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（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

【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	地域包括支援センター新田 03-3927-7288
2	宮城親交会 ペタンク部	ペタンク	宮城公園 （宮城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出来ます。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
3	江南卓球クラブ	卓球	江南中学校体育館 （宮城1丁目）	毎週土曜 13:00~16:00	65歳以上経験者	無料	卓球の基礎練習やゲームを行います。健康のために楽しく活動しています。	応相談	地域包括支援センター新田 03-3927-7288
4	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 9:00~11:00	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
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（宮城1丁目） ※天祖神社（小台2丁目）	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れ、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	エルダークラブ TTクラブ	体操・おしゃべり	尾久橋スカイハイツ （小台1丁目）	毎週金曜 13:30~15:00	居住者（友人、関係者もOK）	無料	毎週金曜にマンション内の集会室で活動。体操や口腔体操、おしゃべり会。季節ごとに盆踊りの練習やフォークダンスを練習。	募集中	地域包括支援センター新田 03-3927-7288
8	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
9	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	地域包括支援センター新田 03-3927-7288
10	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･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

11	ふれあいサロン	茶話会	ライオンズマンション荒川遊園アクアステージ（小台2丁目）	第1金曜 13:00~15:00	居住者	無料	現在はマンション居住者に限定。茶話会を中心に、居住者のいこいの場として活動中。	募集中	地域包括支援センター新田 03-3927-7288
12	宮城親交会 レクダンス	レクダンス	江南住区センター （小台2丁目）	第2･4土曜 9:30~11:30	誰でも	無料	毎年秋に開催されている芸能大会での発表を目標に練習を行っています。	応相談	地域包括支援センター新田 03-3927-7288
13	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･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
14	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
15	てんとうむし	ウォーキング・おしゃべり	新田地区等	第3火曜 9:00~10:30	誰でも	無料	楽しく参加できる方、運動したい方どなたでも参加できます。皆さんマイペースに活動できます。	募集中	地域包括支援センター新田 03-3927-7288
16	さくらクラブ	ウォーキング・食事会	足立区･北区	第3土曜 14:00~	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。活動日以外にも不定期で開催。	募集中	地域包括支援センター新田 03-3927-7288
17	千住桜木町町会(福祉厚生部)防災カフェ	お茶を飲みながら集まってゆるっと防災のお話でもしましょう	レクセルマンション集会室（千住桜木1丁目）	毎月最終日曜 15:00～	町内の方	無料	防災に必要な地域最小のコミュニティ強化を図る	募集中	地域包括支援センター千住西 03-5244-0248
18	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
19	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	地域包括支援センター千住西 03-5244-0248
20	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
21	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
22	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）	火曜　月3回 10:30~12:00	誰でも	3,000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

23	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	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
24	千住なでしこ	園芸	千住中居町公園（千住中居町）	第4日曜 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
25	千住河原町自治会Smile　Room	高齢者のいこいの場として楽しみを共有	千住稲荷神社内自治会館（千住河原町）	月1回程度	誰でも	無料	（町会外でも）どなたの参加もOKです‼楽しい時間を分かち合いましょう‼	募集中	地域包括支援センター千住西 03-5244-0248
26	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
27	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 14:15~15:15	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
28	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
29	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
30	千寿の郷元気部	レクリエーションゲーム、介護予防体操等	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 15:00~16:30	65歳以上	無料	レクリエーションコーディネーターによる楽しくすすめる脳トレ+介護予防講座	募集中	地域包括支援センター千寿の郷 03-3881-1691
31	クリーンウォーキング	ウォーキングしながらゴミ拾い	地域包括支援センター千寿の郷　1階集合（柳原1丁目）	毎月最終水曜 10:00~11:00	誰でも	無料	地域をゆっくり歩きながら、歩道等のゴミ拾い。杖の方や歩行器の方もご参加どうぞ。 7月~9月は9:00開始。	募集中	地域包括支援センター千寿の郷 03-3881-1691
32	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
33	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
34	きっかわハッピーサロン	おしゃべり、交流	きっかわ歯科医院1階（柳原1丁目）	月4~5回 日変則的	地域住民	無料	お子さんからお年寄りまで誰でも気軽に立ち寄れる柳原の町のみんなのサロン。	募集中	地域包括支援センター千寿の郷 03-3881-1691

35	あけぼの会	ストレッチ　茶話会	シテヌーブ北千住30 （千住曙町）	毎週月曜･木曜 10:00~11:15	シテヌーブ 居住住民	無料	NHKのテレビ体操のDVDを見て、ストレッチ体操。その後に茶話会でマンション住民同士の交流。	応相談	地域包括支援センター千寿の郷 03-3881-1691
36	おしゃべりHealthカルテット	ウォーキング	足立区近接地域	第1金曜 9:00~	地域住民	交通費等	公園等散策、交流	募集中	地域包括支援センター千寿の郷 03-3881-1691
37	オリーブの会	ウォーキング、茶話会	足立区近接地域	第1･3金曜 10:00~	地域住民	無料	公園等散策、ウォーキング、茶話会	募集中	地域包括支援センター千寿の郷 03-3881-1691
38	お花を見る会	ウォーキング	足立区近接地域	第4金曜 9:30~12:00	千住エリア 誰でも	交通費等	季節のお花を楽しみながら仲間でウォーキング！参加希望の方はご連絡ください。	募集中	地域包括支援センター千寿の郷 03-3881-1691
39	ひまわり　あみ・ぬいクラブ	編物・縫物、ウォーキング、麻雀	生涯学習センター5階研修室 （千住5丁目）	編物:第3月曜 14:00~15:30 麻雀:月1回PM	なし	編物:100円/回	不定期でウォーキングも行う。	募集中	地域包括支援センター千住本町 03-3888-1510
40	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	地域包括支援センター千住本町 03-3888-1510
41	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
42	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	セラバンドやタオルを使用した体操	募集中	地域包括支援センター千住本町 03-3888-1510
43	吉田松陰記念北千住がん哲学外来カフェ	おしゃべり	生涯学習センター （千住5丁目）	第4金曜 14:00~16:00	なし	100円/回 ※	病気の振り返りや日常生活のトピックスや疑問など雑談を行う。 ※80歳以上は参加費無料。	募集中	地域包括支援センター千住本町 03-3888-1510
44	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
45	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1･4月曜 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
46	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	地域包括支援センター千住本町 03-3888-1510

47	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
48	ひまわり	ウォーキング、物作り	東京･千葉 千住エリア内喫茶店	第2･4水曜 10:00~12:00	なし	交通費のみ	北千住マルイの交番近くに集合。物作りは活動場所が狭いため、2名のみ受け入れ可。	募集中	地域包括支援センター千住本町 03-3888-1510
49	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
50	オトメザクラチーム	ウオーキング・ 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
51	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室 （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・脳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	地域包括支援センター日の出 03-3870-1184
52	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
53	あずまらくらく体操	体操、レクリエーション、脳トレ	千住東町住宅集会室 （千住東2丁目）	第1･3金曜 10:00~11:00	住宅居住者	300円/回	筋トレ、有酸素運動、ストレッチ等を組み合わせながら、安全で楽しく運動しています。	応相談	地域包括支援センター日の出 03-3870-1184
54	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
55	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
56	散策会	ウォーキング・食事	内容による （主に都内）	不定期 木曜 10:00~14:00	誰でも	無料	高齢者6名（男性3名･女性3名）のグループです。浜町や上野、谷中等を散策しました。	募集中	地域包括支援センター日の出 03-3870-1184
57	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

【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

【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	地域包括支援センター入谷 03-3855-6362
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	地域包括支援センター入谷 03-3855-6362
3	足立入谷ベーゴマクラブ	ベーゴマ	足立翔裕園地域交流 （入谷9丁目）	第2水曜 10:00~11:00	誰でも	無料	世代を問わずどなたでも参加可能	募集中	地域包括支援センター入谷 03-3855-6362
4	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
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	地域包括支援センター入谷 03-3855-6362
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
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	元気な女子会	おしゃべり、屋外散歩など	ゆうあいの郷・扇 （扇1丁目）	原則第1火曜 14:00~15:30 （不定期有）	女性限定	無料	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 03-6692-7771
10	ぐらんぱ扇	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	50円/回	第5水曜は活動お休み。	募集中	地域包括支援センター扇 03-6692-7771

11	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3木曜 13:15~14:45（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 03-6692-7771
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 03-6692-7771
13	ワンタイムアップ体操	体操、脳トレなど	ゆうあいの郷・扇（扇1丁目）	第2･4土曜 9:30~11:00	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター扇 03-6692-7771
14	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。※毎週木曜日10:30~12:00も集会室を開放し、自由におしゃべりしています（毎回7～8名参加）。	募集中	地域包括支援センター扇 03-6692-7771
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	地域包括支援センター扇 03-6692-7771
16	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）	第4日曜午後	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター扇 03-6692-7771
17	あすなろ会	ラジオ体操、ウォーキング、体操、介護予防教室参加など	集合場所：興本地域学習センター（興野1丁目）	第1･3火曜日 10:00集合	誰でも	無料	集合し近隣をウォーキングします。	応相談	地域包括支援センター扇 03-6692-7771
18	サロンいちご会	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	楽しくおしゃべりや体操をしています。不定期で区内近郊等へ外出します。	募集中	地域包括支援センター扇 03-6692-7771
19	うたごえサロン福	ピアノに合わせて歌をうたう、おしゃべり	代表者宅（興野1丁目）	第2･3･4水曜 13:00~15:00	誰でも	100円/回	第3木曜日は「昭和歌謡」を行っております。	募集中	地域包括支援センター扇 03-6692-7771
20	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 03-6692-7771
21	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 03-6692-7771
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	女性の高齢者（独居の方優先）	150円/回	スタッフ4人	応相談	地域包括支援センター扇 03-6692-7771

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	地域包括支援センター扇 03-6692-7771
24	おきらく会	おしゃべり・会食・散歩など	備考欄参照	第1火曜 11:00~13:00	誰でも	無料	まだできたての会なので、活動内容も場所も特に決まっていません。会員同士の話し合いで次の活動を決めています。	応相談	地域包括支援センター扇 03-6692-7771
25	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	地域包括支援センター江北 03-6807-1604
26	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	同好の士と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 03-6807-1604
27	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 03-6807-1604
28	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 03-6807-1604
29	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 03-6807-1604
30	なでしこの会	絵手紙教室	ハピネスあだち（江北3丁目）	第3水曜 10:00~12:00	誰でも	無料	絵手紙初めての方も大歓迎です。	募集中	地域包括支援センター江北 03-6807-1604
31	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 03-6807-1604
32	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 03-6807-1604
33	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 03-6807-1604
34	ハッピータイム６０	体操	江北4丁目アパートみどり会自治会集会室（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 03-6807-1604

35	フラワーアレンジメント	生け花教室	江北4丁目アパート東和会集会室 （江北4丁目）	第1･3月曜 9:30~11:00	誰でも	2000円/回	花は入谷の青果市場で直近に仕入れています。新鮮で多めです。生けて自宅に飾りましょう。	募集中	地域包括支援センター江北 03-6807-1604
36	東和会体操	体操	江北4丁目アパート東和会自治会集会室 （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 03-6807-1604
37	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	地域包括支援センター江北 03-6807-1604
38	だんご会	ウォーキング・談話	都市農業公園 （鹿浜2丁目）他	第1金曜 11:00~13:00	誰でも	無料	ウォーキング後に食事をしています。交通費、外食の費用は自己負担。	募集中	地域包括支援センター鹿浜 03-5838-0825
39	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
40	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	地域包括支援センター鹿浜 03-5838-0825
41	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
42	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 （皿沼2丁目）	第4月曜 第2火曜 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
43	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
44	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
45	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
46	たんぽぽ	体操・談話	特別養護老人ホームさくら内カフェさくら （皿沼2丁目）	第2･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

47	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（皿沼2丁目）	第3金曜 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
48	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（皿沼2丁目）	第3金曜 11:00~12:30	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頂けます。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います。	募集中	地域包括支援センター鹿浜 03-5838-0825
49	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	地域包括支援センター鹿浜 03-5838-0825
50	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
51	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歳以上の方々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
52	親父のカラオケ	カラオケ・おしゃべり	谷在家団地第2集会所（谷在家3丁目）	第4水曜 13:00~15:00	男性なら誰でも	100円	男性だけで楽しくカラオケをやっています。	募集中	地域包括支援センター鹿浜 03-5838-0825
53	サロンいろり	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 13:00~15:00	誰でも	100円/回		募集中	地域包括支援センター鹿浜 03-5838-0825
54	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
55	よいよい会	談話	近隣のファミリーレストラン	第1月曜 11:00~13:30	誰でも	無料	楽しく食事をしながら近況報告しあっています。交通費、外食の費用は自己負担。	応相談	地域包括支援センター鹿浜 03-5838-0825
56	あだりほどりの火曜会	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
57	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	地域包括支援センター西新井 03-3898-8391
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	地域包括支援センター西新井 03-3898-8391

59	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
60	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 10:00~11:30	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター西新井 03-3898-8391
61	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
62	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
63	絵手紙和の会	絵手紙を通した交流	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	地域包括支援センター西新井 03-3898-8391
64	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	地域包括支援センター西新井 03-3898-8391
65	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	地域包括支援センター西新井 03-3898-8391
66	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
67	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	地域包括支援センター西新井本町 03-3856-6511
68	男の井戸端会議	ジェンガ･脳トレ･おしゃべりなど	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	地域包括支援センター西新井本町 03-3856-6511
69	ほほえみ会	体操･おしゃべり･脳トレ	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
70	いちょうの会	脳トレ･おしゃべり	都営西新井本町4丁目アパート集会室（西新井本町4丁目）	第3水曜 10:00~11:00	誰でも	無料	脳トレゲームやクイズ、おしゃべりを楽しんでいます。昔の遊びなども企画中です。	募集中	地域包括支援センター西新井本町 03-3856-6511

71	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）	第4水曜 13:30~15:00	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に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
72	ラジオ体操仲間のお茶のみ会	ラジオ体操（毎日） お茶飲み会（6月･12月のみ）	興野町住宅西児童遊園 （西新井本町4丁目）	毎日 6:30~	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
73	2025 ひまわりの会	折り紙･おしゃべり	興野町住宅 コミュニティサロン （西新井本町4丁目）	第2木曜 13:30~	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター西新井本町 03-3856-6511
74	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
75	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1火曜 10:00~12:00	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター西新井本町 03-3856-6511
76	さくら	ウォーキング・茶話会	西新井栄町近辺	第3or第4金曜 13:30~	誰でも	無料	近場の公園や神社でウォーキングをしたり、お茶を飲んだりしています。	募集中	地域包括支援センター西新井本町 03-3856-6511
77	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
78	ひまわり	体操・ランチ会	不定（都度相談）	第2金曜 10:30~	自分で判断ができる方	無料	みんなで体操をして、ランチ会を楽しんでいます。	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	地域包括支援センター伊興 03-5837-1280
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2火曜 13:30~15:30	募集していない	無料	毛糸、編み物道具各自持参	休止中	地域包括支援センター伊興 03-5837-1280
4	あんしん会	茶話、月ごとのイベント、塗り絵、俳句、体操など	東伊興住区センター分館（生活館）（東伊興3丁目）	第1水曜 10:30~12:00	誰でも	150円/回	東伊興町会の方大歓迎。近隣公園でお花見など季節ごとのイベントもしています。	募集中	地域包括支援センター伊興 03-5837-1280
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	地域包括支援センター伊興 03-5837-1280
6	スケット★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	地域包括支援センター伊興 03-5837-1280
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	地域包括支援センター伊興 03-5837-1280
8	寿クラブサロン	おしゃべり、体操、交流	伊興北町会館（西伊興4丁目）	第4日曜 13:00~15:00	誰でも	無料		募集中	地域包括支援センター伊興 03-5837-1280
9	みんなのおうち	おしゃべり、紙芝居、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	赤ちゃんからお年寄りまでみんなで楽しく過ごしましょう（高齢者の参加者募集中）	募集中	地域包括支援センター伊興 03-5837-1280
10	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	地域包括支援センター伊興 03-5837-1280

11	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	昔我はドラッカフェを営業。サロンにはアコーディオン演奏者、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
12	花畑クラブ	①ゲートボール ②グランドゴルフ	毛長川公園 （花畑5丁目）	月~土曜 9:00~11:00	誰でも	無料	10名で活動中。月･水･金はグランドゴルフ。火･木･土はゲートボール。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はなはた 03-3883-0048
13	モルック桜花	モルック	花畑公園（花畑5丁目） 7~9月は桜花亭（花畑4丁目）	第1･3火曜 10:00~11:30	誰でも	100円/回	7月~9月の期間は熱さ対策の為、花畑公園から桜花亭に場所と曜日が変わります。	応相談	地域包括支援センターはなはた 03-3883-0048
14	サロンおおとり	おしゃべり、将棋、トランプなど	鷲宿会館 （花畑6丁目）	第2水曜 13:00~16:00	誰でも	無料	茶話会、折り紙などの軽作業、季節の行事を行っています。通りがかりでの参加歓迎。	募集中	地域包括支援センターはなはた 03-3883-0048
15	平一くつろぎサロン	お食事会、体操など	平野1丁目団地集会所 （平野1丁目）	第4木曜 12:00~14:00	誰でも	300円/回	町会・自治会不問です。2週間前までに事前申し込み必要です。	募集中	地域包括支援センター一ツ家 03-3850-0300
16	足立すこやか雀スクール	麻雀	特別養護老人ホームピオーネ足立 （平野1丁目）	第1･3土曜 13:00~15:00	麻雀初心者、未経験者	200円/回	麻雀をやってみたい方、初心者が学生さんから健康麻雀を学び楽しむ場です	募集中	地域包括支援センター一ツ家 03-3850-0300
17	まんまのおかって	食事作り、共食	特別養護老人ホームピオーネ足立 （平野1丁目）	第2土曜 11:00~15:00	誰でも	大人700円･子供300円	おむすびやお味噌汁をみんなで作ってみんなで食べます。流しそうめんなど季節に応じたイベント食もあります。	募集中	地域包括支援センター一ツ家 03-3850-0300
18	平野ラジオ体操同好会	ラジオ体操・ 筋力トレーニング	平野住区センター中庭 （平野2丁目）	毎日 （1/1~1/3以外）	誰でも	ラジオ電池代99円/年	雨天中止	募集中	地域包括支援センター一ツ家 03-3850-0300
19	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
20	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
21	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
22	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

23	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	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
24	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 ※備考欄参照	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7丁目）	募集中	地域包括支援センター一ツ家 03-3850-0300
25	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そんぽの家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	地域包括支援センター一ツ家 03-3850-0300
26	七夕会	DVD体操、おしゃべり	そんぽの家S足立保塚 （保塚町4丁目）	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	地域包括支援センター一ツ家 03-3850-0300
27	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7丁目）	第4月曜 13:30~15:30	誰でも	700円/回		募集中	地域包括支援センター一ツ家 03-3850-0300
28	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
29	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	地域包括支援センター一ツ家 03-3850-0300
30	三峰会ラジオ体操	ラジオ体操	堺田公園 （南花畑1丁目）	備考欄参照	誰でも	無料	町会・自治会不問です。 7月~10月　6:30~6:45 11月~6月　7:30~7:45（日･祝･雨天除く）	募集中	地域包括支援センター一ツ家 03-3850-0300
31	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
32	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	地域包括支援センター一ツ家 03-3850-0300
33	花三クラブ	①グランドゴルフ②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一ツ家 03-3850-0300
34	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

35	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
36	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
37	スマイルアップ	ウォーキング	公園やスポーツセンター等	第1･3火曜 13:30~14:30	誰でも	無料	スポーツセンターから生物園等までウォーキングすることが多い。イベントがあると活動場所が変更になることもある。	応相談	地域包括支援センターーツ家 03-3850-0300
38	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
39	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	地域包括支援センター保木間 03-3859-3965
40	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
41	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
42	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	地域包括支援センター保木間 03-3859-3965
43	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	地域包括支援センター保木間 03-3859-3965
44	笑美会（ほほえみ会）	体操、ゲーム、散策	悠々会館（西保木間4丁目）	第2･4木曜 9:50~12:00	誰でも	無料	悠々会館を利用して、モルックを行ったり、シルバーパスを利用したバス散策等を行ったりしています。	募集中	地域包括支援センター保木間 03-3859-3965
45	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	地域包括支援センター保木間 03-3859-3965
46	うたごえぽっぽ	歌唱	ハートぽっぽ（保木間1丁目）	第4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	地域包括支援センター保木間 03-3859-3965

47	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	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
48	渕江げんきかーい	ウォーキング	元渕江公園 （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
49	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
50	ドレミの会	歌、合唱、唱歌	足立老人ケアセンター地下1階 （保木間5丁目）	第4水曜日 13:30~14:30	誰でも	100円	生演奏に合わせて、皆で楽しく昔の歌や季節の歌を合唱します。	募集中	地域包括支援センター保木間 03-3859-3965
51	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
52	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
53	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
54	ボイスジューン	カラオケ	ご自宅 （六月3丁目）	第3水曜 14:00~15:00	誰でも	100円/回	個人宅のバーカウンターがあるお部屋でカラオケを楽しむ会です。	募集中	地域包括支援センター六月 03-5242-0302
55	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	雨天や高温が予想される場合は、前日にリーダーから中止の連絡をします。男女ともに参加しやすく、通りがかりの方も大歓迎です。	募集中	地域包括支援センター六月 03-5242-0302
56	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。 食事会は決行します。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
57	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
58	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。明るい雰囲気で、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

59	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
60	手あみサークル一実会	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
61	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
62	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
63	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
64	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）	毎週火曜~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
65	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
66	秋桜（コスモス）会	茶話会･ウォーキング･はつらつ測定会	行先によって異なる	はつらつ測定会開催日	誰でも	無料	高齢者7名のグループです。メンバーには男性もいらっしゃいます。あだち脳活ラボを活用しながら活動しています。	応相談	地域包括支援センター六月 03-5242-0302