40	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
41	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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
42	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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
43	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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
44	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
45	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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
46	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
47	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

【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	元気アップ教室同好会	体操、おしゃべり	特別養護老人ホームロイヤル足立 (舎人3丁目)	第2・4水曜 14:00~15:30	駐車場なし	なし		募集中	地域包括支援センター入谷 03-3855-6362
4	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
5	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。	応相談	地域包括支援センター入谷 03-3855-6362
6	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
7	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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
8	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
9	ぐらんば扇	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
10	元気・元気で行こう!!	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ます。ボラ保険 (任意) あり。	募集中	地域包括支援センター扇 03-3856-7007
11	元気な女子会	舞踊体操、おしゃべりなど	ゆうあいの郷・扇 (扇1丁目)	第1火曜 14:00~15:30 (不定期有)	女性限定	無料	日舞講師による日舞体操の他、おしゃべりや体操教室に参加するなど楽しく活動しています。笑いが絶えない「女子会」です。	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	ふれあいサロンひまわりの会	おしゃべり・体操など	扇サンハイツ集会室（扇2丁目）	第2・4月曜 13:00~15:00	誰でも	100円/回	開催日が祝日の時は翌火曜に開催。	募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
14	雫サロン	介護者の居場所	扇3丁目アパート団地集会室（扇3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
15	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
16	いちご会	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。	募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
17	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氣よく仲良く」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
18	あすなろ会	ウォーキング、体操、介護予防教室参加など	興本地域学習センター（興野1丁目）	毎週火曜 13:30~15:30 （変更有）	誰でも	無料	暑い時期は体力測定会やパークで筋トレなどに参加し気候の良い時期は毎週集合し近隣をウォーキングします。自由参加です。	募集中	地域包括支援センター扇 03-3856-7007
19	うたごえサロン福	ピアノに合わせて歌をうたう	代表者宅（興野1丁目）	第2・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
20	興野神社ラジオ体操の会	ラジオ体操	興野神社（興野2丁目）	毎日 6:30~6:50	誰でも	無料	小学生から高齢者の方まで元気にラジオ体操しています。雨天、元旦のみ休みです。	募集中	地域包括支援センター扇 03-3856-7007
21	茶でいっぷく	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ゆうあいの郷扇食堂（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
22	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	150円/回		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
23	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
24	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

25	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す。	募集中	地域包括支援センター江北 03-5839-3640
26	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
27	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
28	ハッピー江北いきいき体操サークル	体操	ハピネスあだち (江北3丁目)	第2・4火曜 14:00~15:00	楽しく体操・頭の運動したい方	600円/回	経験豊富な男性トレーナーが各自に合った体操を指導します。	募集中	地域包括支援センター江北 03-5839-3640
29	マンデー会	体操(強め)	ハピネスあだち (江北3丁目)	第1・3月曜 14:00~15:30	誰でも	450円/回	経験豊富な女性トレーナーがキレイな姿勢を保つコツを伝授します。	募集中	地域包括支援センター江北 03-5839-3640
30	江北パッチワーク同好会	パッチワーク	個人宅 (江北3丁目)	毎週月曜 13:00~17:00	パッチワークを楽しみたい方	無料	リーダー宅にて開催。おしゃべりしながらパッチワークを楽しんでいます。	募集中	地域包括支援センター江北 03-5839-3640
31	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「みんなで元気アップ教室」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
32	ハッピータイム60	体操	江北4丁目アパート自治会集会室 (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
33	東和会体操	体操	江北4丁目アパート自治会集会室 (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
34	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
35	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
36	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
37	メダカの学校東おたのしみ会	ストレッチ体操・カラオケ	鹿浜地域学習センター (鹿浜6丁目)	第2・4土曜 13:30~15:30	誰でも	無料	体操をした後カラオケをしています。元気アップ教室修了者が体操を指導しており、参加者へ体操を教える事も可。	募集中	地域包括支援センター鹿浜 03-5838-0825

38	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（血沼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
39	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（血沼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
40	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（血沼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
41	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（血沼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
42	たんばぽ	体操・談話	特別養護老人ホームさくら内カフェさくら（血沼2丁目）	第2・第4金曜 10:00～11:00	特になし	無料	無理のない範囲で体操し、お茶会で楽しく交流をしています。（ボランティア保険は希望者のみ加入：2024年12月現在 年間350円）	応相談	地域包括支援センター鹿浜 03-5838-0825
43	お気軽体操クラブ	体操・談話	特別養護老人ホームさくら内カフェさくら（血沼2丁目）	第2火曜 第4月曜 10:00～11:00	自力で来られる方	無料	無理なく来られる方、楽しく交流しましょう。	応相談	地域包括支援センター鹿浜 03-5838-0825
44	なかよし	ウォーキング・おしゃべり	特別養護老人ホームさくら内カフェさくら（血沼2丁目）	第3金曜 10:00～12:30	誰でも （ウォーキングが出来る方）	無料 （カフェのお茶代自己負担）	年齢・地域に関わらずどなたでもご参加いただけます。ゆっくりしたペースの会で、雨天・暑日はカフェでお茶とおしゃべりを楽しんでください。	募集中	地域包括支援センター鹿浜 03-5838-0825
45	はげまし	体操・談話	特別養護老人ホームさくら内カフェさくら（血沼2丁目）	第3火曜 10:00～11:00	誰でも	無料	みんなで楽しく40分程身体を動かしています。	応相談	地域包括支援センター鹿浜 03-5838-0825
46	谷在家カラオケ同好会	カラオケ	赤城神社社務所（谷在家2丁目）	第1・3土曜 13:00～16:00	谷在家1～3丁目の住民	1,000円/月	10名前後のグループです。男性の参加者歓迎します。	募集中	地域包括支援センター鹿浜 03-5838-0825
47	好友会	カラオケ	赤城神社社務所（谷在家2丁目）	第2土曜 13:00～16:00	備考欄参照	200円/月	団地を除く、谷在家1～3丁目の方が参加できます。住民60歳以上の方が集う若返りの憩いの場です。	応相談	地域包括支援センター鹿浜 03-5838-0825
48	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
49	椿友の会	健康体操	椿町会会館（椿2丁目）	第2・4金曜 10:00～12:00	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。参加ご希望の方は包括鹿浜へお問い合わせ下さい。	募集中	地域包括支援センター鹿浜 03-5838-0825
50	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

51	あだりほどの火曜会	体操・舞トレ、おしゃべり	特別養護老人ホームピオーネ西新井（西新井1丁目）	第2・4火曜 10:00~11:30	誰でも	無料	自分たちでDVDを見て体操したり、講師の先生に舞トレ（日本舞踊をもとにした体操）を教えてもらったりしています。	募集中	地域包括支援センター西新井 03-3898-8391
52	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
53	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
54	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
55	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
56	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
57	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
58	いけいきサロン	体操・ダンス・お話	高齢者在宅サービスセンター西新井（西新井2丁目）	毎週水曜 9:30~11:30	誰でも	100円/月		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
59	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
60	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
61	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
62	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
63	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

64	元気会	ウォーキング・外出	内容による	月1回 不定期	高齢者	無料	自分たちで活動の日時や外出先を決めて、出かけています。	応相談	地域包括支援センター西新井 03-3898-8391
65	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
66	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
67	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
68	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
69	ABC健康スクール	おしゃべり・スマホ教室・歌など	興野町住宅 コミュニティサロン（西新井本町4丁目）	毎日 6:30~	誰でも	無料	集まって歌を歌ったり、スマホ教室やその時期に合った教室を講師を招いて行っています。	応相談	地域包括支援センター西新井本町 03-3856-6511
70	ラジオ体操仲間のお茶のみ会	ラジオ体操、お茶飲み会（6月・12月のみ）	興野町住宅中央公園（西新井本町4丁目）	第4水曜 13:30~15:00	誰でも	無料	ラジオ体操を行っています。お茶のみ会については6月・12月で実施しています。	応相談	地域包括支援センター西新井本町 03-3856-6511
71	アクティブ	パークで筋トレに参加・茶話会	西新井さかえ公園 （西新井栄町1丁目）	備考欄参照	誰でも	無料	活動日は第1・3水曜と第2・4火曜 活動時間は9:00~10:00	応相談	地域包括支援センター西新井本町 03-3856-6511
72	サロン 栗の実	体操・レクリエーション・おしゃべり	西新井住区センター （西新井栄町3丁目）	第1火曜 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
73	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
74	ひまわり	ウォーキング・公園散策	不定（都度相談）	第2金曜 10:30~	自分で判断ができる方	無料	庭園等へ出かけ、会食を楽しんでいます。	募集中	地域包括支援センター西新井本町 03-3856-6511

【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、お茶のみ	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	手編みサークル	編み物	地域包括支援センター伊興 (伊興3丁目)	第1火曜 13:30~15:30	誰でも	無料	毛糸、編み物道具各自持参	募集中	地域包括支援センター伊興 03-5837-1280
4	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行います。	募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
5	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
6	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
7	みんなのおうち	多世代交流など	伊興町第二アパート第二集 会所 (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
8	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
9	歌声サロン	童謡、昭和歌謡を一緒 に歌う	ティールームワンワンズ (西竹の塚2丁目)	第3火曜 15:00~16:30	誰でも	500円/回	自らはピアノ・ギターを音楽。サロンにはア コーデオン演奏者、声楽の先生も来てくれ ます。障害のある方もどうぞいらして下さ い。	募集中	地域包括支援センター伊興 03-5837-1280
10	サロンおひとり	おしゃべり、将棋、ト ランプなど	鶯宿会館 (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	100円/回		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127

12	東栗原団地ボールウォーキング	ボ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	ボ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	ワイワイクラブ	おしゃべり・お茶・レクリエーション	一ツ家2丁目アパート集会所（一ツ家2丁目）	第1土曜 13:00~16:00	誰でも	無料	自治会からお茶代を支出するため、自治会外の方は低額有料です。	募集中	地域包括支援センター一ツ家 03-3850-0300
14	さくら会	ボールウォーキング	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	ボ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
15	自主ボールウォーキング	ボールウォーキング	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	ボ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
16	金曜ボール	ボールウォーキング	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
17	とらの会	ボ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。ボールはレンタル可。※ 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	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
18	七夕会	DVD体操、おしゃべり	そんぼの家S足立保塚（保塚町）	第3金曜 10:00~11:00	誰でも	無料	サービス付き高齢者住宅の食堂でDVD体操やおしゃべりをしています。	募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
19	保塚さわやかサロン	講師による健康体操、折り紙など	保塚住区センター（保塚町）	第4月曜 13:30~15:30	誰でも	700円/回		募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
20	常楽	①テレビ体操、②ボールウォーキング、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）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
21	友愛クラブ六三	①輪投げ②グランドゴルフ③絵手紙	六町三丁目町会々館（六町3丁目）	備考欄参照	誰でも （特に近隣の方歓迎）	1,200円/年（入会費）	活動日は①毎週土曜13:00~15:30②毎週火曜9:30~③第2・4木曜10:00~12:00。③は負担別途あり。クラブに入会し参加日を選べます。	募集中	地域包括支援センター一ツ家 03-3850-0300
22	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
23	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
24	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

25	花三クラブ	①グランドゴルフ③卓球	南花畑4丁目アパート自治会館 (南花畑4丁目)	備考欄参照	誰でも	備考欄参照	活動日は①毎週月・木曜8:00~10:00②毎週水曜8:30~11:30。参加費は①100円/月②無料。クラブ入会金は2400円/年。	募集中	地域包括支援センターーツ家 03-3850-0300
26	もみじ会	散策、ウォーキング	都内の公園や名所	第2月曜 10:00~12:00	誰でも	無料	交通費や入園料は各自負担。	募集中	地域包括支援センターーツ家 03-3850-0300
27	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ーツ家 03-3850-0300
28	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ーツ家 03-3850-0300
29	はつらつクラブ	お食事会	飲食店等	第1月曜 午後	誰でも	無料(備考欄参照)	飲食代等は自己負担。会の度に食事場所・時間は変更となる。回の際に次回の詳細も決める。	募集中	地域包括支援センターーツ家 03-3850-0300
30	和楽会	おしゃべりや生活の中での近況報告	花畑地域学習センター第二学習室 (花畑4丁目)	第2土曜 13:00~15:00	誰でも	無料	おしゃべりの場ですので、気軽に参加出来ます。	募集中	地域包括支援センター保木間 03-3859-3965
31	モルックさくら	モルック	西保木間二丁目第二アパート内公園 (西保木間2丁目)	第2・4金曜 14:00~15:00	誰でも	無料	公園内でモルックを楽しむ。	募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
32	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
33	保木間ソバ打ちの会	皆で蕎麦を打ち、皆で食べ、皆で楽しくお喋りする	西保木間第三地区第五住宅会 (西保木間3丁目)	2か月に1回の土曜午前、不定期開催	地域住民(誰でも)	食材費として一回千円程度	参加者多数の場合は体験できないことあり。見学可能(要参加費)。蕎麦打ちを教える人がいないため、皆で知恵を出し合い運営。	応相談	地域包括支援センター保木間 03-3859-3965
34	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。 雨天時は公社の集会室で活動。	募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
35	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
36	悠友会	運動、ゲーム、脳トレ	悠々会館 (西保木間4丁目)	毎週木曜 10:00~11:30	誰でも	100円/月	みんなの意見を聞きながら活動内容を決め、楽しく行います。	募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127
37	うたごえぼっぼ	歌唱	ハートぼっぼ (保木間1丁目)	第四火曜 15:00~16:00	誰でも	300円/年	ピアノの演奏に合わせて、皆で楽しく昔の歌や季節の歌を歌います。	募集中	基幹地域包括支援センター 03-6807-2127

38	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。	休止中	地域包括支援センター保木間 03-3859-3965
39	浏江げんきかーい	ウォーキング	元浏江公園 (保木間2丁目)	毎週木曜 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
40	舞リハビリ体操	体操	カーサ・ラ・ヴィーダ保木 間1階 (保木間5丁目)	第4月曜 13:30~14:30	誰でも	無料	日本舞踊の動きを軸に扇子や手拭いを使いなが ら踊ります。(上履き、飲み物を持参)	募集中	地域包括支援センター保木間 03-3859-3965
41	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
42	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
43	竹の塚モルック	モルック	竹の塚第七公園 (竹の塚1丁目)	第1・3火曜 13:30~14:30	誰でも	無料	雨天の場合はリーダーを中心に別日で日程調 整します。男性も5名程参加しています。男女 ともに参加しやすい雰囲気です。	募集中	地域包括支援センター六月 03-5242-0302
44	フラワーシー	フラワーアレンジメン ト	竹の塚地域学習センター (竹の塚2丁目)	毎週水曜 ・木曜 10:00~12:00	誰でも	備考欄	初回体験は2850円です。その後は単発4200 円、年間会員2500円。明るい雰囲気、初心 者でも先生に聞きながら実施できます。	募集中	地域包括支援センター六月 03-5242-0302
45	バンブー・エコー	コーラス	竹の塚地域学習センター (竹の塚2丁目)	毎週木曜 9:50~12:00	誰でも	5,000円/ 月	40代~80代の女性が参加しています。指揮者 協会の先生が、高度な技術も分かりやすく説 明してくださる伝統のある合唱団です。	募集中	地域包括支援センター六月 03-5242-0302
46	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
47	コスモス	ウォーキング、茶話会	竹の塚地域学習センター等 (竹の塚2丁目)	第3火曜 10:00~11:00	誰でも	無料	雨天時ウォーキングは中止です。 食事は決行します。気軽に参加出来ます。	応相談	地域包括支援センター六月 03-5242-0302
48	チームひまわり	体操、催し物	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	メンバーが順番にリーダーを担当。リーダー により参加する行事が異なります。ほとんど 体操を中心とした活動をしています。	応相談	地域包括支援センター六月 03-5242-0302
49	手あみサークルー実会	手芸	竹の塚地域学習センター (竹の塚2丁目)	第2・4木曜 13:00~15:00	誰でも	2000円/ 月	女性の参加者がほとんどで、アットホームな 雰囲気です。	応相談	地域包括支援センター六月 03-5242-0302
50	太極拳・藍	太極拳	竹の塚地域学習センター (竹の塚2丁目)	毎週水曜 13:00~15:00	経験者	3000円/ 月	入会2000円が必須です。少しでも経験のある 方を募集しています。12時20分頃から会場の 準備をしています。	応相談	地域包括支援センター六月 03-5242-0302

51	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、パークで筋トレ参 加後茶話会やカラオケをしています。	募集中	地域包括支援センター六月 03-5242-0302
52	竹の塚ラジオ体操会	ラジオ体操	竹の塚第一公園 (竹の塚6丁目)	毎週火~金曜 6:30~7:00	誰でも	無料	雨天時は中止です。気軽に参加出来ます。	応相談	地域包括支援センター六月 03-5242-0302
53	けやきの会	催し物	行先によって異なる	第1火曜 10:00~12:00	誰でも	無料	シルバーパスを利用して女子旅をするグルー プです。行先はメンバー全員で話し合い決め ていきます。	募集中	地域包括支援センター六月 03-5242-0302