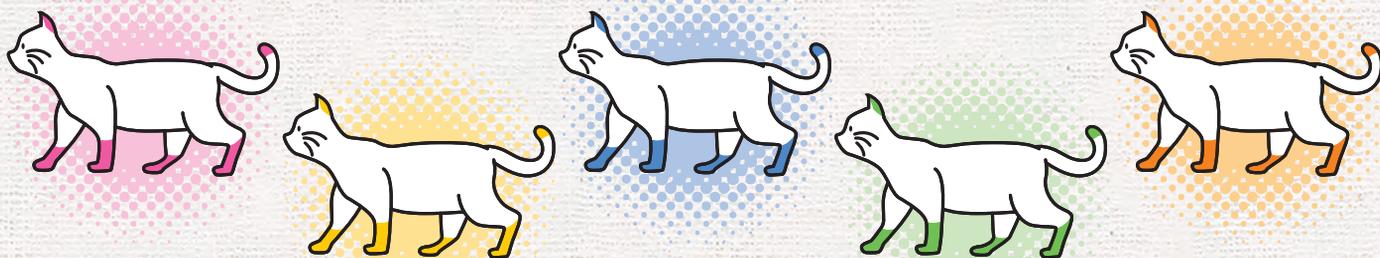
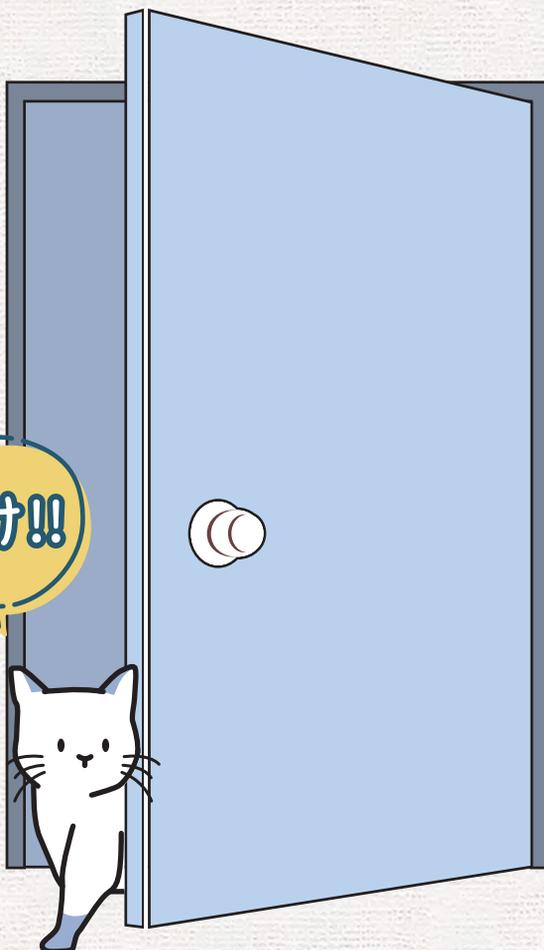


いっぽ、外へ

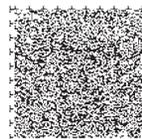
シニア

# お出かけスポット

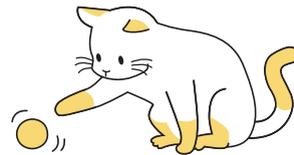
ふらっとお出かけ!!



スマートフォンやパソコンをお持ちの方は裏面もご覧ください。



この冊子は、世田谷区内の方に健康づくり、学び、楽しみ、くつろぎのための場やプログラム等を【世田谷区全域】【世田谷地域】【北沢地域】【玉川地域】【砧地域】【烏山地域】に分けてご紹介します。



## 世田谷区全域のお出かけスポット

【世田谷区全域】活動施設マップ・・・・・・・・・・・・・・・・ P 1

### >>> 気軽に立ち寄れる場

代田地区会館、千歳温水プール、寺町通り区民集会所・・・・・・・・ P 2

### >>> 交流・学びの場

ひだまり友遊会館・・・・・・・・・・・・・・・・ P 4

せたがやがやがや館・・・・・・・・・・・・・・・・ P 6

市民大学・生涯大学・・・・・・・・・・・・・・・・ P 8

いきがい講座（シルバー工芸教室・代田陶芸教室・土と農の交流園）・・・ P 9

せたがや生涯現役ネットワーク・・・・・・・・ P 11

高齢者クラブ・・・・・・・・・・・・・・・・ P 12

生涯学習セミナー・・・・・・・・・・・・・・・・ P 17

### >>> 健康づくりの場

ラジオ体操・・・・・・・・・・・・・・・・ P 18

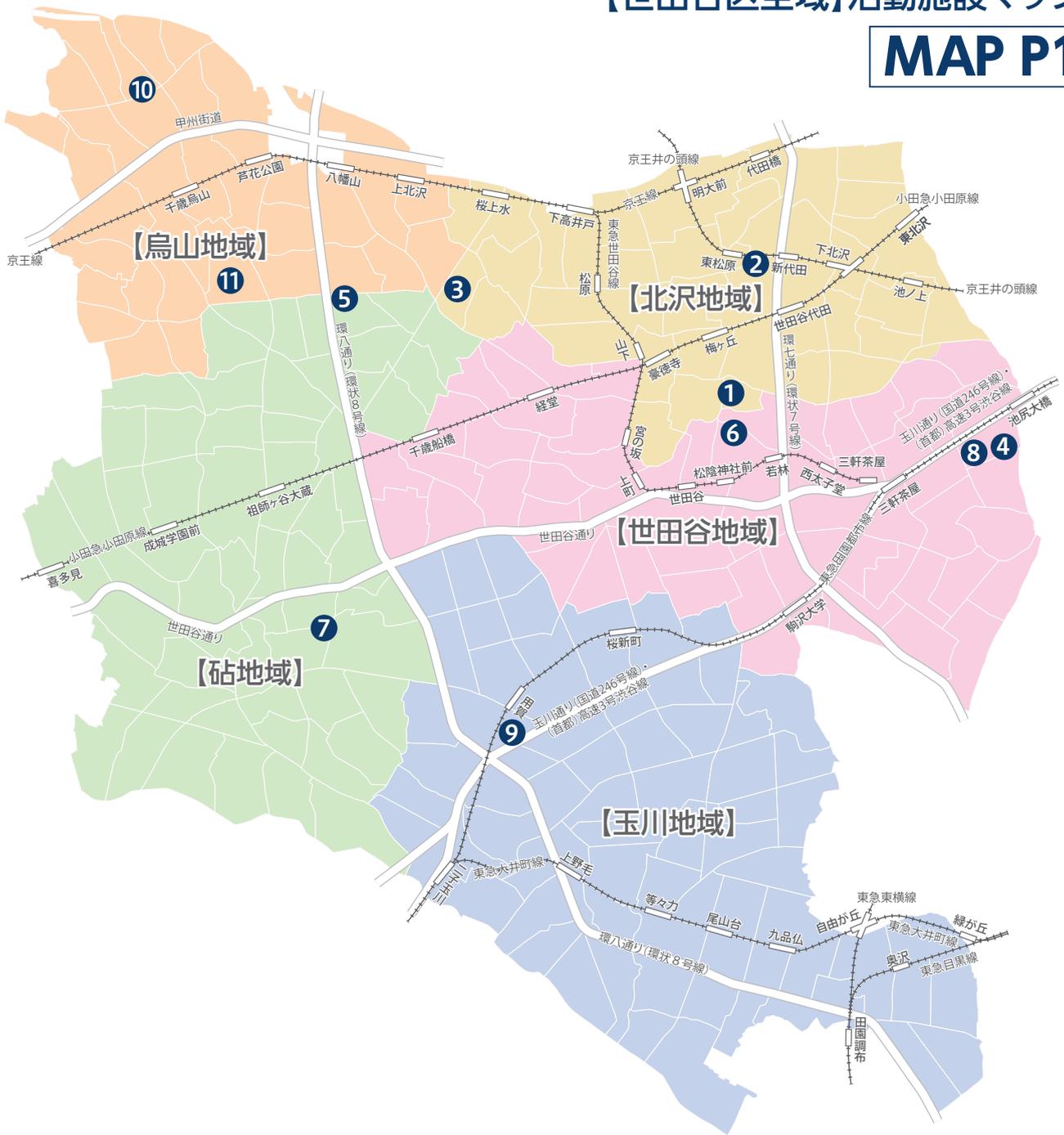
元気なシルバーいきいきトレーニング、生涯健康づくり体操・・・・ P 19

## 地域別のお出かけスポット

	世田谷	北沢	玉川	砧	烏山
【地域別】活動施設マップ	P20	P34	P46	P61	P73
あんしんすこやかセンター、はつらつ介護予防講座	P21	P35	P47	P62	P74
地域デイサービス	P22	P36	P48	P62	P74
ふれあい・いきいきサロン、 支えあいミニデイ	P22	P36	P48	P63	P75
介護予防・健康づくり 自主活動団体	P31	P45	P59	P72	P80

【世田谷区全域】活動施設マップ

MAP P1



MAP番号	施設名称	所在地
①	山崎小学校(シルバー工芸教室)	梅丘3-9-1
②	代田地区会館(代田陶芸教室)	代田4-14-3
③	土と農の交流園	桜上水2-11-1
④	せたがや がやがや館 (市民大学・生涯大学)	池尻2-3-11
⑤	千歳温水プール	船橋7-9-1

MAP番号	施設名称	所在地
⑥	ひだまり友遊会館	若林4-37-8
⑦	総合運動場	大蔵4-6-1
⑧	池尻小学校第2体育館	池尻2-4-10
⑨	玉川台区民センター	玉川台1-6-15
⑩	寺町通り区民集会所	北烏山5-1-4
⑪	粕谷区民センター	粕谷4-13-6

# 気軽に立ち寄れる場



☎問い合わせ：  
市民活動推進課  
TEL 6304-3176  
FAX 6304-3597

1

## 寺町通り区民集会所 ▶MAP番号⑩

### “まちの縁がわ” ぶんぶくテラマチ

地域のシニア世代が気軽に集い、多世代とふれあい、くつろげる居場所として「ぶんぶくテラマチ」がスタートしました。

「呼吸サロン“いーよの呼吸”」や、ラジオ英語で学ぶ「英語タイム」、「ラジオ体操」など、利用者の皆さまの声から生まれた多様なプログラムを実施しています。

また、開設時間中、コーヒーや紅茶を自由に飲むことができます。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

●実施日時：週3回程度 午前10時～午後3時

詳しくは、区のホームページをご覧ください。

<https://www.city.setagaya.lg.jp/mokuji/fukushi/001/008/001/d00204411.html>

●対象者：どなたでも

●参加料：無料

●電話：070-1189-4934

(※ぶんぶくテラマチ活動日のみ)



## 2 代田地区会館1階ロビー ▶MAP番号②

開館時間：午前9時～午後5時 休館日：12月28日～1月4日

### ふらり代田

陶芸・「和紙に触れて指トレーニング」(※)・「SETA IT CAFE」(※)など様々なプログラムを定期的で開催しています。椅子や給水器等もありますので、お気軽にご利用ください。

詳しくは、お問い合わせください。

※「和紙に触れて指トレーニング」・「SETA IT CAFE」については、令和5年度の高齢者地域活動団体支援補助事業です。

- プログラム対象者：60歳以上の世田谷区民  
(「和紙に触れて指トレーニング」のみ  
65歳以上の世田谷区民)
- プログラム参加料：無料



## 3 千歳温水プール4階健康運動室 および地下1階視聴覚コーナー ▶MAP番号⑥

※その他、保守点検  
等で臨時休館あり

開館時間：午前9時～午後5時 休館日：第1月曜日・12月29日～31日

### なごみの広場ちとふな

スマホ講座や囲碁講座、マッサージなどの多彩なプログラム(※)を月4～5回程度実施しています。詳しくは、お問い合わせください。

※プログラム詳細は、社会福祉法人 世田谷区社会福祉協議会 調整係へお問い合わせください。

(TEL 5429-2233、FAX 5429-2204)

- 対象者：60歳以上の世田谷区民
- 参加料：無料(入館料は別途360円)

くつろげる空間となっておりますので、お気軽にご利用ください。(なお、4月1日～6月30日はESCO事業工事により、浴室、カラオケ等の一部設備が休止予定のため、あらかじめご了承ください。)



## 交流・学びの場

## ひだまり友遊会館 ▶MAP番号⑥

☎問い合わせ:ひだまり友遊会館 TEL 3419-2341 FAX 3413-9444

「ひだまり友遊会館」は、区内に住む60歳以上の方が、趣味の集まりや学習、体操などを楽しむための施設です。

- 施設概要:会議室、講習室、体育室、囲碁将棋室、生涯現役情報ステーション、とまり木ステーション(イトインコーナー)、電位治療器(6台)、休養室、売店、駐車場なし、駐輪場あり
- 開館時間:午前9時～午後10時
- 休館日:第2日曜日、12月28日～1月4日
- 利用料金:無料(60歳以上の区民)



初めてご利用の方は1階入り口にある受付へお気軽にお声がけください♪

## 主な部屋の紹介

## 会議室・講習室

- 会議室は6つ、講習室は1つあります。部屋によっては防音設備があり、楽器演奏等も利用出来ます。
- 部屋では、会館が主催する全5回を主としたシリーズ講座も季節ごとに開催しています。令和5年度は 囲碁、将棋、書道、俳句、語学等、多種多様な講座を実施しています。



## 体育室

- 体操やダンス練習等でご利用いただける240㎡の広さです。
- 体育室では、敬老の日を中心として開催する敬老行事の際、会館を利用する団体が主体となり演芸会で活動の成果を発表しています。



\*施設詳細はひだまり友遊会館ホームページ([www.hidamari-sdh.net](http://www.hidamari-sdh.net))をご覧ください。

## 会館内のふらっと立ち寄りスポット

ひとりでも気軽に訪れ、  
くつろぐことができる場所が  
数多くあります。  
是非、お立ち寄りください!



### とまり木ステーション(イートインコーナー)

- 館内売店の購入品や持ち込み品を飲食できます。
- 気軽に参加できる体験型プログラムとして単発講座を定期的で開催しています。令和5年度は絵手紙、折り紙、ぬり絵、スマホ講座等を実施しています。



### 生涯現役情報ステーション

- 生涯現役情報ステーションでは、区民の運営ボランティアがシニア向けの暮らしに役立つ情報収集および提供を行っています。
- 地域活動、区政、福祉、介護、健康等の暮らしに関するちらし等を配架しています。
- 各講座で作成した作品も展示しています。



### 個人利用スペース

- 囲碁・将棋室  
碁盤を16面、将棋盤を2面  
設置しています。
- 休養室  
舞台付き25畳の部屋でお寛  
ぎいただけます。
- ヘルストロン(低周波治療器)  
機器を6台設置しています。



# せたがや がやがや館(健康増進・交流施設) ▶MAP番号④

☎問い合わせ:世田谷区立健康増進・交流施設 TEL 6450-7908 FAX 3410-6940

せたがや がやがや館には、健康づくりのための運動室、健康麻雀をお楽しみいただける娯楽室、カラオケ機を備えた交流室、講演にも利用可能な多目的室などがあります。

●施設概要:運動室、娯楽室、交流室、多目的室、会議室A～D、レストラン、ラウンジ、電位治療器(3台)、有料駐車場

●開館時間:午前9時～午後10時

●休館日:第3日曜日、12月28日～1月4日

●利用料金(区民料金)

運動室・娯楽室の個人利用:200円～400円

会議室等の団体利用:150円～11,000円

※施設への入館は無料です。

※娯楽室での麻雀は3～4名、囲碁・将棋は2名での受付となります。



無料で利用できる電位治療器や、利用者が交流できるスペースがあります♪

## 主な部屋の紹介

### 娯楽室



囲碁、将棋、  
麻雀など

### 交流室



舞台あり  
飲食可

### 多目的室



体操や  
ダンスなど

このほか、けやきネットで予約できる会議室があります。

## さらに!

がやがや館では、誰でも参加でき楽しめる、がやがや寄席やボッチャ、カラオケの大会、フレイル予防講座や写真、英会話等の趣味や学びの講座を随時実施しています。

\*施設詳細はがやがや館ホームページ(<https://www.gayagayakan.jp/>)をご覧ください。

## レストラン

- 食材にこだわった洋食や栄養満点の健康応援メニューを用意しています。館内(交流室・多目的室)へのソフトドリンクのケータリングサービスも実施しています。
- 営業時間:午前11時～午後6時(ラストオーダー午後5時30分)



## 運動室

- マシンエリアではランニングマシンや筋力向上マシンなどが利用できます。健康運動指導士による的確なトレーニングアドバイスを受けることもできます。
- スタジオエリアではヨガやフラダンスなど、各種運動プログラムを実施しています。夜間は団体利用として貸出を行っています。
- 個人利用:午前9時～午後5時(火曜・木曜は午後6時～午後10時も利用可)
- 団体利用:午後6時～午後10時(火曜・木曜を除く)



# 市民大学 ▶MAP番号④ (せたがや がやがや館内)

☎問い合わせ:市民大学・生涯大学事務局 TEL 3412-3071 FAX 3412-3075

「世田谷市民大学」は、18歳以上の区民が誰でも参加できる区民のための学習の場です。

**政治・社会・経済・人間**に関連した幅広いテーマや地域社会に密着した問題を取り上げ、講師陣が丁寧に系統的な講義・ゼミを行います。月曜日に「政治」、「社会」、金曜日に「経済」、「人間」の4コースがあり、それぞれ「ゼミ」と「昼間講座」で構成しています。

その他、少人数特別講座、土曜講座、世田谷市民サマーフォーラム、公開講座などもあります。これらの中から希望の講座を選択し、学習することができます。

- 対象者:18歳以上の区内在住・在勤・在学の方
- 受講料:ゼミ 17,000円(半期12回分)  
 昼間講座 7,000円(全12回分)  
 少人数特別講座 5,000円(全6回分)  
 土曜講座 5,000円(全6回分)  
 サマーフォーラム 2,000円(1回につき)  
 公開講座 無料
- 受講期間:ゼミ 1年  
 講座 半年(前期:4~7月 後期:9~12月)  
 サマーフォーラムと公開講座はスポット講義です。

## 講義テーマを一部紹介(令和5年度)

- ゼミ(経済)  
 日本経済の生産性と企業ダイナミクス  
 /ビジネスダイナミズム
- 昼間講座(社会)  
 鉄道交通と巨大都市「東京」の構造変動
- 少人数特別講座  
 プーチンのウクライナ戦争を読み解く
- サマーフォーラム  
 人口減少社会と日本の選択
- 公開講座  
 神宮外苑再開発とヘリテージ・アラート

# 生涯大学 ▶MAP番号④ (せたがや がやがや館内)

☎問い合わせ:市民大学・生涯大学事務局  
 TEL 3412-3071 FAX 3412-3075

「世田谷区生涯大学」は、見知らぬ自分の発見や自己啓発、仲間づくりを目的とした学びの場です。

社会・福祉・生活・文化(1・2)などをテーマにした全5コース(各23又は28名)より1コース選択し、対面またはオンラインによる授業とともに、健康体育もあわせて受講します。

- 対象者:区内在住で60歳以上の方
- 受講料:各コース10,000円 ※令和5年度時点
- 受講期間:2年(授業日数は年間約30日)



健康体育の様子

## 令和5年度入学生コース 一例

- ・終活から学びのち・つながり(福祉)
- ・生き方発見(生活) 他

## 生涯大学の行事

### 公開文化講演会

地域に開かれた学習の場として、広く一般の方にも呼びかけ、今日的課題等をテーマとした講演会を行います。(授業とは別に年4回程度実施予定)

### 学園祭

学生協議会が学園祭実行委員会を組織し、運営を行い、実施に向けて学生が主体的に取り組めます。学園祭では作品展示や演芸発表が行われます。

### いきいきせたがや文化祭

世田谷区高齢者クラブ連合会、シルバー人材センター、生涯大学の3団体が実行委員会を組織し実施するシニア世代の文化祭です。

# いきがい講座

初心者向けのどなたでも始めやすい講座で、シルバー工芸教室・土と農の交流園講座・代田陶芸教室の3講座全8コースがあります。受講期間は4月から1年間です。

## 受講生募集・講座申し込み

区内在住の60歳以上の方にお申し込みいただけます。

募集は区のおしらせ「せたがや」、区のホームページにてご案内しています。

(令和5年度の受講生募集は令和5年2月1日号にてご案内しました。掲載時期は年度によって異なります。)

☎お問い合わせ:市民活動推進課 TEL 6304-3176 FAX 6304-3597

## (1) シルバー工芸教室 ▶MAP番号① (山崎小学校内)

### 紙漉きコース

紙漉きの基礎知識や技法について学び、学んだ技術を用いて和紙造形、金唐和紙、和紙工芸(うちわ、ランプシェード)等の様々な作品を制作します。

### 木彫コース

彫刻刀や電動工具の使い方、彫りの技法の基礎を学びます。木の葉皿、表札等を制作します。

### 七宝焼きコース

七宝焼きの基礎技術(配色と図案・釉薬等)を学び、ブローチ、ペンダント等を制作します。

- 受講料:各コース15,000円(別途雑費あり)
- 定員:各15名
- 回数:20回/年

講師の実技指導があるため未経験の方でもご参加いただけます。また、学びの集大成として年度末に作品展を開催しています。



教室風景



講師の実技指導

## 受講生の声

### シルバー工芸教室

共通の趣味を持つ仲間ができた。限られた時間を有効に使い、たくさんの作品を作った。シルバー世代突入も楽しいと実感できた。

### 土と農の交流園

土に触れ、果実に触れ、木々に触れ、自然と交わる楽しさを再確認した。共同作業もあったから、話し合いや助け合ったりと交流できた。

### 代田陶芸教室

大変楽しく有意義な一年間だった。土に触れるのは初めてでしたが先生方のご指導でなんとか形になり、友達もできて充実した時間を過ごせた。

## (2)代田陶芸教室 ▶MAP番号② (代田地区会館内)

### 本科コース

陶芸の基礎的な知識を習得し、ぐい呑み・湯呑茶碗・花器・菓子鉢・丸つぼ等の制作を手びねりで行います。

- 受講料:32,900円(別途雑費あり)
- 定員:30名
- 回数:23回/年



作品展

### 代田陶芸教室の行事

#### ① 作品展

代田陶芸教室参加者が日ごろの成果を発表する場として、毎年3月に作品展を開催しています。

(令和5年度は世田谷区民会館別館「三茶しゃれなあどホール」で実施予定)

#### ② チャリティバザー

代田地区会館で、受講生が作陶した作品を出品するバザーを随時開催しています。

※売り上げは、世田谷区社会福祉協議会に寄付。



チャリティーバザー

### 「お手軽」短期陶芸入門

令和4年度から、3か月で1つの作品が完成する陶芸入門コースを開設しました。60歳以上の世田谷区民の方なら誰でも参加できます。

※詳しくは、お問い合わせください。

## (3)土と農の交流園 ▶MAP番号③ (土と農の交流園内)

### 野菜コース

野菜の栽培管理の基礎を学びます。

### 果樹コース

果樹の栽培管理の基礎と果実の加工方法などを学びます。

### 花コース

草花などの栽培管理の基礎を学びます。

### 樹木コース

樹木の栽培管理の基礎と樹種鑑定などを学びます。(園外実習あり)

- 受講料:各コース20,000円(別途雑費あり)
- 定員:各36名
- 回数:28回/年



畑や花壇、果樹園等での実習を通して受講生同士の交流を深めながら、農作業の基礎を学びます。

### 公開講座のご案内

通年の講座とは別に、月1回程度植物や園芸等に関する講座を開催しています。

募集は区のおしらせ「せたがや」に掲載しています。

<過去の実施講座>●フレッシュクリスマスリース作り ●苔の寄せ植え「コケリウム」

# せたがや生涯現役ネットワーク

☎お問い合わせ：市民活動推進課 TEL 6304-3176 FAX 6304-3597

「生涯現役」をめざし、地域活動への参加を希望するシニア世代の方に様々な活動の機会や情報を提供する、街づくり、福祉、環境、健康づくりや仲間づくりなど多彩な活動をしている62団体(令和5年度9月時点)からなるネットワークです。

詳細は、せたがや生涯現役ネットワークHPをご覧ください。

<https://setagaya-network.jimdofree.com/>



## せたがや生涯現役ネットワーク活動団体ガイドブック

ガイドブックでは、ネットワーク加盟団体を個別に紹介しています。日頃の活動の様子が分かる紹介動画の二次元コードも掲載していますので、是非ご覧ください。

## せたがや生涯現役ネットワークが実施する各種イベントの紹介

～せたがや生涯現役ネットワークの有志が実行委員会を組織し様々なイベントを企画しています。～掲載のイベントは令和5年度の補助事業です。令和6年度以降の事業内容は、お問い合わせください。



### シニアZoomサロン

Zoomを通して、面白い話が聞けたり、身近な出来事をおしゃべりしたり、色々な人たちが、地域で活躍している様子を知る機会にもなっています。サロンでは、区内のシニアが活躍している地域活動団体を毎回1団体紹介し、その後、質疑応答や参加者の自己紹介を行い、近況などを懇談します。

### シニアの社会参加あとおしプロジェクト

興味のある団体を訪問して、一緒に地域活動を体験したり、体験談を聞いたりする「地域活動体験講座」や世田谷区の地域と人をもっと知ってもらうためのイベント等を実施しています。



砧公園にて名木オリエンテーリング



紹介ブース

### 生涯現役フェア

年に1回、参加団体による活動紹介イベント「生涯現役フェア」を開催しています。各団体の紹介ブース、参加型体験コーナー、舞台公演などを実施しています。

# 高齢者クラブ

お問い合わせ：市民活動推進課 TEL 6304-3176 FAX 6304-3597

高齢者クラブは地域を基盤とする高齢者の自主的な組織で、仲間づくり・社会参加の場です。現在、世田谷区には81クラブあり、約6,900人の会員が所属しています。(令和5年度)

ご自宅の近所で同じ趣味を持つ仲間と出会いたい方、なにか新しいことを始めたい方、地域でいきいきと活動したい方の入会をお待ちしております。



各クラブの詳しい活動状況については、「世田谷区高齢者クラブ」で検索

世田谷区高齢者クラブURL ↓

<https://www.city.setagaya.lg.jp/mokuji/kurashi/007/011/d00157918.html>

## 【世田谷・北沢地域】

地区	主な活動 クラブ名	軽スポーツ		趣味・教養				主な活動会場	MAP
		輪投げ	健康体操	カラオケ	健康麻雀	舞踊	手芸		
池尻	池尻長寿会	○						池尻地区会館・せたがやがやがや館(池尻2-3-11)	P1④
	宝樹会	○	○	○		○	○	池尻地区会館・せたがやがやがや館(池尻2-3-11) 池尻団地集会所(池尻2-3)	P1④ ほか
	池尻八千代会	○		○	○			三宿地区会館(三宿2-7-10)	P20④
太子堂・若林	亀龍会	○		○			○	太子堂区民センター(太子堂1-14-20)	P20⑤
	潮会		○	○				太子堂区民センター(太子堂1-14-20)	P20⑤
	いきいきクラブ 清流会	○	○	○		○	○	太子堂区民センター(太子堂1-14-20)	P20⑤
	三茶長寿会	○	○	○		○	○	太子堂区民センター(太子堂1-14-20)	P20⑤
上町	満寿会	○	○	○			○	世田谷地区会館(世田谷2-25-10)	P20⑪
	延寿会	○	○	○			○	東亜ビル1階延寿会(世田谷3-3-3)	
	永寿互楽会	○		○		○		世田谷地区会館(世田谷2-25-10)	P20⑪
	弦巻共寿会	○	○	○	○			弦巻区民センター(弦巻1-26-11) 駒沢中学校支えあいルーム(駒沢2-39-25)	P20 ⑫・⑳
	世田谷 さつき会			○	○	○		世田谷地区会館(世田谷2-25-10)	P20⑪
	東町楽遊会		○	○	○			デイ・ホーム世田谷(世田谷4-15-3)	
下馬	下馬1丁目 松寿会		○	○	○		○	下馬地区会館(下馬4-13-4) 下馬1丁目町会会館(下馬1-20)	P20⑫ ほか
	おもと会	○	○	○			○	下馬地区会館(下馬4-13-4)	P20⑫
	明和会	○	○	○	○	○	○	下馬アパート第2集会所(下馬2-39) パーム下馬(下馬2-20-14)	

地区	主な活動 クラブ名	軽 スポーツ		趣味・教養			主な活動会場	MAP
		輪 投げ	健康 体操	カ ラオケ	健康 麻雀	舞 踊		
下馬	百寿会	○		○	○	○	下馬区民集会所(下馬3-14-9) 下馬南地区会館(下馬6-41-6) 下馬まちづくりセンター(下馬4-13-4) 下馬中央公園(下馬4-1-1)	P20 ⑳・㉑・㉒
	芦毛会	○		○	○		下馬5丁目会館(下馬5-19-3)	
	寿楽会	○	○	○			下馬6丁目町会会館内寿楽会(下馬6-29-22) 下馬南地区会館(下馬6-41-6)	P20㉑ ほか
	野沢1丁目 明寿会		○	○	○		野沢地区会館(野沢1-8-14)	P20㉑
	野沢2丁目 シニアクラブ	○		○	○		野沢稻荷神社(野沢2-2-13) 野沢地区会館(野沢1-8-14)	P20㉑ ほか
	野沢3丁目 中丸会	○	○	○	○		柿の木坂パレス(野沢3-4-18) デイ・ホーム中丸(野沢3-25-10) (有)中丸園ホール(野沢3-23-13)	
	野沢4丁目 クラブ	○	○	○	○		野沢区民集会所(野沢4-24-1) 野沢第2児童遊園 野沢ふれあいの家(野沢4-19-19)	P20 ㉒・㉓ ほか
上馬	駒沢互楽会	○				○	上馬まちづくりセンター(上馬4-10-17) 駒沢地区会館(駒沢3-13-5) 駒沢会館(駒沢2-11-15)	P20㉑ P46㉒ ほか
	駒留 なごみの会	○	○	○			上馬高齢者集会所(上馬4-36-9) 弦巻区民センター(弦巻1-26-11)	P20 ㉑・㉒
梅丘	互楽会	○	○	○		○	梅丘地区会館(梅丘1-61-16)	P34①
経堂	桜丘桜寿会	○	○	○		○	桜丘区民センター(桜丘5-14-1) 桜丘集会室(桜丘2-22-1)	P20⑱ ほか
	経堂南みどり会	○	○			○	経堂南地区会館(経堂5-21-6)	P20⑱
松沢	桜上水睦会					○	土と農の交流園(桜上水2-11-1)	P1㉑
	赤堤クラブ	○	○	○	○		松沢区民集会所(赤堤5-31-5) 六所橋区民集会所(赤堤2-10-13) 桜上水南地区会館(桜上水3-4-11) 松沢児童館	P34 ㉑・㉒・㉓ ほか
松原	松扇会	○	○	○			松原1丁目会館(松原1-52-4)	
	松和会	○	○	○		○	松原西ふれあいの家(松原3-22-10)	P34⑱
	松寿会	○	○	○	○	○	松原西ふれあいの家(松原3-22-10)	P34⑱
代沢	下代田南山会	○	○	○		○	代沢東地区会館(代沢1-31-8) 都営代沢一丁目アパート集会室(代沢1-24)	P34⑥ ほか
	池之上クラブ	○	○	○	○	○	池之上青少年交流センター 代沢東地区会館(代沢1-31-8) 代沢せせらぎ公園 昭和信用金庫本店駐車場	P34⑥ ほか
	代沢クラブ	○	○			○	代沢地区会館(代沢5-8-19) 代沢まちづくりセンター(代沢5-1-15)	P34 ④・⑤

地区	主な活動 クラブ名	軽スポーツ		趣味・教養				主な活動会場	MAP
		輪投げ	健康体操	カラオケ	健康麻雀	舞踊	手芸		
代沢	代沢4丁目クラブ						○	代沢地区会館(代沢5-8-19) 代沢まちづくりセンター(代沢5-1-15) 下代田西町会事務所(代沢4-19-18)	P34 ④・⑤
	代五クラブ	○		○			○	代沢地区会館(代沢5-8-19) 代沢まちづくりセンター(代沢5-1-15)	P34 ④・⑤
	代四桜樹会	○		○			○	代沢地区会館(代沢5-8-19) 代沢まちづくりセンター(代沢5-1-15)	P34 ④・⑤
	つくし会			○				ひまわり荘(上用賀5-24-18)	P46②
新代田	八千代会			○	○	○		代田地区会館(代田4-14-3)	P1②
	寿の会	○	○	○	○	○		大原稻荷神社 神楽殿(大原2-29-21)	
北沢	北沢朗楽会	○		○	○			北沢1丁目町会会館(北沢1-24-6)	
	常盤会	○	○	○			○	北沢地区会館(北沢3-3-10)	P34⑫
	長楽会	○	○	○	○			北沢南区民集会所(北沢3-25-8)	P34⑬
	白寿会	○	○	○	○		○	代沢地区会館(代沢5-8-19)	P34⑤
	北沢千寿会	○	○	○			○	北沢5丁目町会会館(北沢5-7-5)	

【玉川地域】

地区	主な活動 クラブ名	軽スポーツ		趣味・教養				主な活動会場	MAP
		輪投げ	健康体操	カラオケ	健康麻雀	舞踊	手芸		
奥沢・九品仏	東玉川長寿会	○	○	○	○			東玉川地区会館(東玉川1-19-15)	P46①
	天寿会	○	○	○	○		○	奥沢東地区会館(奥沢2-9-28)	P46⑤
	奥沢楽友会		○	○	○			奥沢東地区会館(奥沢2-9-28)	P46⑤
等々力	等々力寿会	○	○	○	○			尾山台地区会館(等々力2-17-14)	P46⑩
	玉寿会	○	○	○	○		○	等々力地区会館(等々力3-25-16)	P46⑫
	玉堤みどり会			○	○	○		玉堤地区会館(玉堤1-12-18)	P46⑧
上野毛	上野毛若葉会	○	○				○	上野毛地区会館(中町2-33-11)	P46⑮
	玉川福寿会	○	○	○			○	野毛区民集会所(野毛2-4-4)	P46⑯
	中町寿会	○			○		○	上野毛地区会館(中町2-33-11) 野毛公園 中町ふれあいの家(中町5-19-2)	P46⑮・⑰ ほか
	不老会	○	○	○	○	○	○	中町区民集会所(中町4-15-6)	P46⑰
用賀	第六天会	○	○	○		○		用賀地区会館(用賀4-38-16)	P46⑳
二子玉川	二子玉川鶴寿会	○	○	○	○			二子玉川地区会館(玉川4-4-5)	P46㉑
深沢	高砂会	○	○	○		○	○	新町公民会館(新町2-16-24)	
	東美会	○		○	○	○	○	深沢地区会館(深沢1-14-22)	P46㉓

【砧・烏山地域】

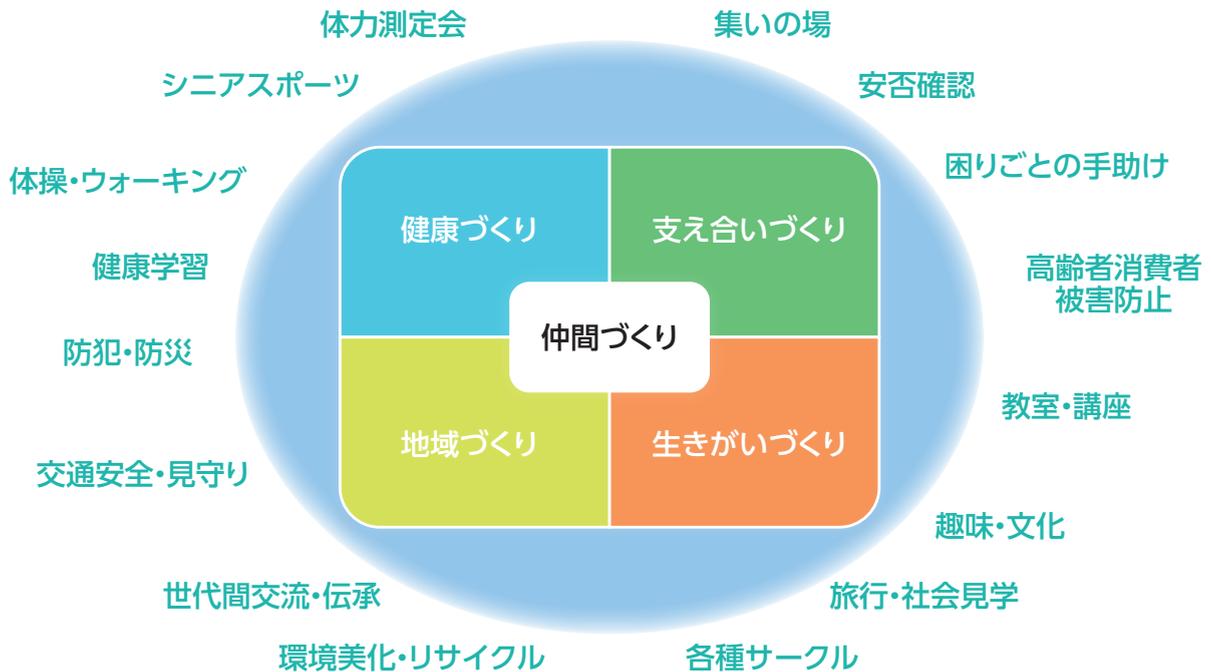
地区	主な活動 クラブ名	軽スポーツ		趣味・教養				主な活動会場	MAP
		輪投げ	健康体操	カラオケ	健康麻雀	舞踊	手芸		
成城 祖師谷	成城若葉会	○	○	○	○	○		成城ふれあいの家(成城3-13-25)	P61⑥
	ともにあゆむ会		○				○	祖師谷区民集会所(祖師谷4-1-23)	P61①
船橋	千歳いずみ会			○	○	○		船橋地区会館(船橋3-11-8)	P61⑦
	千歳廻寿会	○	○			○		千歳台地区会館(千歳台3-31-9) 廻沢稲荷神社社務所(千歳台5-17-23)	P61⑩ ほか
	望みの会	○	○		○			希望丘団地集会所(船橋6-26-1)	
喜多見	宇奈根和楽会			○		○		宇奈根地区会館(宇奈根2-23-20)	P61⑭
	鎌田年輪の会	○	○	○	○			鎌田区民集会所(鎌田2-1-24)	P61⑰
砧	岡本寿会	○			○			岡本地区会館(岡本1-25-4)	P61⑱
	光寿会	○	○	○		○		大蔵地区会館(砧3-5-6)	P61⑳
烏山	給田福寿会	○	○	○				給田地区会館(給田3-14-7)	P73⑩
	烏山長生会			○	○	○		南烏山ふれあいの家(南烏山2-22-7)	P73⑫
	豊友会	○	○	○			○	北烏山東敬老会館(北烏山2-2-6)	P73⑭
	七福会	○	○	○	○			南烏山ふれあいの家(南烏山2-22-7)	P73⑫
	みずき会	○	○	○	○			北烏山東敬老会館(北烏山2-2-6)	P73⑭
	豊かな老後を築く会		○	○				寺町通り区民集会所(北烏山5-1-4)	P1⑩
上北沢	八幡山愛友会	○		○	○	○		新樹苑(八幡山3-18-27) 都営八幡山アパート集会所(八幡山3-37)	
	八桜会	○	○	○		○	○	都営八幡山アパート集会所(八幡山3-37)	
	上北沢幸友会	○		○	○			上北沢区民センター(上北沢3-8-9) 上北沢5丁目集会所(上北沢5-15)	P73② ほか
上祖師谷	千歳会	○	○					上祖師谷地区会館(上祖師谷4-5-6) 上祖師谷まちづくりセンター(上祖師谷2-7-6)	P73 ⑦・⑧
	日の丸会	○	○	○			○	粕谷区民センター(粕谷4-13-6)	P1⑪



# ともに楽しむ! つながる! 支えあう! 私たちの居場所 高齢者クラブ

各クラブでは、P12～P15に記載の主な活動だけでなく、健康づくり、支えあいづくり、生きがいづくり、地域づくりに通じた多彩な活動を行っています。

活動を通じて、地域共生社会の実現に向けて、ともに楽しみ、支えあい、喜びを分かち合う仲間がいる場所を高齢者自身が創り出しています。



# 生涯学習セミナー

お問い合わせ：世田谷総合支所地域振興課 TEL 5432-2835 FAX 5432-3032  
 北沢総合支所地域振興課 TEL 5478-8045 FAX 5478-8004  
 玉川総合支所地域振興課 TEL 3702-1636 FAX 3702-0942  
 砧総合支所地域振興課 TEL 3482-2001 FAX 3482-1655  
 烏山総合支所地域振興課 TEL 3326-9376 FAX 3326-1050

生涯学習セミナーは、これからの人生をより豊かにより楽しくするために、「共に学びながら、新たな生きがい・仲間を見つける」ことを目的にしたセミナーです。5つの総合支所ごとに全体テーマを決め、様々な科目テーマとグループ活動を軸に進める全12～15回講座です。このセミナーはそれぞれの実施期間で終了しますが、終了後も「修了生の会」をつくり、一緒に学んだ仲間と共に活動を自主的に続けていくことを目指しています。

【対象者】全回参加できる55歳以上の区内在住の方(各地域在住の方優先)

【実施時期】6月～10月(募集は例年4月下旬から5月上旬)

【受講料】材料費・入館料等実費をご負担いただきます。

【定員】20名～25名(地域により異なります。)

【会場】世田谷地域 太子堂区民センター  
 北沢地域 代田区民センター 他  
 玉川地域 玉川区民会館集会室 他  
 砧地域 砧区民会館集会室 他  
 烏山地域 烏山区民センター 他  
 \*会場は変更になる場合があります。

▶ MAP P20⑤

▶ MAP P34⑧

▶ MAP P46⑪

▶ MAP P61④

▶ MAP P73⑪



生涯学習セミナーの様子

## 健康づくりの場

## ラジオ体操

## ① 「集まれ!みんなでラジオ体操」 10月第1土曜日 7:30~8:30(予定)

お問い合わせ:(公財)世田谷区スポーツ振興財団 TEL 3417-2811 FAX 3417-2813

年に一度、区立総合運動場陸上競技場に集合して、みんなで一緒に、ラジオ体操やみんなの体操のワンポイントレッスンを交えた体操を行います。どなたでもご参加いただけます。※参加賞あり

## ② 区内で開催しているラジオ体操

お問い合わせ:世田谷区ラジオ体操連盟 会長 吉川 松男 TEL 3429-9429  
連盟ホームページ:<https://setagayarajiotaisou.jimdofree.com/>



ラジオ体操は、気軽に取り組める健康法として親しまれており、日常生活であまり使わない筋肉や関節を動かすことで、体の柔軟性を高め、筋力の低下を防ぎます。

## 開催時間6時25分~6時40分

名称	会場	所在地	開催日
野沢公園ラジオ体操会	野沢公園	野沢3-1-9	毎日(雨天中止)
駒沢公園ラジオ体操会	駒沢オリンピック公園自由広場	駒沢公園1-1	毎日(雨天中止)
神緑ラジオ体操会	太子堂八幡神社	太子堂5-2-3	毎日(雨天中止)
ラジオ体操城山会	世田谷城址公園	豪徳寺2-1-4	毎日(雨天中止)
子供の遊び場	子供の遊び場	大原2-3-1	毎日(雨天中止)
羽根木公園ラジオ体操会	羽根木公園	代田4-3-8	毎日(雨天中止)
代沢ラジオ体操会	せせらぎ公園	代沢4-3-6	毎日(雨天中止)
池ノ上ラジオ体操会	昭和信金本店駐車場	北沢1-3-8	月~金(雨天中止)
二子玉川公園ラジオ体操会	二子玉川公園	玉川1-1-6	毎日(雨天中止) 日曜休
砧公園ラジオ体操会	砧公園	砧公園1-1	毎日(雨天中止)
池田児童遊園ラジオ体操会	池田児童遊園	船橋3-1-1	毎日(雨天中止)
上北沢公園ラジオ体操会	上北沢公園	上北沢2-1-5	毎日(雨天中止)
大蔵運動公園ラジオ体操会	大蔵運動公園	大蔵4-6	毎日(雨天中止) 日曜休
北沢公園ラジオ体操会	北沢公園	北沢3-4-6	毎日(雨天中止)

## 開催時間が上記と異なるもの

名称	会場	所在地	開催日	開催時間
下北線路街空き地ラジオ体操会	下北線路街空き地	北沢2-3-3	毎日(雨天中止)	8時30分~9時00分
太子堂青空ラジオ体操	三軒茶屋ふれあい広場	太子堂2-1-7	毎週水曜日	10時~10時30分
うめとぴあラジオ体操会	うめとぴあ中央広場 (ふれあいテラス)	松原6-3-7	月~金 (雨天中止)	16時~16時15分



ラジオ体操の様子



世田谷区ラジオ体操マップ

# 元気なシルバーいきいきトレーニング

お問い合わせ：(公財)世田谷区スポーツ振興財団 TEL 3417-2811 FAX 3417-2813

区内在住の60歳以上の方で医師に運動を止められていない方を対象に、加齢による筋力歩行能力の低下、腰痛・肩こり・膝痛などを予防改善するため、ストレッチや筋力トレーニング、脳トレーニングなどの軽体操を行います。

【開催場所】6会場12教室(以下の一覧にてご確認ください。)

【申込方法】当財団ホームページから申込み(要登録)

※ハガキ・FAX 申込みも可(別途手数料220円)

【定員】各12名～15名(教室により異なります。)

【募集時期】年間2～4回(募集時期はお問い合わせください。)

会場	住所	MAP 番号	日程	日数	開催時間	参加費	備考
総合運動場 第2武道場(床)	世田谷区 大蔵4-6-1	P1 ⑦	①4～9月 ②10～3月 毎週月曜日	①21日 ②21日	1時間 A)9:20 ～10:20 B)10:40 ～11:40	あり	抽選又は 先着申込制
総合運動場 第1武道場(畳)	世田谷区 大蔵4-6-1	P1 ⑦	①4～9月 ②10～3月 毎週水曜日	①23日 ②22日	1時間 A)9:20 ～10:20 B)10:40 ～11:40	あり	抽選又は 先着申込制
千歳温水プール 体育室	世田谷区 船橋7-9-1	P1 ⑤	①4～9月 ②10～3月 毎週木曜日	①23日 ②22日	1時間 A)12:55 ～13:55 B)14:00 ～15:00	あり	抽選又は 先着申込制
池尻小学校 第2体育館 多目的室	世田谷区 池尻 2-4-10	P1 ⑧	①4～9月 ②10～3月 毎週金曜日	①23日 ②22日	1時間 A)9:30 ～10:30 B)11:00 ～12:00	あり	抽選又は 先着申込制
玉川台 区民センター 会議室	世田谷区 玉川台 1-6-15	P1 ⑨	①4～6月 ②7～9月 ③10～12月 ④1～3月 毎週火曜日	①-④ 10日	1時間 A)9:20 ～10:20 B)10:40 ～11:40	あり	抽選又は 先着申込制
粕谷区民センター 会議室	世田谷区 粕谷4-13-6	P1 ⑪	①4～6月 ②7～9月 ③10～12月 ④1～3月 毎週水曜日	①-④ 10日	1時間 A)9:20 ～10:20 B)10:40 ～11:40	あり	抽選又は 先着申込制

※上記は令和5年12月時点の開催状況です。

## 生涯健康づくり体操

お問い合わせ：(公財)世田谷区スポーツ振興財団 TEL 3417-2811 FAX 3417-2813

区内在住の50歳以上の方を対象に、体力に合わせた体操、軽度の筋力トレーニング、ウォーキング、ストレッチなどを行います。

【開催場所】会場については、上記へお問い合わせください。

【申込方法】当財団ホームページから申込み(要登録)

※ハガキ・FAX 申込みも可(別途手数料220円)

【定員】50名

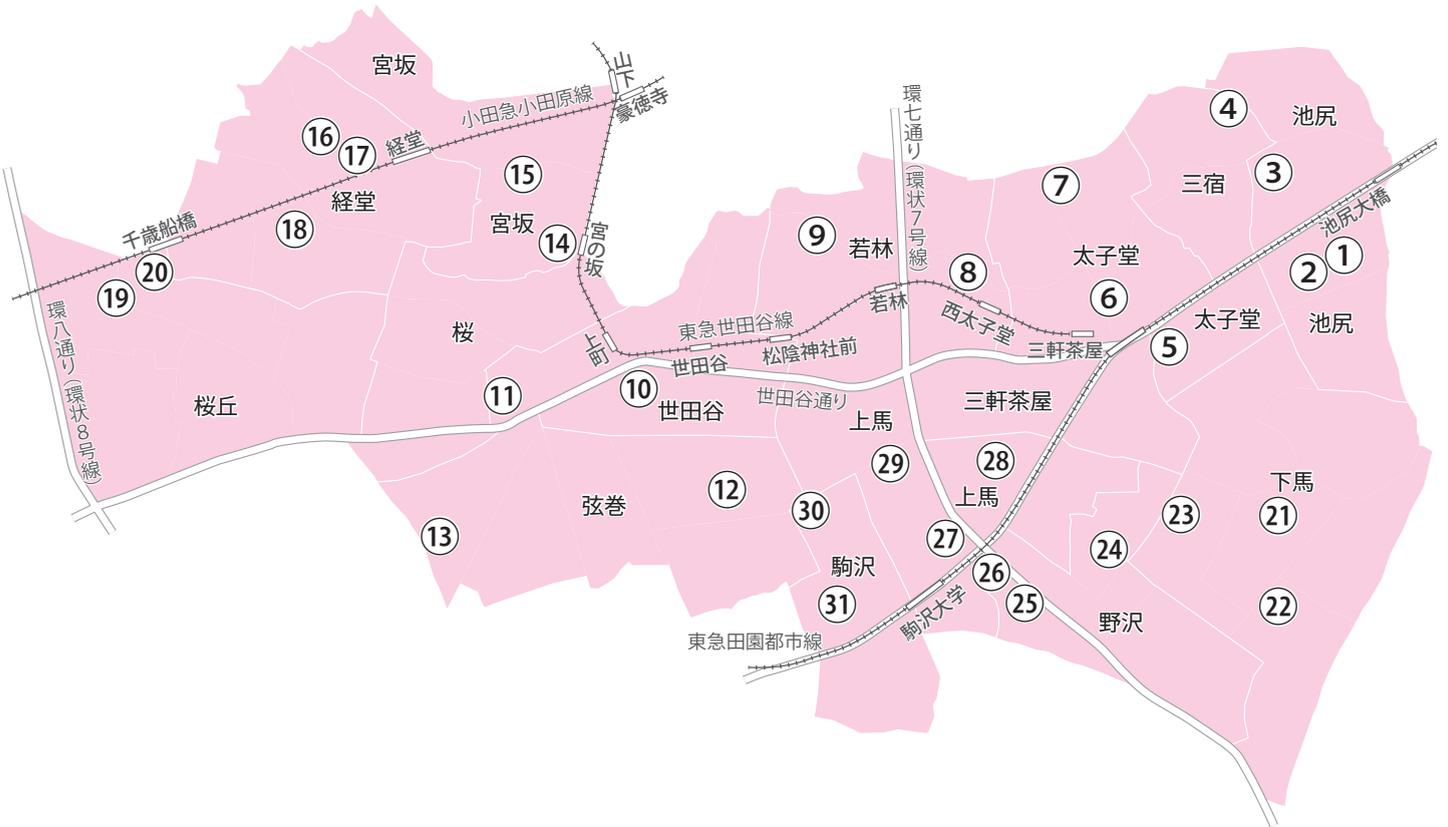
【募集時期】年間2回程度(募集時期はお問い合わせください。)

# 【世田谷地域】活動施設マップ

MAP P20

P21～P33に記載の施設についてここに表示しています。

世田谷地域



MAP 番号	施設名称	MAP 番号	施設名称
①	池尻地区会館	⑩	上町まちづくりセンター・上町あんしんすこやかセンター
②	池尻小学校ふれあいルーム	⑪	世田谷地区会館
③	池尻まちづくりセンター・池尻あんしんすこやかセンター 池尻区民集会所	⑫	弦巻区民センター
④	三宿地区会館	⑬	弦巻区民集会所
⑤	太子堂区民センター	⑭	宮坂区民センター
⑥	太子堂まちづくりセンター・太子堂あんしんすこやかセンター 三軒茶屋区民集会所	⑮	経堂まちづくりセンター・経堂あんしんすこやかセンター
⑦	太子堂中学校温水プール	⑯	桜丘区民センター
⑧	若林まちづくりセンター・若林あんしんすこやかセンター 若林区民集会所	⑰	経堂地区会館
⑨	若林ふれあいルーム	⑱	経堂南地区会館
⑩	上町まちづくりセンター・上町あんしんすこやかセンター	⑲	桜丘区民センター
⑪	世田谷地区会館	⑳	桜丘区民センター別館桜丘ホール
⑫	弦巻区民センター	㉑	下馬まちづくりセンター・下馬あんしんすこやかセンター 下馬地区会館
⑬	弦巻区民集会所	㉒	下馬南地区会館
⑭	宮坂区民センター	㉓	下馬区民集会所・下馬ふれあいルーム
⑮	経堂まちづくりセンター・経堂あんしんすこやかセンター	㉔	野沢地区会館
⑯	桜丘区民センター	㉕	野沢ふれあいの家
⑰	経堂地区会館	㉖	野沢区民集会所
⑱	経堂南地区会館	㉗	上馬まちづくりセンター・上馬あんしんすこやかセンター 上馬地区会館
⑲	桜丘区民センター	㉘	上馬塩田ふれあいの家
⑳	桜丘区民センター別館桜丘ホール	㉙	上馬高齢者集会所
㉑	下馬まちづくりセンター・下馬あんしんすこやかセンター 下馬地区会館	㉚	駒沢中学校支えあいルーム
㉒	下馬南地区会館	㉛	駒沢小学校第2校舎
㉓	下馬区民集会所・下馬ふれあいルーム		
㉔	野沢地区会館		
㉕	野沢ふれあいの家		
㉖	野沢区民集会所		
㉗	上馬まちづくりセンター・上馬あんしんすこやかセンター 上馬地区会館		
㉘	上馬塩田ふれあいの家		
㉙	上馬高齢者集会所		
㉚	駒沢中学校支えあいルーム		
㉛	駒沢小学校第2校舎		

# 【世田谷地域】 MAP P20 各施設の所在地を示しています。 ①～⑩はP1のMAPをご覧ください。

## あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）

高齢の方が住み慣れた地域でいきいき暮らせるよう様々な支援をおこなうための総合相談窓口です。はつらつ介護予防講座、地域デイサービスについて、くわしくはお住いの地区のあんしんすこやかセンターへお問い合わせください。

相談受付時間 月～土 午前8時30分～午後5時 \*祝日、年末年始除く

地区	所在地	MAP 番号	電話番号	FAX番号	担当区域
池尻	池尻3-27-21	③	5433-2512	3418-5261	池尻1～3、池尻4（1～32番）、三宿
太子堂	太子堂2-17-1 2階	⑥	5486-9726	5486-9750	太子堂、三軒茶屋1
若林	若林1-34-2	⑧	5431-3527	5431-3528	若林、三軒茶屋2
上町	世田谷1-23-5 2階	⑩	5450-3481	5450-8005	世田谷、桜、弦巻
経堂	宮坂1-44-29	⑮	5451-5580	5451-5582	宮坂、桜丘、経堂
下馬	下馬4-13-4	⑳	3422-7218	3414-5225	下馬、野沢
上馬	上馬4-10-17	㉗	5430-8059	5430-8085	上馬、駒沢1・2

## はつらつ介護予防講座

介護予防についての講話と「世田谷いきいき体操」を行う、1回完結型の体験講座です。

- 参加費は無料。
- 開催場所と開催日は令和5年度の実績です。

地区	開催場所	MAP 番号	主な開催日
池尻	池尻区民集会所 会議室ほか	③	第2・4 水曜日 午後
太子堂	太子堂まちづくりセンター活動フロアー	⑥	第2・4 木曜日 午後
若林	若林まちづくりセンター活動フロアー	⑧	第2・4 木曜日 午後
上町	上町まちづくりセンター活動フロアー	⑩	第2・4 火曜日 午後
経堂	経堂まちづくりセンター活動フロアー	⑮	第1・3 水曜日 午後
下馬	下馬まちづくりセンター活動フロアー	⑳	第1・3 木曜日 午後
上馬	上馬まちづくりセンター活動フロアー	㉗	第2・4 火曜日 午後

# 地域デイサービス

介護予防や閉じこもりの防止を目的として、住民の皆様の自主的な活動として行う、地域の支えあいによる「通いの場」です。原則として週1回、食事(会食)を含む3時間程度の心身の活性化(筋力アップ体操・脳トレゲーム等)のための活動に取り組みます。

- 団体の活動内容等は令和5年10月現在のものです。
- 地域デイサービスは、要支援者等を対象とした介護予防・生活支援サービスです。

地区	団体名	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
若林	金曜倶楽部	東京聖十字教会ホール (若林4-18-8)	/	軽体操 ゲーム 脳トレ 茶話 食事 音楽会 講演会	金 11:00~14:00	あり
若林	たまごの家	若林ふれあいルーム (若林4-37-8)	⑨	健康体操 手工芸 折り紙 歌唱 ハーモニカ演奏 かるた遊び 食事 朗読	土 10:00~12:30	あり
上町	道草	ウェーブ分室 (弦巻2-39-11)	/	俳句 書道 健康麻雀 軽体操 食事 茶話	金 10:00~14:00	あり
経堂	茶論わんこいん	茶論 ONE COIN (宮坂2-26-7 オーク ルミエール地下)	/	体操 口腔体操 脳トレ ゲーム 音楽	木 10:00~13:00	あり
経堂	桜丘地域デイ	桜丘みんなのいえ (桜丘4-19-23)	/	ストレッチ体操 チューブ体操 おもり体操 目の体操 食事 クロスワード 間違い探し	木 9:30~12:30	あり
下馬	あじさいの家	パルひろば下馬 (下馬4-13-6)	/	健康体操 工作 手工芸 茶話	火 11:00~14:00	あり
下馬	なないろサロン	アクティ三軒茶屋集会所 (野沢1-35)	/	メイクセラピー ゲーム 体操 栄養相談 食事 茶話 ハンドトリートメントセラピー	木 11:00~14:00	あり
上馬	青空サロン	上馬高齢者集会所 (上馬4-36-9)	⑲	ストレッチ体操 ジャイロ体操 ブチアート 茶話 食事	月 10:30~13:30	あり
上馬	ファーム上馬	ファーム上馬 (上馬5-9-8)	/	脳トレゲーム 体操 歌唱 食事 談笑	土 10:30~13:30	あり

## ふれあい・いきいきサロン、支えあいミニデイ

活動場所、開催日時、費用等について、くわしくはこちらにお問い合わせください。

☎お問い合わせ: 世田谷地域社会福祉協議会事務所 TEL 3419-2311 FAX 3419-2354

## ふれあい・いきいきサロン

閉じこもりや孤立・孤独等の解消に向け「楽しく 気軽に 無理なく」を基本とした、お茶とおしゃべりを中心に楽しむ仲間づくりの活動です。

- 活動内容等は令和5年10月現在のものです。新型コロナウイルス感染拡大防止等のため活動を休止している場合があります。

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
池尻	ウォーキングフォーラム 世田谷公園グループ	世田谷公園 (池尻1-5-27)	/	お茶とおしゃべり ウォーキング	第2・4木 10:00~12:00	あり
池尻	池尻Y・Y リハスポクラブ	池尻小学校第二体育館 多目的室 (池尻2-4-10)	⑧	お茶とおしゃべり ポッチャ	月 13:30~15:00	あり
池尻	いけじり遊悠会	池尻小学校ふれあいルーム (池尻2-4-10)	②	お茶とおしゃべり ゲーム(麻雀・その他)	金、第1火 9:00~17:00	あり
池尻	音女会	池尻小学校ふれあいルーム (池尻2-4-10)	②	お茶とおしゃべり 音楽・歌(三味線・民謡)	日 9:00~17:00	あり
池尻	碁友会	池尻小学校ふれあいルーム (池尻2-4-10)	②	お茶とおしゃべり ゲーム(囲碁)	月 13:00~17:00	なし
池尻	世田谷 ひまわり会	池尻小学校ふれあいルーム (池尻2-4-10)	②	お茶とおしゃべり ゲーム(麻雀・その他)	水、第2木 10:30~17:00	あり
池尻	土曜会	池尻小学校ふれあいルーム (池尻2-4-10)	②	お茶とおしゃべり ゲーム(麻雀)	土、第3木 9:00~17:00	あり
池尻	ほがらかサロン	池尻区民集会所 (池尻3-27-21)	③	お茶とおしゃべり 体操 レクリエーション	第2火 13:30~16:00	あり
池尻	みやこわすれ	個人宅 (三宿2)	/	お茶とおしゃべり 手工芸	第1・3木 10:00~11:00	あり
太子堂	三茶月曜会	太子堂区民センター (太子堂1-14-20)	⑤	お茶とおしゃべり 体操(健康体操) 太極拳	第2・4月 15:00~17:00	あり
太子堂	火星学級	三軒茶屋区民集会所 (太子堂2-17-1)	⑥	自己啓発おしゃべり(テーマ設定) 歩こう会(エクスカーション) ほか	木のいずれか 12:30~14:30	あり
太子堂	太子堂 かえでくらぶ	三軒茶屋区民集会所 (太子堂2-17-1)	⑥	お茶とおしゃべり ゲーム(健康麻雀)	第2・4水 13:00~16:00	あり
太子堂	☆ サロンオーロラ	三軒茶屋区民集会所 (太子堂2-17-1)	⑥	お茶とおしゃべり	第2金、第4火 12:30~17:00	あり

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
太子堂	☆ ひまわりクラブ	三軒茶屋区民集会所 (太子堂2-17-1)	⑥	お茶とおしゃべり 体操(軽体操)	第1・3月 12:30~14:30	あり
太子堂	太子堂 あんしんくらぶ	三軒茶屋区民集会所 (太子堂2-17-1)	⑥	お茶とおしゃべり 体操(筋力アップ・転倒予防・ ストレッチ体操)	第1・3水 10:00~11:30	あり
太子堂	太子堂一笑会	太子堂5丁目町会会館 (太子堂5-12-4)	/	お茶とおしゃべり 体操	月(祝祭日休) 9:30~11:30	なし
若林	さざなみ会	若林ふれあいルーム (若林4-37-8)	⑨	(1)お茶とおしゃべり (2)散策	(1)第2・4水 10:00~12:00 (2)月 年4回 10:00~12:00	あり
若林	☆ サロン 生きがいの会	若林ふれあいルーム (若林4-37-8)	⑨	お茶とおしゃべり ゲーム (ディスコンほか)	第1金、第4土 14:00~17:00	あり
若林	☆ さろん「いろは」	若林ふれあいルーム (若林4-37-8)	⑨	お茶とおしゃべり 体操(スト レッチ) 手工芸(和紙を使う)	第3金 13:30~16:00	あり
若林	サロンひまわり	若林ふれあいルーム (若林4-37-8)	⑨	お茶とおしゃべり 体操 音楽・歌 ゲーム	第1・3月 13:30~15:30	あり
若林	すこやかすてっぷ	(1)(2)若林ふれあいルーム (若林4-37-8) (3)ラトリエワカバヤシ (若林5-14-6)	(1) (2) ⑨	(1)お茶とおしゃべり 書道 (2)お茶とおしゃべり ヨガ (3)お茶とおしゃべり	(1)第1火 14:00~16:00 (2)第2・4火 10:30~11:30 (3)第2・4水 14:30~15:30	あり
若林	☆ 宇宙	若林ふれあいルーム (若林4-37-8)	⑨	お茶とおしゃべり 料理	第4日 10:00~16:00	あり
若林	☆ たのしく手作り	若林ふれあいルーム (若林4-37-8)	⑨	お茶とおしゃべり 手芸(刺繍・布草履) 音楽・歌 ゲーム	第3・5水 13:00~16:00	あり
若林	にいানা ウクレレサロン	(1)(2)若林ふれあいルーム (若林4-37-8) (3)(4)ひだまり友遊会館 (若林4-37-8)	(1) (2) ⑨ (3) (4) ⑥	お茶とおしゃべり 音楽・歌 (ウクレレを弾いて歌う)	(1)第1・3火 9:30~12:30 (2)第1・4水 12:30~17:00 (3)第2・4火 16:00~18:00 (4)第2・3水 13:30~17:00	あり

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
若林	にいなな 映画サロン	ひだまり友遊会館 (若林4-37-8)	⑥	お茶とおしゃべり 映画鑑賞	第2・4金 13:00~16:00	あり
若林	☆ ハッピー(幸) サロン	若林ふれあいルーム (若林4-37-8)	⑨	お茶とおしゃべり 体操(フラダンスの基礎) 音楽・歌(合唱)	第2・4月 13:30~15:30	あり
若林	☆ 花野(はなの)	若林ふれあいルーム (若林4-37-8)	⑨	お茶とおしゃべり 学習支援 俳句 季節の行事	第2金 13:00~16:00	あり
若林	若林 すこやかサロン	若林ふれあいルーム (若林4-37-8)	⑨	お茶とおしゃべり 体操(おもり体操)	第2・3・4・5火 13:30~16:00	あり
上町	さくら 貯筋クラブ	世田谷地区会館 (世田谷2-25-10)	⑪	お茶とおしゃべり 体操	第1・3水 10:00~12:00	あり
上町	白ゆり会	世田谷地区会館 (世田谷2-25-10)	⑪	お茶とおしゃべり 手工芸(編み物)	第1・3火 13:00~16:00	あり
上町	PMG若葉	世田谷地区会館 (世田谷2-25-10)	⑪	お茶とおしゃべり パソコン(イラスト作成)	木 13:30~16:00	あり
上町	いきいき 貯筋クラブ世田谷	デイ・ホーム世田谷 (世田谷4-15-3)	/	お茶とおしゃべり 体操(健康体操・ストレッチ)	第1・2・3・4水 10:00~12:00	あり
上町	悠遊会	デイ・ホーム世田谷 (世田谷4-15-3)	/	お茶とおしゃべり 体操 ゲーム 音楽 歌 手芸 散歩 ほか	第2・4土 13:00~15:00	あり
上町	どんぐり会	区立どんぐり広場公園 (世田谷4-25-9付近)	/	お茶とおしゃべり レクリエーション 季節の行事 ほか	水 10:00~12:00	なし
上町	テンパワー	弦巻区民センター (弦巻1-26-11)	⑫	お茶とおしゃべり レクリエーション 体操(ストレッチ・健康体操)	木 10:00~11:30	あり
上町	サロン・ド・ らくらく	デイ・ホーム弦巻 (弦巻5-13-19)	/	お茶とおしゃべり レクリエーション	第1・3月 13:00~16:00	あり

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
上町	サロン・ド・ソレイユ	個人宅 (世田谷3)		お茶とおしゃべり 女性のための健康麻雀	月 13:00~17:00	あり
経堂	上町の和	宮坂区民センター (宮坂1-24-6)	⑭	お茶とおしゃべり パソコンでの学習	第1・3・4火 10:00~12:00	あり
経堂	からきた 体操教室	(1)経堂地区会館別館 (経堂3-1-15) (2)生活クラブデポーせたがや (宮坂3-13-13)	(1) ⑰	お茶とおしゃべり 体操(健康体操)	第1・2・3・4火 (90分の2部制) 9:00~12:00	あり
経堂	ICTサロン @経堂	経堂地区会館 (経堂3-37-13)	⑯	お茶とおしゃべり パソコン・スマホの使い方	第2・4日 10:00~11:30	あり
経堂	健康体操 ヨガクラブ	経堂地区会館 (経堂3-37-13)	⑯	お茶とおしゃべり 体操(ストレッチ・ヨガ)	第1・3金 10:00~11:30	あり
経堂	すきるあつぷ	経堂地区会館 (経堂3-37-13)	⑯	お茶とおしゃべり 会食 学習支援 ミニパーティー 英会話 絵手紙 ほか	第1・2・3火、第1水 9:45~11:45	あり
経堂	経堂南 健康体操クラブ	経堂南地区会館 (経堂5-21-6)	⑱	お茶とおしゃべり 体操(健康体操) 手話ダンス レクダンス ほか	第1・4火、第2・3金 13:15~14:45	あり
経堂	爽健の会	経堂南地区会館 (経堂5-21-6)	⑱	お茶とおしゃべり 体操(健康 維持・肩や膝などの痛み軽減)	月4回金 10:00~12:00	あり
経堂	☆ 経堂ヨーガ	経堂南地区会館 (経堂5-21-6)	⑱	お茶とおしゃべり ヨガ	第1・2・4水 10:00~12:00	あり
経堂	☆ 世田谷 はなみずきの会	宮坂区民センター (宮坂1-24-6)	⑭	お茶とおしゃべり ひきこもりの家族・地域の方・支援 者の会	第2土 13:30~16:00	あり
経堂	☆ サロン如 (きさらぎ)	経堂まちづくりセンター 活動フロアー (宮坂1-44-29)	⑮	お茶とおしゃべり(介護者のお 茶会) 体操	第1金 13:30~15:00	あり
経堂	和やかサロン	経堂まちづくりセンター 活動フロアー (宮坂1-44-29)	⑮	お茶とおしゃべり 手工芸 仲間作り	第4水 13:30~15:30	あり

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
経堂	さろん るみえーる	ワンコイン (オークルミエールの地下集会室) (宮坂2)	/	お茶とおしゃべり	第2・4月 10:00~13:30	あり
経堂	マー جان茶論	個人宅 (宮坂2)	/	お茶とおしゃべり ゲーム(健康麻雀)	第1・3月 13:00~17:00	あり
経堂	ザ・音のサロン	チャームスイート経堂 (宮坂3-6-10)	/	お茶とおしゃべり 音楽・歌 (ウクレレ オカリナ演奏 合唱) ほか	第1・4水 14:00~15:00	あり
経堂	YMCA すずらん会	経堂緑岡教会 (経堂1-30-21)	/	お茶とおしゃべり 音楽・歌 (懐かしい童謡、唱歌を歌う)	第4木 14:00~15:30	あり
経堂	コーシャハイム 3クラブ	桜丘フラット集会場 (桜丘2-8-30)	/	お茶とおしゃべり 体操(おもりを使った筋カト レーニング)	第2・4木 13:00~15:00	あり
経堂	桜丘すこやか 体操クラブ	桜丘ホール (桜丘2-22-1)	⑳	お茶とおしゃべり 体操(軽体操)	第2・4金 12:30~14:30	あり
経堂	☆ サロンフラワー	桜丘フラワーホーム102号管理室 (桜丘4-27-16-102)	/	お茶とおしゃべり レクリエーション 住民の交流 趣味の会	第4木(不定期) 13:00~16:00	あり
経堂	軽体操ひまわり	桜丘区民センター (桜丘5-14-1)	⑲	お茶とおしゃべり 体操(ストレッチ体操 ・筋カトレーニング) ほか	火(月4回) 10:00~11:30	あり
経堂	ウインド	個人宅 (経堂1)	/	お茶とおしゃべり 音楽(LP鑑賞) 茶道	第3土、第3月 13:00~16:00	あり
下馬	火曜会	下馬5丁目町会会館 (下馬5-19-3)	/	お茶とおしゃべり ゲーム(トランプほか)	第1・3火 13:00~16:00	あり
下馬	あしたば	パーム下馬 (下馬2-20-14)	/	ストレッチ 歌	水 13:00~16:00	あり

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
下馬	あゆみの会	下馬ふれあいルーム (下馬3-14-9)	㊸	唄や軽い手足の運動 おしゃべり クイズ 手芸 折り紙	第4月 13:00~15:00	なし
下馬	野うさぎの会	下馬ふれあいルーム (下馬3-14-9)	㊸	お茶とおしゃべり 体操 口腔体操	第2・4木 14:00~16:15	あり
下馬	ひまわり 体操教室	下馬ふれあいルーム (下馬3-14-9)	㊸	お茶とおしゃべり 軽体操	第2・4水 14:00~15:30	あり
下馬	お喋りサロンよねや 「きんしゃい」	代表者宅 (下馬4)		お茶とおしゃべり	金 14:00~16:00	あり
下馬	☆ ポピーの会	野沢ふれあいの家 (野沢4-19-19)	㊹	お茶とおしゃべり ちぎり絵	第3水 10:00~15:00	あり
下馬	ゆるゆる太極拳	野沢地区会館 (野沢1-8-14)	㊺	太極拳 おしゃべり	第2金 13:30~15:00	あり
下馬	ピクレレ会	野沢ふれあいの家 (野沢4-19-19)	㊹	お茶とおしゃべり 音楽・歌(ウクレレで懐メロ) 読み聞かせ 紙芝居	木 10:00~12:00	あり
下馬	談唱会	野沢ふれあいの家 (野沢4-19-19)	㊹	談唱 小楽器(ウクレレやオカ リナで遊び歌う)	金 13:00~15:00	あり
上馬	いきいき 3クラブ	上馬塩田ふれあいの家 (上馬2-17-13)	㊸	お茶とおしゃべり 体操	第3火 14:00~16:00	なし
上馬	いちごの会	上馬塩田ふれあいの家 (上馬2-17-13)	㊸	お茶とおしゃべり 音楽・歌 体操(健康体操) 朗読	第1・2・4火 13:30~16:30	あり
上馬	ザ・トコトコ・ ティー	上馬塩田ふれあいの家 (上馬2-17-13)	㊸	お茶とおしゃべり 音楽・歌(歌と楽器で楽しむ)	第1・3月 9:30~11:30	あり
上馬	塩のやかた	上馬塩田ふれあいの家 (上馬2-17-13)	㊸	お茶とおしゃべり 体操	第2・4土 13:00~16:00	あり
上馬	すずらん会 ぬり絵	上馬塩田ふれあいの家 (上馬2-17-13)	㊸	お茶とおしゃべり ぬり絵	第1・3水 13:30~15:30	なし

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
上馬	レインボー中里	上馬塩田ふれあいの家 (上馬2-17-13)	②8	お茶とおしゃべり 手工芸	第3金 10:00~12:00	あり
上馬	健康クラブ 三Cha会	上馬地区会館 (上馬4-10-17)	②7	お茶とおしゃべり 体操	第2・4木 13:00~14:30	あり
上馬	サロン陽だまり	駒沢小学校第2校舎 2階研修室 (駒沢2-10-6)	③1	お茶とおしゃべり 体操(軽体操) ゲーム(手作りゲーム) 会食 (年2回3年生とのふれあい給食)	第2木 13:00~15:00	あり
上馬	アンサンブル らくらく	駒沢中学校支えあいルーム (駒沢2-39-25)	③0	お茶とおしゃべり 音楽・歌(合奏) 花絵 輪投げ	第1・3木 10:00~16:00	あり
上馬	グリーンツーリズム SSK21	駒沢中学校支えあいルーム (駒沢2-39-25)	③0	お茶とおしゃべり 体操(軽体操)	第1・2・3・4水 13:30~16:30	あり
上馬	健康体操 こまざわ	駒沢中学校支えあいルーム (駒沢2-39-25)	③0	お茶とおしゃべり 体操(健康体操)	水 10:00~12:00	あり
上馬	駒沢 セルフケアの会	駒沢中学校支えあいルーム (駒沢2-39-25)	③0	お茶とおしゃべり 食事 体操(ヨガを取り入れた健康体操)	第1・2・3・4土 10:00~16:00	あり
上馬	☆ サロン・座 楽談	駒沢中学校支えあいルーム (駒沢2-39-25)	③0	お茶とおしゃべり 音楽・歌(ジャンルを問わない 音楽)	第1・2・3・4火 13:00~15:30	あり
上馬	サロンどんぐり	駒沢中学校支えあいルーム (駒沢2-39-25)	③0	お茶とおしゃべり 軽体操 食事 トーンチャイム・合奏・合唱	第1・2・3・4月 10:00~13:00	あり
上馬	みどりがめ	駒沢中学校支えあいルーム (駒沢2-39-25)	③0	お茶とおしゃべり 古切手の整理 ウエス作り 健康麻雀	第1・2・3・4月 13:00~16:00	あり

# 支えあいミニデイ

サロン活動を基本に、会食、レクリエーション、健康体操など心身機能の維持や寝たきり予防等を目的に加えた活動です。

- 活動内容等は令和5年10月現在のものです。新型コロナウイルス感染拡大防止等のため活動を休止している場合があります。

地区	団体名	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
池尻	ひなたぼっこ	池尻2丁目アパート (池尻2-4-26)	/	体操(軽体操) ゲーム 手工芸 音楽・歌 折り紙 会食	第3金 10:00~12:00	なし
池尻	いきいき世田谷 G・G会	(1)こどものひろば公園 (下馬2-31-4) (2)池尻小学校ふれあい ルームほか (池尻2-4-10)	(2) ②	お茶とおしゃべり グランドゴルフ 会食	(1)火 9:00~13:00 (2)第1・4木 9:00~16:00	あり
若林	ミニデイ にいなな	若林ふれあいルーム (若林4-37-8)	⑨	お茶とおしゃべり 音楽・歌(コーラス) レクリエーション 会食	第1・3木 11:00~15:00	あり
上町	弦巻支え合い サロン・ド・駒	弦巻区民センター (弦巻1-26-11)	⑫	お茶とおしゃべり 音楽・歌 ゲーム(健康麻雀・花札) 会食(カレー)	水 11:00~15:00	あり
経堂	ミニデイ 老・ピー	個人宅 (経堂5)	/	お茶とおしゃべり 会食	第2・3水 10:30~15:00	あり
経堂	ひこばえ桜丘 コスモス会	都営桜丘5丁目アパート 集会室 (桜丘5-10-2)	/	お茶とおしゃべり 体操 手工芸(クラフト) 音楽・歌 レクリエーション 会食 おやつ ほか	第1・2・3・4木 10:00~15:00	あり
下馬	かえでの会	下馬5丁目町会会館 (下馬5-19-3)	/	お茶とおしゃべり レクリエーション 会食	第1・3水 10:00~16:00	あり
下馬	ぶーけ会	個人宅 (下馬2)	/	健康麻雀 会食	火 10:00~17:00	あり
下馬	緑の会	デイホーム中丸 研修室 (野沢3-25-10)	/	会食 趣味活動 レクリエーション 体操	不定期(月1~2) 10:00~14:30	あり
下馬	おとこの台所・ 野沢	野沢ふれあいの家 (野沢4-19-19)	⑮	料理 会食 懇談	第2・3土、第3火 9:00~14:00	あり
上馬	ひまわり	中里会館 (上馬1-13-15)	/	お茶とおしゃべり 体操 ゲーム 音楽・歌 レクリエーション 会食	第1火、第3月 11:00~15:00	あり

地区	団体名	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
上馬	おとこの台所 上馬	上馬塩田ふれあいの家 (上馬2-17-13)	⑳	お茶とおしゃべり 料理 会食	第2・4月 9:30~14:00	あり
上馬	すこやかクラブ	上馬塩田ふれあいの家 (上馬2-17-13)	⑳	体操 音楽・歌 レクリエーション 健康教室 輪投げ 詩吟 ダンス 会食 ほか	第1・3木 11:30~16:00	あり
上馬	藤の会	上馬塩田ふれあいの家 (上馬2-17-13)	⑳	お茶とおしゃべり 健康体操 会食 レクリエーション	第2金、第4日 10:30~15:30	あり
上馬	ななこの 積み木ハウス	個人宅 (上馬5)	/	お茶とおしゃべり ゲーム(健康麻雀) 会食	水・土・日 10:00~15:00	あり
上馬	コスモスの会	駒沢中学校支えあいルーム (駒沢2-39-25)	㉑	健康体操 レクリエーション 会食	第2・4木 10:30~14:30	あり
上馬	新婦人 あじさいクラブ	駒沢中学校支えあいルーム (駒沢2-39-25)	㉑	体操(健康体操) 手工芸 合唱 踊り レクリエーション 会食	第1・3金 10:30~15:30	あり

## 介護予防・健康づくり自主活動団体

世田谷区内で介護予防・健康づくり活動を実践している高齢者主体の自主活動団体です。

- 団体の活動内容等は令和5年10月現在のものです。
- 活動日、参加費用等の詳細については、各団体へお問い合わせください。

地区	団体名	主な活動場所	MAP 番号	活動内容	連絡先
池尻	リハビリ・スポーツ	池尻小学校第2体育館 多目的室 (池尻2-4-10)	㉒	ボッチャ・スポーツ等	一般社団法人 輝水会 090-6516-5437
太子堂	ファミリー 体操の仲間たちの会	ファミリー太子堂会議室 (太子堂5-29-16)	/	介護予防体操 ヨガ	03-3413-8890
	太子堂 スイミングクラブ	太子堂中学校温水プール (太子堂3-27-17)	㉓	水泳	03-3322-5624
	若鮎	太子堂中学校温水プール (太子堂3-27-17)	㉓	水泳	03-3415-1267

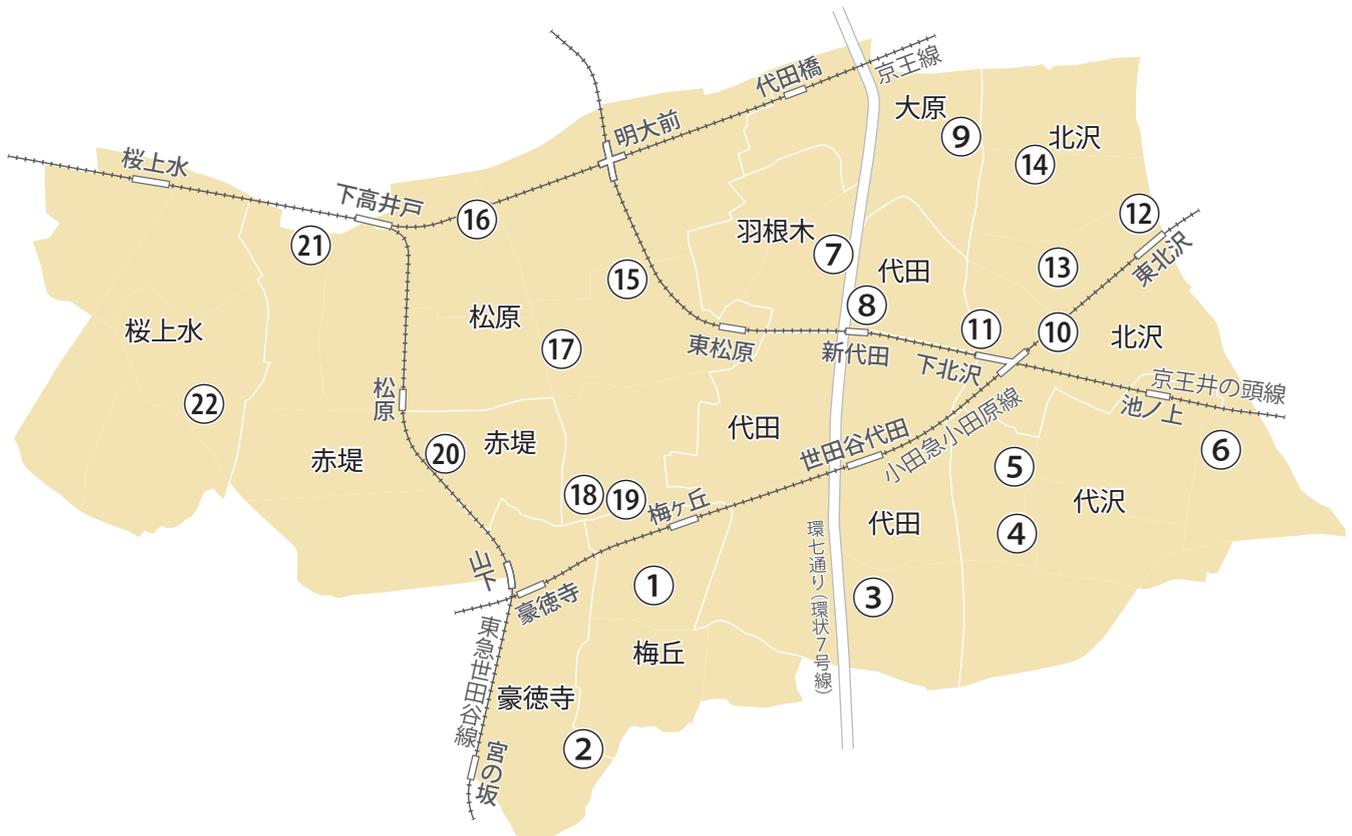
地区	団体名	主な活動場所	MAP 番号	活動内容	連絡先
太子堂	円泉寺元気クラブ	太子堂円泉寺 太子会館 (太子堂 3-30-8)		健康体操	太子堂あんしん すこやかセンター 03-5486-9726
	レモンの会	太子堂まちづくりセンター (太子堂 2-17-1)	⑥	健康体操	03-3419-4098
若林	桜会	ひだまり友遊会館 (若林 4-37-8)	⑥	健康体操	03-3700-6685
	若樹会	ひだまり友遊会館 (若林 4-37-8)	⑥	体操	03-5477-8915
	山鳩会	ひだまり友遊会館 (若林 4-37-8)	⑥	健康体操	03-3709-3794
	つくし会	ひだまり友遊会館 (若林 4-37-8)	⑥	健康体操	03-3439-5368
	健康体操さぎそう42	(1)ひだまり友遊会館 (若林 4-37-8) (2)上馬地区会館 (上馬 4-10-17)	(1) ⑥ (2) ②⑦	健康体操	03-3305-6435
	世田谷上町教室	ひだまり友遊会館 (若林 4-37-8)	⑥	太極拳	03-6759-0457
	四季クラブ	ひだまり友遊会館 (若林 4-37-8)	⑥	健康体操	03-3302-3123
	若林スポーツ会	ひだまり友遊会館 (若林 4-37-8)	⑥	体操 ウォーキング	090-1119-0426
	火曜会	ひだまり友遊会館 (若林 4-37-8)	⑥	太極拳 体操	090-4992-2455
	アシタバ体操クラブ	ひだまり友遊会館 (若林 4-37-8)	⑥	健康体操	03-3421-1200
上町	ひまわり倶楽部	デイホーム世田谷 (世田谷 4-15-3)		体操	03-3419-6946
	自主体操グループ にこにこ	デイホーム弦巻 (弦巻 5-13-19)		健康体操	090-9159-1196
	自主体操グループ 晴れ晴れ	世田谷区社会福祉事業団ビル 3F (世田谷 1-23-2)		健康体操	090-9159-1196

地区	団体名	主な活動場所	MAP 番号	活動内容	連絡先
経堂	気功・太極拳 友の会	(1)桜丘区民センター (桜丘5-14-1) (2)世田谷地区会館 (世田谷2-25-10)	(1) ⑱ (2) ⑪	気功 太極拳	03-3429-8373
	上町トリム	(1)宮坂区民センター (宮坂1-24-6) (2)デイホーム世田谷 (世田谷4-15-3)	(1) ⑭	介護予防体操	03-5799-4424
下馬	太極拳サークル 再見	野沢区民集会所 (野沢4-24-1)	⑳	太極拳 気功	03-3795-7246
	男性限定! しものぞダンディ	下馬まちづくりセンター (下馬4-13-4)	㉑	体操	03-3422-9243
	ひまわり	野沢地区会館 (野沢1-8-14) ※下馬区民集会所、野沢区民 集会所を代替として予定	㉔	エアロビクス、ストレッチ など	03-3412-6817
	下馬ポニー	下馬まちづくりセンター (下馬4-13-4)	㉑	ゆったり体操 頭の体操	03-5486-2487
	らくらくチェア ヨガクラブ	野沢区民集会所 (野沢4-24-1)	⑳	椅子にすわってヨガ体操	03-5430-5562
	はつらつクラブ	下馬区民集会所 (下馬3-14-9)	㉓	介護予防体操 歌唱	090-7817-2804
上馬	こまざわ 太極拳クラブ	駒沢小学校第2校舎 研修室 (駒沢2-10-6)	⑳	太極拳	03-3412-8179
	太極拳 和み	上馬地区会館 (上馬4-10-17)	㉗	太極拳 体操	03-3422-0059
	水曜クラブ	(1)上馬地区会館 (上馬4-10-17) (2)野沢区民集会所 (野沢4-24-1)	(1) ㉗ (2) ⑳	太極拳	03-3415-6569
	太極拳エレガント	主に上馬高齢者集会所 多目 的ホール (上馬4-36-9)	㉙	太極拳を通じた心身の健康 増進	090-8011-8277

# 【北沢地域】活動施設マップ

MAP P34

P35～P45に記載の施設についてここに表示しています。



北沢地域

MAP 番号	施設名称	MAP 番号	施設名称
①	梅丘まちづくりセンター・梅丘あんしんすこやかセンター 梅丘地区会館	⑫	北沢地区会館
②	城山小学校ミーティングルーム・ランチルーム	⑬	北沢南区民集会所
③	花見堂複合施設「さくら花見堂」	⑭	北沢区民集会所
④	代沢まちづくりセンター・代沢あんしんすこやかセンター	⑮	松原まちづくりセンター・松原あんしんすこやかセンター 松原ふれあいルーム
⑤	代沢地区会館	⑯	松原西ふれあいの家
⑥	代沢東地区会館	⑰	松原地区会館
⑦	新代田まちづくりセンター・新代田あんしんすこやかセンター 新代田区民集会所	⑱	うめとびあ
⑧	代田区民センター	⑲	世田谷児童相談所
⑨	大原区民集会所	⑳	六所橋区民集会所
⑩	北沢まちづくりセンター・北沢あんしんすこやかセンター	㉑	松沢まちづくりセンター・松沢あんしんすこやかセンター 松沢区民集会所
⑪	下北沢区民集会所	㉒	桜上水南地区会館

## あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）

高齢の方が住み慣れた地域でいきいき暮らせるよう様々な支援をおこなうための総合相談窓口です。はつらつ介護予防講座、地域デイサービスについて、くわしくはお住いの地区のあんしんすこやかセンターへお問い合わせください。

相談受付時間 月～土 午前8時30分～午後5時 \*祝日、年末年始除く

地区	所在地	MAP番号	電話番号	FAX番号	担当区域
梅丘	梅丘1-6 1-1 6	①	5426-1957	5426-1959	代田1～3、梅丘、豪徳寺
代沢	代沢5-1-1 5	④	5432-0533	5433-9684	代沢、池尻4（33～39番）
新代田	羽根木1-6-1 4	⑦	5355-3402	3323-3523	代田4～6、羽根木、大原
北沢	北沢2-8-1 8 北沢タウンホール 地下1階	⑩	5478-9101	5478-8072	北沢
松原	松原5-4 3-2 8	⑮	3323-2511	5300-0212	松原
松沢	赤堤5-3 1-5	⑳	3325-2352	5300-0031	赤堤、桜上水

## はつらつ介護予防講座

介護予防についての講話と「世田谷いきいき体操」を行う、1回完結型の体験講座です。

- 参加費は無料。
- 開催場所と開催日は令和5年度の実績です。

地区	開催場所	MAP番号	主な開催日
梅丘	梅丘まちづくりセンター活動フロアーほか	①	第2・4 水曜日 午前
代沢	代沢まちづくりセンター活動フロアー	④	第1・3 木曜日 午後
新代田	新代田まちづくりセンター活動フロアー	⑦	第2・4 木曜日 午後
北沢	北沢まちづくりセンター活動フロアー	⑩	第1・3 水曜日 午後
松原	松原まちづくりセンター活動フロアー	⑮	第1・3 木曜日 午後
松沢	松沢まちづくりセンター活動フロアー	⑳	第1・3 水曜日 午後

# 地域デイサービス

介護予防や閉じこもりの防止を目的として、住民の皆様の自主的な活動として行う、地域の支えあいによる「通いの場」です。原則として週1回、食事(会食)を含む3時間程度の心身の活性化(筋力アップ体操・脳トレゲーム等)のための活動に取り組みます。

- 団体の活動内容等は令和5年10月現在のものです。
- 地域デイサービスは、要支援者等を対象とした介護予防・生活支援サービスです。

地区	団体名	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
北沢	北沢地域デイ	永正寺 (北沢2-39-6)	/	おもり体操 お口体操 ストレッチ体操 おしゃべり 食事	木 10:00~13:00	あり

## ふれあい・いきいきサロン、支えあいミニデイ

活動場所、開催日時、費用等について、くわしくはこちらにお問い合わせください。

☎お問い合わせ:北沢地域社会福祉協議会事務所 TEL 5787-8537 FAX 5787-8533

## ふれあい・いきいきサロン

閉じこもりや孤立・孤独等の解消に向け「楽しく 気軽に 無理なく」を基本とした、お茶とおしゃべりを中心に楽しむ仲間づくりの活動です。

- 活動内容等は令和5年10月現在のものです。新型コロナウイルス感染拡大防止等のため活動を休止している場合があります。

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
梅丘	ひなげしの会	花見堂複合施設「さくら花見堂」 (代田1-13-14)	③	お茶とおしゃべり 体操 手芸 音楽・歌 ゲーム(トランプ)	第1木 10:00~12:00	あり
梅丘	梅丘・ 男の体操教室	天理教本美穂分教会 (梅丘1-12-11)	/	お茶とおしゃべり 体操(介護の要らない身体づくり)	第1・3月 10:00~12:00	なし
梅丘	男のストレッチ 梅丘	天理教本美穂分教会 (梅丘1-12-11)	/	お茶とおしゃべり 体操(ストレッチ・健康体操)	第2・4火 10:00~11:30	あり
梅丘	梅丘体操クラブ	梅丘地区会館 (梅丘1-61-16)	①	お茶とおしゃべり 体操(健康体操)	第1・2・3・4木 13:00~15:00	なし
梅丘	烏鷺の会	梅丘地区会館 (梅丘1-61-16)	①	お茶とおしゃべり 体操 ゲーム(囲碁) 会食	月 13:00~16:00	あり
梅丘	終活カフェ梅丘	梅丘地区会館 (梅丘1-61-16)	①	お茶とおしゃべり 学習支援 終活を学びながら楽しくお茶 をする会	第2火 10:00~12:00	あり
梅丘	コアストレッチ 梅丘	梅丘地区会館 (梅丘1-61-16)	①	お茶とおしゃべり 体操(コアストレッチ)	木 12:50~14:20	あり

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
梅丘	じよんのび会	満足院 (梅丘1-54-1)		お茶とおしゃべり 日帰り旅行とその計画づくり	火 13:00~15:00	あり
梅丘	太極拳同好会	満足院 (梅丘1-54-1)		お茶とおしゃべり 体操 音楽・歌(コーラス) 太極拳	第1・2・3・4木 13:00~15:00	なし
梅丘	うめがおか 体操の会	梅丘地区会館 (梅丘1-61-16)	①	お茶とおしゃべり 体操(健康体操)	第2・4月 13:00~14:15	あり
梅丘	サロン梅の実	梅丘まちづくりセンター 活動フロアー (梅丘1-61-16)	①	お茶とおしゃべり 体操(軽体操) 手工芸 音楽・歌 折り紙 ほか	第3水 10:00~11:30	あり
梅丘	生涯スポーツ 世田谷	梅丘地区会館 (梅丘1-61-16)	①	お茶とおしゃべり 体操(認知症予防運動・スト レッチ)	第1・3金 10:00~11:30	あり
梅丘	梅丘らくらく 体操クラブ	梅丘まちづくりセンター 活動フロアー (梅丘1-61-16)	①	お茶とおしゃべり 体操(筋力アップ・健康維持)	第1・3水 13:00~14:15	あり
梅丘	豪徳寺 麻雀サロン	個人宅 (豪徳寺1)		お茶とおしゃべり ゲーム(健康麻雀)	第1・2・3・4月 (祝日も開催) 10:00~12:00	なし
梅丘	手しごとサロン プリユヌ	個人宅 (豪徳寺2)		お茶とおしゃべり 手工芸 編み物 刺繍 トールペイント	(1)第1・3水 13:30~15:30 (2)第2・4木 10:00~12:00	あり
梅丘	世田谷 ウォーキング フォーラム 羽根木グループ	羽根木公園周辺、北沢地区 (北沢川緑道周辺)		お茶とおしゃべり ウォーキング講座 学習支援	第2・4月 10:00~12:00	あり
代沢	いきいき会	代沢地区会館 (代沢5-8-19)	⑤	お茶とおしゃべり 体操	第1・3水 13:00~14:30	あり
代沢	サロンDANCHU	代沢地区会館 (代沢5-8-19)	⑤	お茶とおしゃべり 料理講習と交流	第4金 10:00~14:00	あり
代沢	代沢 男の体操教室	代沢地区会館 (代沢5-8-19)	⑤	お茶とおしゃべり 体操	第1・3月 13:00~14:00	なし
代沢	天元の会	代沢地区会館 (代沢5-8-19)	⑤	お茶とおしゃべり 体操(軽体操) ゲーム(囲碁)	第1・2・3・4火 9:00~11:45	あり
代沢	二水会	代沢地区会館 (代沢5-8-19)	⑤	お茶とおしゃべり 男性による料理講習と交流	第2火、奇数月第 4火 9:30~14:00	あり
代沢	はなやかプラム	代沢地区会館 (代沢5-8-19)	⑤	お茶とおしゃべり 料理レシピ作成 調理実習(月1回9:30~13:30) 会食	木 9:30~12:00	あり
代沢	フラット18会	代沢地区会館 (代沢5-8-19)	⑤	お茶とおしゃべり 体操(ストレッチ体操)	第2・4火 13:00~14:00	あり

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
代沢	ヤローやろう会	代沢地区会館 (代沢5-8-19)	⑤	お茶とおしゃべり 料理 会食	第2金 10:00~14:00	あり
代沢	友愛サロン 白寿会	代沢地区会館 (代沢5-8-19)	⑤	(1)お茶とおしゃべり レクリエーション ゲーム(健康麻雀) (2)お茶とおしゃべり レクリエーション フラダンス	(1) 第1日午前・午後、 第2・3水午後、 第4金午後 (2) 休止中	あり
代沢	ラッキークラブ	代沢地区会館 (代沢5-8-19)	⑤	お茶とおしゃべり 体操	第1・2・3・4木 13:00~14:20	あり
代沢	男前クラブ	代沢地区会館 (代沢5-8-19)	⑤	お茶とおしゃべり 料理	第3水 10:00~14:00	あり
代沢	下北沢 貯筋クラブ	代沢地区会館 (代沢5-8-19)	⑤	お茶とおしゃべり 体操	木 10:00~12:00	あり
代沢	下代田東カフェ	都営代沢住宅集会所 (代沢1-24)	/	お茶とおしゃべり 高齢者ひきこもり対策 自由に参加し会話を楽しむ	第2木 13:30~15:30	あり
新代田	お茶会りんく	羽根木公園内 星辰堂 (代田4-38-52)	/	お茶とおしゃべり	第3木 13:00~17:00	あり
新代田	ひこばえクラブ	羽根木公園 南東広場 (通称見晴らし台) (代田4-38-52)	/	お茶とおしゃべり 体操 太極拳	金 9:30~11:30	あり
新代田	下北沢 すずらん会	東京都民教会 (代田5-35-2)	/	お茶とおしゃべり 音楽・歌(懐かしい童謡・唱歌や 世界の愛唱歌をピアノ伴奏で 全員で歌う)	第2金 1部13:00~ 14:00 2部14:00~ 15:00	あり
新代田	サロン 「男の秘密基地」	守山地区会館 (代田6-21-5)	/	お茶とおしゃべり ゲーム 講習 ボランティア活動 ほか	第3木 13:00~15:00	なし
新代田	新代田ポール ウォークサロン	代田区民センター (代田6-34-13)	⑧	お茶とおしゃべり 体操(ポー ルを使い姿勢・歩行矯正して、 ポールなしで健康的に歩ける 事を目標)	第2日 14:00~15:30	あり
新代田	代田ヨーガ	代田区民センター (代田6-34-13)	⑧	お茶とおしゃべり 体操 ヨガ	第2・4水 9:30~12:00	あり
新代田	新代田あしたば	代田区民センター (代田6-34-13)	⑧	お茶とおしゃべり 体操(介護予防体操)	第2金 12:30~14:30	あり
新代田	大原南・ 山ぼうしの会	新代田まちづくりセンター (羽根木1-6-14)	⑦	お茶とおしゃべり ウォーキング 季節イベント ほか	第2水 13:00~16:00	あり

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
新代田	サロン桜	新代田区民集会所 (羽根木1-6-14)	⑦	お茶とおしゃべり 体操(健康 体操・ストレッチ・筋トレ) ダンス ゲーム ほか	第2・4火 10:00~12:00	あり
新代田	ふれあいサロン 羽根木	羽根木区民集会所 (羽根木2-8-6)		お茶とおしゃべり 手工芸 学習会 野外散歩 映画鑑賞 ほか	第3月 13:30~16:00	あり
新代田	あじさいの会	大原北町会会館 (大原1-49-20)		お茶とおしゃべり 体操 音楽・歌 手工芸 ゲーム 誕生会 ほか	第4金 14:00~16:00	あり
北沢	ココロン♡ さくら	昭和信用金庫5階ホール (北沢1-38-14)		お茶とおしゃべり 体操 音楽 歌	第2・4金 13:30~15:30	あり
北沢	下北ふく吹く会	北沢南区民集会所 (北沢3-25-8)	⑬	お茶とおしゃべり レクリエーション スポーツ 吹き矢	第1・2・4木、第3 金 9:30~12:00	あり
北沢	北沢 セブンクラブ	(1)北沢まちづくりセンター 活動フロアー (北沢2-8-18) (2)北沢南区民集会所 (北沢3-25-8)	(1) ⑩ (2) ⑬	(1)お茶とおしゃべり ウォーキング 体操(軽体操・ストレッチ) (2)お茶とおしゃべり 体操 (軽体操・ストレッチ・筋トレ& リズム体操)	(1)第2・4火 13:00~15:30 (2)第1・3火 13:30~15:00	あり
北沢	北沢二丁目 南町会 支え合い活動	北沢まちづくりセンター 活動フロアー (北沢2-8-18)	⑩	お茶とおしゃべり 体操 レクリエーション 輪投げ	第2木 13:30~16:00	なし
北沢	水曜体操クラブ	北沢まちづくりセンター 活動フロアー (北沢2-8-18)	⑩	お茶とおしゃべり 第2・4:ストレッチ体操 練功 ほか 第3:ウォーキング	第2・3・4水 14:00~16:30	あり
北沢	北沢 タウンリズム	(1)下北沢区民集会所 (北沢2-26-6) (2)代沢地区会館 (代沢5-8-19)	(1) ⑪ (2) ⑤	お茶とおしゃべり 体操 ウォーキング ミーティング	第1・3・4火 10:00~12:00	あり
北沢	きたざわサロン	下北沢区民集会所 (北沢2-26-6)	⑪	お茶とおしゃべり 音楽・歌 ゲーム 認知症予防と引きこもり防止 ほか	第1金 13:30~15:30	あり
北沢	趣好会	下北沢区民集会所 (北沢2-26-6)	⑪	お茶とおしゃべり 絵を描き、お茶を飲みながら交流	第2・4木 13:30~16:00	あり
北沢	北沢 ひまわり合唱団	北沢地区会館第1会議室 (北沢3-3-10)	⑫	お茶とおしゃべり 音楽・歌(コーラス)	第2・4火 13:00~15:00	あり
北沢	下北 スマホるーむ	北沢地区会館第2会議室 (北沢3-3-10)	⑫	スマートフォン操作練習 おしゃべり	第4水 10:00~12:00	なし
北沢	コア下北	北沢南区民集会所他 (北沢3-25-8)	⑬	お茶とおしゃべり 体操	水 13:15~14:45	あり

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
北沢	代田ブリッジ サークル	北沢南区民集会所 (北沢3-25-8)	⑬	お茶とおしゃべり ゲーム(ブリッジプレイ)	金または土 13:00~17:00	あり
北沢	ステップ体操会	北沢区民集会所 (北沢4-24-22)	⑭	お茶とおしゃべり 体操(健康体操)	金 13:00~15:00	あり
北沢	北沢21体操会	北沢5丁目町会会館 (北沢5-7-15)	/	お茶とおしゃべり 体操	第1・2・3・4火 10:00~11:30	あり
北沢	北沢水曜会	北沢5丁目町会会館 (北沢5-7-16)	/	お茶とおしゃべり 体操	第2・4水 12:30~14:30	あり
松原	勇々太鼓	個人宅 (松原1)	/	お茶とおしゃべり 地域メンバーの交流 地域行事への参加(盆踊り・梅 祭りなど)ほか	月 11:00~13:00	あり
松原	松一体操の会	松原1丁目会館 (松原1-52-4)	/	お茶とおしゃべり 体操	第2火 10:00~12:00	あり
松原	いきいき北沢 PCグループ	松原ふれあいルーム (松原5-43-28)	⑮	お茶とおしゃべり パソコン(認知症予防を目的)	(1)第1・3火 9:00~13:30 (2)第2月 9:00~12:30	あり
松原	くれない会	松原ふれあいルーム (松原5-43-28)	⑮	お茶とおしゃべり レクリエーション フラダンス	火 14:00~17:00	あり
松原	サロン ド モナミ	松原ふれあいルーム (松原5-43-28)	⑮	(1)お茶とおしゃべり 体操(健康体操) 手工芸 (2)お茶とおしゃべり 体操(いきいき体操) (3)お茶とおしゃべり 体操 手工芸	(1)第3土 13:00~16:00 (2)第4水 10:00~12:00 (3)第2日 13:00~17:00	あり
松原	すみれ会	松原ふれあいルーム (松原5-43-28)	⑮	お茶とおしゃべり 体操(健康 体操を通じて、介護予防・仲間 づくり)	第1・3月、第2・4火 9:30~12:00	あり
松原	小さな手の会 松原サロン	松原ふれあいルーム (松原5-43-28)	⑮	お茶とおしゃべり 体操 音楽・歌 認知症予防 脳トレ ほか	第3土、第4月 9:30~12:30	あり
松原	なかよし会	松原ふれあいルーム (松原5-43-28)	⑮	お茶とおしゃべり レクリエーション 輪投げ	第1日、第2金、月末 13:30~16:00	あり
松原	☆ ポピンズの会	(1)松原ふれあいルーム (松原5-43-28) (2)松原カトリック教会 (松原2-28-5)	(1) ⑮	お茶とおしゃべり レクリエーション フォークダンス(リハビリを兼ねて)	(1)第1日 9:00~12:00 (2)第4水 10:30~12:30	あり
松原	わかば	(1)松原ふれあいルーム (松原5-43-28) (2)松原地区会館 (松原5-17-6) (3)うめとびあ 「保健医療福祉総合プラザ」 (松原6-37-10)	(1) ⑮ (2) ⑰ (3) ⑱	お茶とおしゃべり 体操(ストレッチ) 音楽・歌 柔力球 ダンス	(1)第1月 13:00~15:00 (2)第2・4金 12:30~14:30 (3)第3金 9:30~12:00	あり

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
松原	DSひまわり	カトリック松原教会 (松原2-28-5)		お茶とおしゃべり 視覚障害者と共に社交ダンス を学ぶ	主に金 13:00~17:00	あり
松原	あさがお	朝顔教会 (松原2-29-19)		お茶とおしゃべり 体操	第1火、第1・3金 13:30~15:30	あり
松原	いきいき 体操クラブ 松原	松原地区会館 (松原5-17-6)	⑰	お茶とおしゃべり 体操(健康体操)	第1・2・4水 13:00~15:00	あり
松原	健康 コスモスクラブ	松原地区会館 (松原5-17-6)	⑰	お茶とおしゃべり 体操(健康体操)	火 13:45~15:30	あり
松原	松原 男の体操クラブ	松原地区会館 (松原5-17-6)	⑰	お茶とおしゃべり 体操(健康体操)	第1・3木 15:00~17:00	あり
松原	☆ 昼さがりの 楽しいつどい	リベラルアート&サイエン スホール (松原5-22-6)		お茶とおしゃべり 音楽・歌(演奏・鑑賞)	第3木 13:00~15:00	あり
松原	松原・ おとこの太極拳	松原5.6丁目自治会館 (松原5-8-11)		お茶とおしゃべり 体操 太極拳	第2・4金 9:30~12:00	なし
松原	☆ サロン オハナ	松原ふれあいルーム (松原5-43-28)	⑮	お茶とおしゃべり	第3木 10:00~12:00	あり
松原	ハーモニーフラ	うめとぴあ 「保健医療福祉総合プラザ」 (松原6-37-10)	⑱	お茶とおしゃべり 体操	第2・4火 12:30~14:30	あり
松原	☆ さぎそう 手話カフェ	うめとぴあ 「保健医療福祉総合プラザ」 (松原6-37-10)	⑱	お茶とおしゃべり 体操(聴覚障害者、高齢者を対 象とした体操)	第1木 13:00~15:00	なし
松原	☆ あいあい 健康体操サークル	世田谷区障害者団体活動支援 スペース(旧たすけっと) (松原6-41-12)		お茶とおしゃべり 聴覚障害(難聴)の方のための 健康体操 親睦	第2・4火 15:00~17:00	あり
松原	☆ カナリヤ会	世田谷区児童相談所団体活動 支援スペース (松原6-41-7)	⑲	お茶とおしゃべり 言葉のリハビリり ほか	第2・4木 13:00~16:00	あり
松原	☆ サークル さくらOB会	世田谷区児童相談所団体活動 支援スペース (松原6-41-7)	⑲	お茶とおしゃべり 会食 ビデオ鑑賞 小旅行(遠足)	水 9:30~12:00	あり
松原	☆ 失語症あゆの会	世田谷区児童相談所団体活動 支援スペース (松原6-41-7)	⑲	お茶とおしゃべり 体操 失語症患者とボランティアに よる歌 挨拶・言葉を発する練習 ほか	第2・4金 10:00~12:00	あり
松原	☆ すずめの会	世田谷区児童相談所団体活動 支援スペース (松原6-41-7)	⑲	お茶とおしゃべり 会食 ゲーム(麻雀)	第2・4金、 第1または第3金 9:30~12:30	あり

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
松原	☆ 世田谷 YYリハスポ クラブ	(1)世田谷区児童相談所団 体活動支援スペース (松原6-41-7) ※希望丘地域体育館 (船橋6-25-1)に変更 あり (2)ひだまり友遊会館 (若林4-37-8)	(1) ⑱ (2) ⑥	お茶とおしゃべり 体操 リハ・スポーツ教室を終えた者 がボッチャ・卓球を行う	(1)第2・3・4月 10:00~11:30 (2)第1月 10:00~11:30	あり
松原	☆ ふれあい タンポポ	世田谷区児童相談所団体活動 支援スペース (松原6-41-7)	⑱	お茶とおしゃべり 音楽・歌	第3水 14:00~16:00	あり
松原	☆ らくらく サークル	世田谷区児童相談所団体活動 支援スペース (松原6-41-7)	⑱	お茶とおしゃべり 体操(健康体操) 読み聞かせ ほか	第2・4火 10:00~12:00	なし
松原	ふれあい 松原2丁目	松原ふれあいルーム (松原5-43-28)	⑮	お茶とおしゃべり 体操 読み聞かせ	第2・4火 10:00~12:00	あり
松原	ふれあい 松原3・4丁目	松原三・四丁目自治会館 (松原3-15-8)	/	お茶とおしゃべり 体操 読み聞かせ クラフト 脳トレゲーム コーラス	第2月、第3火 9:30~12:00	あり
松原	ふれあい松原 スズランの会	松原5・6丁目自治会館 (松原5-8-11)	/	お茶とおしゃべり 体操 クラフト	第3金 9:00~12:00	あり
松沢	ミニサロン 「まむ」	個人宅 (赤堤1)	/	お茶とおしゃべり 手工芸 会食	第2金 10:30~12:00	あり
松沢	フリースペース ゆりの木	世田谷エクステリアルーム (赤堤1-10-12)	/	お茶とおしゃべり	第2水 14:00~16:00	なし
松沢	まつざわ半纏木	世田谷エクステリアルーム (赤堤1-10-12)	/	お茶とおしゃべり 情報交換	第3水 10:00~12:00	あり
松沢	おしゃべり★ カフェ第2拠点	カフェ アンキミカ (赤堤1-2-19)	/	お茶とおしゃべり	第1火 14:30~16:30	あり
松沢	ゆりの木合気道	赤堤生涯学習センター体育館 (赤堤1-41-24)	/	お茶とおしゃべり 体操	第2・4日 12:00~15:00	あり
松沢	赤堤 はなみずきの会	六所橋区民集会所 (赤堤2-10-13)	⑳	お茶とおしゃべり 体操	第1・3水 10:00~11:30	あり
松沢	ふれあい 六所の会	六所橋区民集会所 (赤堤2-10-13)	⑳	お茶とおしゃべり レクリエーション 絵画鑑賞	隔月 第2または第4木 13:00~15:30	あり
松沢	うららの会	松沢まちづくりセンター 活動フロアー (赤堤5-31-5)	㉑	お茶とおしゃべり 体操(ストレッチ) 簡単な太極拳	第1・3水 13:00~15:00	なし
松沢	松沢火曜クラブ	松沢まちづくりセンター (赤堤5-31-5)	㉑	お茶とおしゃべり 体操(健康 体操・ストレッチ) リズムダンス ほか	第1・3火 13:00~15:00	あり

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
松沢	松沢やよい会	松沢区民集会所 (赤堤5-31-5)	㉑	お茶とおしゃべり 体操	第2・4火 10:00~12:00	あり
松沢	ふれあいいきいき サロンまつざわ	松沢まちづくりセンター 活動フロアー (赤堤5-31-5)	㉑	お茶とおしゃべり 音楽・歌 体操(ストレッチ) 輪投げ 折り紙 ウクレレを使った手話	第3木 14:00~16:00	なし
松沢	フレンズ	松沢区民集会所 (赤堤5-31-5)	㉑	お茶とおしゃべり 社交ダンス 体操(健康体操) レクリエーション	第1・3日 13:00~16:00	あり
松沢	おしゃべり★ カフェ	福祉喫茶YOU・遊 (赤堤5-31-5 松沢まちづくりセンター1階)	㉑	お茶とおしゃべり	水 11:00~14:00	あり
松沢	☆ キラリ会	個人宅 (桜上水1)	/	お茶とおしゃべり	第1・2・4金、第3土 14:00~16:00	なし
松沢	かんたん 体操サロン	経堂赤堤通り団地自治会集会所 (桜上水1-1)	/	お茶とおしゃべり 体操(軽体操)	第4土 9:45~11:15	なし
松沢	さくら咲く ささきの会	土と農の交流園 (桜上水2-11-1)	㉓	お茶とおしゃべり	第2月 10:00~12:00	なし
松沢	桜南木曜会	桜上水南地区会館 (桜上水3-4-11)	㉒	お茶とおしゃべり 体操(健康体操)	第4木 13:30~15:30	あり
松沢	健康マーじゃん 「ひよこ」	桜上水南地区会館 (桜上水3-4-11)	㉒	お茶とおしゃべり ゲーム	第1・2・3・4土 13:00~17:00	なし
松沢	健康マーじゃん “めだか”クラブ	桜上水南地区会館 (桜上水3-4-11)	㉒	お茶とおしゃべり ゲーム(健康麻雀)	月曜または金曜 12:00~17:00	なし
松沢	宇宙の会	桜上水南地区会館 (桜上水3-4-11)	㉒	お茶とおしゃべり 旅行企画	第1・3月 10:00~12:00	なし
松沢	松沢さくら会	桜上水南地区会館 (桜上水3-4-11)	㉒	お茶とおしゃべり 音楽・歌 手工芸	第1火 13:00~15:30	あり
松沢	ガーデンズ あんしんカフェ	ガーデンズフォーラム レ セプションハウス2F (桜上水4-1)	/	お茶とおしゃべり 体操	第3月 13:00~15:00	あり
松沢	ガーデンズヘルス 倶楽部	桜上水ガーデンズフォーラ ム会議室1・2・3 (桜上水4-1)	/	お茶とおしゃべり 体操(ストレッチ)	第2水 10:00~11:00	あり
松沢	桜上水四丁目町会 さくらんぼサロン	昭和信金会議室 (桜上水4)	/	お茶とおしゃべり 体操 音楽・歌 手工芸 折り紙	第3木 13:00~15:00	あり
松沢	桜上水5丁目 「さくら」	むつみ会館 ほか (桜上水5-3)	/	お茶とおしゃべり レクリエーション	第1木 14:00~16:00	あり
松沢	桜上水五丁目自治会 健康体操教室	むつみ会館 (桜上水5-3)	/	お茶とおしゃべり 体操	第3火 14:00~16:00	なし

# 支えあいミニデイ

サロン活動を基本に、会食、レクリエーション、健康体操など心身機能の維持や寝たきり予防等を目的に加えた活動です。

- 活動内容等は令和5年10月現在のものです。新型コロナウイルス感染拡大防止等のため活動を休止している場合があります。

地区	団体名	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
代沢	五月の風	代沢東地区会館 (代沢1-31-8)	⑥	音楽・歌(ミュージックベル)	第1・3金 9:00~13:00	なし
新代田	夢のポケット	新代田まちづくりセンター (羽根木1-6-14)	⑦	お茶とおしゃべり 体操(ほぐし体操) 手工芸 レクリエーション ほか	第3土 12:30~16:30	あり
新代田	ミニデイ大原 『ビー(Bee)』	大原区民集会所 (大原1-16-16)	⑨	お茶とおしゃべり 体操(健康体操) 手工芸(手・頭を動かし、働かせ ての作品作り) 会食	第4木 11:00~15:00	あり
北沢	おとこの台所 北沢	北沢地区会館 (北沢3-3-10)	⑫	お茶とおしゃべり 料理	第1・3火 9:00~15:00	あり
北沢	北沢4丁目 支えあいミニデイ	北沢区民集会所 (北沢4-24-22)	⑭	お茶とおしゃべり 体操 レクリエーション 会食 講演会 講習会 歩こう会 旅行 ほか	第2・3・4金ほか 9:00~15:00	あり
松原	青い風	(1)松原ふれあいルーム (松原5-43-28) (2)松原西ふれあいの家 (松原3-22-10)	(1) ⑮ (2) ⑯	(1)お茶とおしゃべり 体操 会食 (2)お茶とおしゃべり	(1)第2・4月、 第2・4水 12:30~16:30 (2)第1・3月 13:30~16:30	あり
松原	松二さくら会	松原ふれあいルーム (松原5-43-28)	⑮	ゲーム(健康麻雀) 会食	(1)第1土 9:00~17:00 (2)第3日、第4 金 9:00~17:00	あり
松原	ミニデイ・おとこ の台所	松原ふれあいルーム (松原5-43-28)	⑮	料理	(1)第1金 9:00~16:00 (2)第3金、第4 土 10:00~14:00	あり
松原	ミニデイ松原	松原ふれあいルーム (松原5-43-28)	⑮	料理 会食(男性による調理と 地域の高齢者を招いた会食)	第2土、第4日 9:30~16:00	あり
松原	やつ手の会	松原ふれあいルーム (松原5-43-28)	⑮	ウォーキング ゲーム 料理 会食 健康に関する情報の交換	第2・4木 10:00~17:00	あり
松原	ふれあい松原 1丁目	松原1丁目会館 (松原1-52-4)		お茶とおしゃべり	(1)第3水 9:00~13:00 (2)第3土 10:00~15:00	あり

# 介護予防・健康づくり自主活動団体

世田谷区内で介護予防・健康づくり活動を実践している高齢者主体の自主活動団体です。

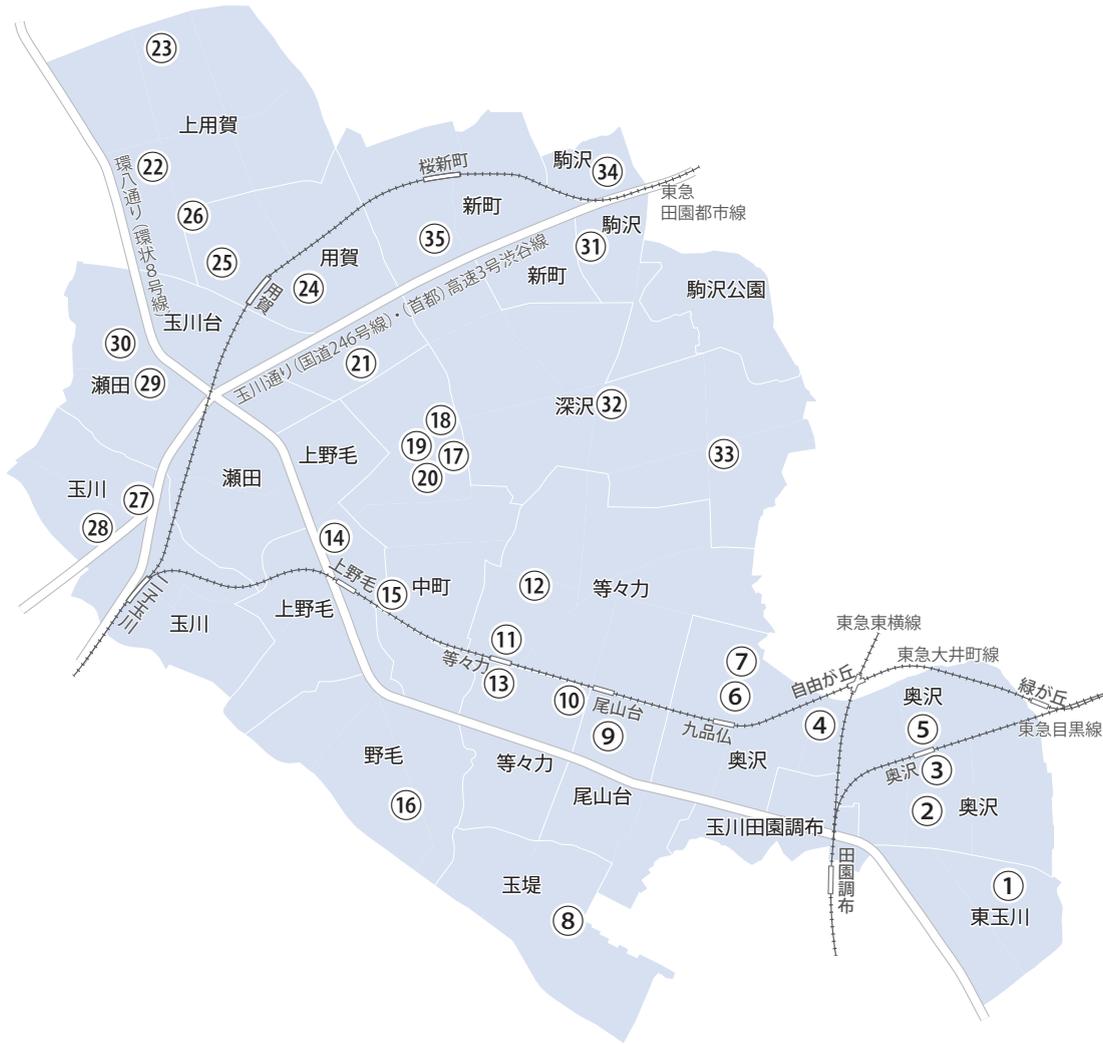
- 団体の活動内容等は令和5年10月現在のものです。
- 活動日、参加費用等の詳細については、各団体へお問い合わせください。

地区	団体名	主な活動場所	MAP 番号	活動内容	連絡先
梅丘	梅丘体操友の会	梅丘地区会館 (梅丘1-61-16)	①	健康体操	03-3706-2731
	金曜体操会	豪徳寺アパート1号棟 団らん室 (豪徳寺1-34-1)		健康体操・筋トレ	090-2338-6703
代沢	池ノ上健康体操クラブ	(1)代沢まちづくりセンター (代沢5-1-15) (2)代沢地区会館 (代沢5-8-19)	(1) ④ (2) ⑤	ストレッチ 筋トレ ラジオ体操	03-3414-0358
	スポーツウエルネス吹矢 下北沢支部	代沢地区会館 (代沢5-8-19)	⑤	スポーツウエルネス吹矢	03-5490-0165
新代田	太極拳アカシア会	羽根木公園 (代田4-38-52)		太極拳	080-5554-2947
	ぐるうぶ温	代田区民センター (代田6-34-13)	⑧	太極拳	03-4283-7213
松原	みっけ×トライズ +風花 (略称:みト風)	松原3・4丁目自治会館A室 (松原3-15-18)		認知症予防のための スマホ・パソコン等講座 ウォーキングなど	070-8439-3671
	松原うたの会	松原3・4丁目自治会館 (松原3-15-18)		音楽療法を取り入れた 歌の会	03-3325-7384
松沢	むつみ中級	むつみ会館 (桜上水5-3)		健康体操	松沢あんしん すこやかセンター 03-3325-2352
	オンラインお話し会	オンライン		居場所づくり	松沢あんしん すこやかセンター 03-3325-2352
	バルコニー体操	松沢まちづくりセンター バルコニー (赤堤5-31-5)	⑳	健康体操	松沢あんしん すこやかセンター 03-3325-2352

# 【玉川地域】活動施設マップ

MAP P46

P47～P60に記載の施設についてここに表示しています。



玉川地域

MAP 番号	施設名称	MAP 番号	施設名称
①	東玉川地区会館 東玉川ふれあいルーム	⑱	中町ふれあいの家
②	奥沢まちづくりセンター・奥沢あんしんすこやかセンター	⑲	中町小学校体育館
③	奥沢区民センター	⑳	玉川中学校温水プール
④	奥沢区民センター別館	㉑	桜町小学校体育館
⑤	奥沢東地区会館	㉒	障害者休養ホームひまわり荘
⑥	九品仏地区会館	㉓	用賀小学校ランチルーム
⑦	九品仏まちづくりセンター・九品仏あんしんすこやかセンター	㉔	用賀まちづくりセンター・用賀あんしんすこやかセンター
⑧	奥沢地区会館	㉕	用賀区民集会所
⑨	玉堤地区会館	㉖	用賀地区会館 用賀ふれあいルーム
⑩	尾山台地域体育館	㉗	二子玉川まちづくりセンター・二子玉川あんしんすこやかセンター 二子玉川地区会館
⑪	尾山台地区会館	㉘	二子玉川地区会館別館
⑫	等々力まちづくりセンター・等々力あんしんすこやかセンター	㉙	瀬田地区会館
⑬	玉川区民会館	⑳	小林ふれあいの家
⑭	等々力地区会館	㉑	深沢まちづくりセンター・深沢あんしんすこやかセンター
⑮	等々力ふれあいルーム	㉒	深沢区民センター
⑯	上野毛区民集会所	㉓	深沢地区会館
⑰	上野毛まちづくりセンター・上野毛あんしんすこやかセンター	㉔	駒沢地区会館
⑱	上野毛地区会館	㉕	桜新町区民集会所 桜新町ふれあいルーム
⑲	野毛区民集会所		
㉑	中町区民集会所		

## あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）

高齢の方が住み慣れた地域でいきいき暮らせるよう様々な支援をおこなうための総合相談窓口です。はつらつ介護予防講座、地域デイサービスについて、くわしくはお住いの地区のあんしんすこやかセンターへお問い合わせください。

相談受付時間 月～土 午前8時30分～午後5時 \*祝日、年末年始除く

地区	所在地	MAP番号	電話番号	FAX番号	担当区域
奥 沢	奥沢3-15-7	②	6421-9131	6421-9137	東玉川、奥沢1～3
九品仏	奥沢7-35-4	⑦	6411-6047	6411-6048	玉川田園調布、奥沢4～8
等々力	等々力3-4-1 玉川総合支所 2階	⑪	3705-6528	3703-5221	玉堤、等々力、尾山台
上野毛	中町2-33-11	⑮	3703-8956	3703-5222	上野毛、野毛、中町
用 賀	用賀2-29-22 2階	⑳	3708-4457	3700-6511	上用賀、用賀、玉川台
二子玉川	玉川4-4-5 2階	㉗	5797-5516	3700-0677	玉川、瀬田
深 沢	駒沢4-33-12	㉓	5779-6670	3418-5271	駒沢3～5、駒沢公園、 新町、桜新町、深沢

## はつらつ介護予防講座

介護予防についての講話と「世田谷いきいき体操」を行う、1回完結型の体験講座です。

- 参加費は無料。
- 開催場所と開催日は令和5年度の実績です。

地区	開催場所	MAP番号	主な開催日
奥 沢	奥沢まちづくりセンター活動フロアー	②	第2・4 水曜日 午後
九品仏	九品仏まちづくりセンター活動フロアー	⑦	第1・3 木曜日 午後
等々力	等々力地区会館会議室	⑫	第2・4 火曜日 午後
上野毛	上野毛地区会館会議室	⑮	第2・4 水曜日 午後
用 賀	用賀まちづくりセンター活動フロアー	⑳	第2・4 木曜日 午後
二子玉川	二子玉川まちづくりセンター活動フロアー	㉗	第2・4 水曜日 午後
深 沢	深沢まちづくりセンター活動フロアー	㉓	第2・4 火曜日 午後

# 地域デイサービス

介護予防や閉じこもりの防止を目的として、住民の皆様の自主的な活動として行う、地域の支えあいによる「通いの場」です。原則として週1回、食事(会食)を含む3時間程度の心身の活性化(筋力アップ体操・脳トレゲーム等)のための活動に取り組みます。

- 団体の活動内容等は令和5年10月現在のものです。
- 地域デイサービスは、要支援者等を対象とした介護予防・生活支援サービスです。

地区	団体名	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
奥沢	奥沢・東玉川 ダンディエクササイズ クラブ	東玉川町会会館等 (東玉川1-32-11等)	/	健康体操 食事 脳トレ 歌 ゲーム クイズ そば打ち 懇談	主に火 9:00~14:00	あり
奥沢	シェア奥沢 デイサロン	シェア奥沢 (奥沢2-32-11)	/	健康体操 ミュージックケア 手芸 太極拳 歌唱 合唱 映画	水 11:00~14:00	あり
二子玉川	きららサロン	シティコート二子玉川集会室 (玉川4-13-5)	/	歌 ゲーム 健康体操 創作活動 季節の行事 昔遊び 茶話 食事	火 10:00~13:00	あり
深沢	Aloha☆サロン	デイ・ホーム深沢 (深沢4-17-1)	/	ハワイアンダンス ウクレレ 切り絵 食事 朗読	金 10:30~13:30	あり

## ふれあい・いきいきサロン、支えあいミニデイ

活動場所、開催日時、費用等について、くわしくはこちらにお問い合わせください。

☎お問い合わせ: 玉川地域社会福祉協議会事務所 TEL 3702-7777 FAX 3702-7861

## ふれあい・いきいきサロン

閉じこもりや孤立・孤独等の解消に向け「楽しく 気軽に 無理なく」を基本とした、お茶とおしゃべりを中心に楽しむ仲間づくりの活動です。

- 活動内容等は令和5年10月現在のものです。新型コロナウイルス感染拡大防止等のため活動を休止している場合があります。

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
奥沢	男の料理サロン	東玉川ふれあいルーム (東玉川1-19-15)	①	お茶とおしゃべり 男の料理作り	第1金 15:30~18:30	あり
奥沢	音楽サロン	東玉川ふれあいルーム (東玉川1-19-15)	①	お茶とおしゃべり 音楽・歌(演奏)	第1月 13:00~15:00	あり
奥沢	かよう会	東玉川ふれあいルーム (東玉川1-19-15)	①	お茶とおしゃべり 会食 手工芸(布の手作り) ゲーム(トランプ)	火 10:00~12:00	あり

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
奥沢	グループ金魚草	東玉川ふれあいルーム (東玉川1-19-15)	①	(1)お茶とおしゃべり 短歌 (2)お茶とおしゃべり 体操 (3)お茶とおしゃべり 手工芸 (介護用ビーズクッション づくり)	(1)第1土 13:00~15:00 (2)第3金 10:00~12:00 (3)第4金 10:00~12:00	なし
奥沢	月曜会	東玉川ふれあいルーム (東玉川1-19-15)	①	お茶とおしゃべり 会食 音楽・歌 体操(健康体操) 手工芸(刺し子)	月 10:00~12:00	あり
奥沢	サフラン	東玉川ふれあいルーム (東玉川1-19-15)	①	お茶とおしゃべり 料理 会食 料理研究 勉強会	第1木 10:00~15:00	あり
奥沢	シニア会	東玉川ふれあいルーム (東玉川1-19-15)	①	お茶とおしゃべり ゲーム(健康麻雀)	火 13:00~15:00	なし
奥沢	すいとん	東玉川ふれあいルーム (東玉川1-19-15)	①	お茶とおしゃべり 料理 体操 気功 習字 フラダンス 近くの名所めぐり ほか	水 10:00~12:00	あり
奥沢	楽しむ会	東玉川ふれあいルーム (東玉川1-19-15)	①	お茶とおしゃべり 音楽・歌(カラオケ) ゲーム(麻雀)	水 13:00~15:00	なし
奥沢	にこにこ会	東玉川ふれあいルーム (東玉川1-19-15)	①	お茶とおしゃべり ゲーム(初心者麻雀)	第2・4土 13:00~15:00	なし
奥沢	ふれあい喫茶	東玉川ふれあいルーム (東玉川1-19-15)	①	お茶とおしゃべり	第2木 13:00~15:00	あり
奥沢	ふれあい木蓮	東玉川ふれあいルーム (東玉川1-19-15)	①	お茶とおしゃべり 体操	第1金、第3木 10:00~12:00	あり
奥沢	☆ まちかど サロン	東玉川ふれあいルーム (東玉川1-19-15)	①	お茶とおしゃべり(時事問題を ネタにして)	第4金 13:00~15:00	なし
奥沢	マリーゴールド	東玉川ふれあいルーム (東玉川1-19-15)	①	お茶とおしゃべり 料理 会食	第2金 10:00~15:00	あり
奥沢	健美	東玉川町会会館 (東玉川1-32-11)	/	お茶とおしゃべり 体操	第2・4月 10:00~12:00	あり
奥沢	東玉川健康体操	東玉川町会会館 (東玉川1-32-11)	/	お茶とおしゃべり 体操(軽体操) 音楽・歌(唱歌)	第1・3水 10:00~11:30	なし
奥沢	ひがたまカフェ	東玉川町会会館 (東玉川1-32-11)	/	お茶とおしゃべり 認知症カフェ	第4火 13:00~15:30	あり
奥沢	奥沢 手しごとの会	奥沢東地区会館 (奥沢2-9-28)	⑤	お茶とおしゃべり 手工芸(小物づくり)	第2・4火 9:00~12:00	なし
奥沢	葵・悠歩の会	奥沢交和会館 (奥沢2-18-4)	/	お茶とおしゃべり	(1)第2木 10:30~12:00 (2)第4木 13:30~15:00	あり
奥沢	☆ さぎ草 木曜会	デイホーム奥沢 (奥沢2-23-1)	/	お茶とおしゃべり	木 14:00~15:00	あり

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
奥沢	すこやか会	奥沢東地区会館 (奥沢2-9-28)	⑤	転倒予防体操	第2・4月 13:00~14:15	あり
奥沢	フレイル 予防体操クラブ	奥沢東地区会館 (奥沢2-9-28)	⑤	体操	第2・4火 13:00~14:10	あり
九品仏	4丁目 パステルの会	個人宅 (奥沢4)		お茶とおしゃべり 会食 絵画 ※隔月第2月曜:お茶と手芸を 楽しむ会(サクランボの会)	第1・3木 12:00~16:00	あり
九品仏	奥沢すずめの会	(1)奥沢中和会館 (奥沢5-2-8) (2)デイ・ホーム玉川田園調布 (玉川田園調布2-16-2)		お茶とおしゃべり ゲーム(健康麻雀)	(1)第2・4金 12:00~15:00 (2)第2・4月 10:30~15:00	あり
九品仏	奥沢みのりの会	奥沢中和会館 (奥沢5-2-8)		お茶とおしゃべり 音楽・歌 体操 学習支援 催し物(落語) ほか	第2日 13:30~15:00	あり
九品仏	☆ ここからカフェ 九品仏	九品仏まちづくりセンター 活動フロアー (奥沢7-35-4)	⑦	お茶とおしゃべり 地域でつながる・なんでも話そう会	毎回次回の日程 を決めて開催	あり
九品仏	互楽会	個人宅 (奥沢7)		お茶とおしゃべり 手工芸	木 12:00~17:00	あり
九品仏	☆ 九品仏 Y・Yリハスポ クラブC	九品仏地区会館 (奥沢7-34-3)	⑥	お茶とおしゃべり レクリエーション (地域住民の障害者、高齢者等 がスポーツを通じて心身の健 康維持とコミュニケーション 向上を目的とする)	第1・2・3・4金 10:00~11:30	あり
九品仏	☆ ジュネス	奥沢地区会館 (奥沢7-35-4)	⑦	お茶とおしゃべり 手話で歌または簡単な手話ダ ンスを楽しむ	火 10:00~12:00	あり
九品仏	男たちの茶話会	奥沢地区会館 (奥沢7-35-4)	⑦	お茶とおしゃべり 時事問題についての談笑・交流	第4木 10:30~12:00	なし
九品仏	九品仏 橋の会	デイ・ホーム玉川田園調布 (玉川田園調布2-16-12)		お茶とおしゃべり ゲーム (コントラクトブリッジ)	第2・4・5金 10:30~12:00	あり
九品仏	たまでん ウェイト	デイ・ホーム玉川田園調布 (玉川田園調布2-16-12)		お茶とおしゃべり 体操(おもり体操)	第1・2・3・4火 10:30~12:00	なし
九品仏	たまでん ヤジロベー	デイ・ホーム玉川田園調布 (玉川田園調布2-16-12)		お茶とおしゃべり 体操(健康体操を通じて交流)	第1・3月 13:30~15:00	あり

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
九品仏	玉田遊歩会	(1)デイ・ホーム玉川田園調布 (玉川田園調布2-16-12) (2)都内近郊		(1)お茶とおしゃべり ウォーキング 認知症予防のための旅行計画と実施 レクリエーション (2)お茶とおしゃべり ウォーキング 計測とグラフ化による健康づくり	(1)第1火 13:30~15:30 (2)第3火 13:30~15:30	あり
九品仏	ダンディクラブ 九品仏	デイ・ホーム玉川田園調布 (玉川田園調布2-16-2)		お茶とおしゃべり 体操(筋力アップ体操)	第1・3金 10:00~11:30	あり
九品仏	体操第一	奥沢地区会館 (奥沢7-35-4)	⑦	お茶とおしゃべり 体操(健康体操)	第2・4木 15:00~16:00	あり
九品仏	「楽多の会」 らくだサロン	(1)デイ・ホーム玉川田園調布 (玉川田園調布2-16-2) (2)奥沢地区会館 (奥沢7-35-4)	(2) ⑦	(1)お茶とおしゃべり 手工芸 (2)お茶とおしゃべり 体操(健康体操)	(1)第1金 13:30~15:30 (2)第2・4水 10:30~11:30	あり
等々力	玉川ふれんど会	尾山台地区会館 (等々力2-17-14)	⑩	お茶とおしゃべり 体操	水 13:00~14:30	あり
等々力	メンズシニア・ エクササイズ	尾山台地区会館 (等々力2-17-14)	⑩	お茶とおしゃべり 体操(軽体操)	第1・3水 10:00~11:30	あり
等々力	一輪の会	等々力ふれあいルーム (等々力2-33-14)	⑬	お茶とおしゃべり 手工芸 生け花(一輪ざし) 折り紙	第1・2・3月 13:30~16:00	あり
等々力	サロンひととき	等々力ふれあいルーム (等々力2-33-14)	⑬	お茶とおしゃべり 体操(軽体操) 音楽・歌 脳トレ レクリエーション	第1金 14:00~15:30	なし
等々力	さわやか	等々力ふれあいルーム (等々力2-33-14)	⑬	お茶とおしゃべり 体操	月 10:00~11:30	あり
等々力	そよ風	等々力ふれあいルーム (等々力2-33-14)	⑬	お茶とおしゃべり ヨガと大人の食育	第2・3木 10:30~12:00	あり
等々力	たんぼぼの会	等々力ふれあいルーム (等々力2-33-14)	⑬	お茶とおしゃべり 体操(軽体操) 短歌	第2木 13:30~15:30	あり
等々力	等々力ハイビス カス	等々力ふれあいルーム (等々力2-33-14)	⑬	お茶とおしゃべり 体操 フラダンス	第1・2・4水 13:30~16:00	あり
等々力	みちの会	等々力ふれあいルーム (等々力2-33-14)	⑬	お茶とおしゃべり ウォーキング レクリエーション 美術・映画鑑賞	第1木 9:30~11:30	なし

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
等々力	青春貯筋クラブ	等々力地区会館 (等々力3-25-16)	⑫	お茶とおしゃべり 体操(軽体操)	第2・4水 10:00~12:00	あり
等々力	体操クラブ 「オーロラ」	等々力地区会館 (等々力3-25-16)	⑫	お茶とおしゃべり 体操	第1・3水 13:00~14:30	あり
等々力	日日草 体操クラブ	等々力地区会館 (等々力3-25-16)	⑫	お茶とおしゃべり 体操(軽体操)	第2・4金 13:00~14:30	あり
等々力	玉堤健康倶楽部	玉堤地区会館 (玉堤1-12-18)	⑧	お茶とおしゃべり 体操(健康体操)	第1・2・3・4火 9:30~12:00	あり
等々力	ポールウォーク・ たまがわ	(1)世田谷、目黒、大田区など (2)等々力ふれあいルーム (等々力2-33-14)	(2) ⑬	(1)お茶とおしゃべり ウォーキング 2本のポールを持ち正しい姿 勢で歩幅を拓けて、健康づくり (2)お茶とおしゃべり 雨天時屋内での体操	第2・4火 10:00~12:00	あり
等々力	健体康心 とどろき	等々力ふれあいルーム (等々力2-33-14)	⑬	お茶とおしゃべり 健康体操	第2火 13:30~15:00	あり
上野毛	すみれクラブ	上野毛ハイム管理事務所 (上野毛3-16-2上野毛 ハイム内)	/	お茶とおしゃべり ミニ懇談会	第2月 13:00~16:00	あり
上野毛	サロンの びるの会	野毛区民集会所 (野毛2-4-4)	⑯	お茶とおしゃべり 体操 民舞	第1・2・3・4火 10:00~11:30	なし
上野毛	サロン楽描 (らくがき)	(1)個人宅(中町1) (2)等々力ふれあいルーム (等々力2-33-14)	(2) ⑬	お茶とおしゃべり レクリエーション 絵画 紙芝居制作	第1月、第1日 13:30~16:00	あり
上野毛	上野毛 にじの会	上野毛地区会館 (中町2-33-11)	⑮	お茶とおしゃべり 体操	第1・3水 12:30~14:30	あり
上野毛	すこやか 健康体操クラブ	上野毛地区会館 (中町2-33-11)	⑮	お茶とおしゃべり 体操	第4月 10:00~11:30	あり
上野毛	玉川 ひまわりクラブ	(1)上野毛地区会館 (中町2-33-11) (2)駒沢公園	(1) ⑮	(1)お茶とおしゃべり 体操 (2)ウォーキング	(1)第1・3・4月 10:00~11:30 (2)第2火 10:00~11:30	あり
上野毛	ミモザ会	上野毛地区会館 (中町2-33-11)	⑮	お茶とおしゃべり 体操(小さいボールを使って軽 体操)	金(月4回) 13:00~14:30	あり
上野毛	りんどう スポーツクラブ	上野毛地区会館 (中町2-33-11)	⑮	お茶とおしゃべり 体操(健康体操)	水(月4回) 10:00~11:30	あり
上野毛	コスモス会	デイ・ホーム中町 (中町4-15-21)	/	お茶とおしゃべり 体操(ビデオ体操)	火 10:00~11:30	あり

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
上野毛	絵心の会	中町ふれあいの家 (中町5-19-2)	⑱	お茶とおしゃべり ストレッチ	第2水、第4月 13:00~15:00	なし
上野毛	穏やかヨガ	中町ふれあいの家 (中町5-19-2)	⑱	お茶とおしゃべり 体操(ヨガ実習)	第2・4水 10:00~11:00	あり
上野毛	金風会	中町ふれあいの家 (中町5-19-2)	⑱	お茶とおしゃべり レクリエーション 俳句	第2火 12:00~16:00	あり
上野毛	健康クラブ	中町ふれあいの家 (中町5-19-2)	⑱	(1)お茶とおしゃべり ゲーム 輪投げ (2)お茶とおしゃべり 音楽・歌(コーラス)	(1)第1・2・3月 13:00~15:00 (2)第4火 13:00~15:00	あり
上野毛	健康マージャン クラブ	中町ふれあいの家 (中町5-19-2)	⑱	お茶とおしゃべり 麻雀	月 9:00~12:00	なし
上野毛	中町詩吟サロン	中町ふれあいの家 (中町5-19-2)	⑱	お茶とおしゃべり レクリエーション 詩吟	第1・3水 13:30~15:30	あり
上野毛	中町 ポッチャクラブ	中町ふれあいの家 (中町5-19-2)	⑱	お茶とおしゃべり レクリエーション ポッチャ	第1・2・3木 13:30~15:30	なし
上野毛	仲よしサロン	中町ふれあいの家 (中町5-19-2)	⑱	お茶とおしゃべり 音楽・歌 簡単な手芸	木 13:00~15:00	なし
上野毛	☆ ふれあい パソコンサロン	中町ふれあいの家 (中町5-19-2)	⑱	お茶とおしゃべり パソコン・スマホに対応する	第2・4土 13:00~16:00	あり
上野毛	フルール (楽しく歌を唄う会)	個人宅 (中町1)		お茶とおしゃべり 音楽・歌(カラオケ)	第2火、第4月 13:30~15:30	あり
用賀	☆ らくらく ほっとサロン	個人宅 (上用賀4)		お茶とおしゃべり 音楽・歌 自宅(短歌・俳句・川柳) 外出(歩行会・音楽鑑賞・映画 試写会)ほか	第1・2・3・4金 13:00~15:00	あり
用賀	はらっぱの会	区営上用賀5丁目アパート 集会所 (上用賀5-14-1)		お茶とおしゃべり 体操(健康体操)	第2・4金 10:00~12:00	あり
用賀	上用賀 わくわくサロン	MANAハウス (上用賀5-21-17)		お茶とおしゃべり ゲーム(麻雀・その他)	第1・3木 13:00~16:00	あり
用賀	☆ 押せ押せ会	障害者休養ホームひまわり荘 (上用賀5-24-18)	㉒	お茶とおしゃべり 情報交換 ほか	第2水 10:00~14:00	あり
用賀	上用賀 ふれあい広場 つきいちサロン	用賀小学校ランチルーム (上用賀6-14-1)	㉓	お茶とおしゃべり 折り紙 ほか	第3土 10:00~12:00	なし
用賀	筋トレ さわやかクラブ	玉川台区民センター (玉川台1-6-15)	㉑	お茶とおしゃべり 体操(軽体操)	水 9:30~11:00	あり

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
用賀	藤の会	用賀区民集会所 (用賀4-10-6)	②5	お茶とおしゃべり 日本舞踊扇を使って体を動かす	第1・3月 14:00~15:30	あり
用賀	グラウンドゴルフ 用賀 健やか会	用賀高架下広場 (用賀4-6-1先)	/	お茶とおしゃべり レクリエーション グラウンドゴルフ	月または水 9:30~12:00	あり
用賀	かわせみの会	用賀ふれあいルーム (用賀4-38-16)	②6	お茶とおしゃべり 体操	第2・4金 14:00~16:00	あり
用賀	健康体操 スマイル	用賀ふれあいルーム (用賀4-38-16)	②6	お茶とおしゃべり 体操(健康体操)	第2・3金 14:00~15:30	あり
用賀	健康体操つみき	用賀ふれあいルーム (用賀4-38-16)	②6	お茶とおしゃべり 体操(健康体操)	第2・4金 14:00~15:30	あり
用賀	健康体操 なでしこ	用賀ふれあいルーム (用賀4-38-16)	②6	お茶とおしゃべり 体操(健康体操)	第1・3火 14:00~16:00	あり
用賀	健康体操ブーケ	用賀ふれあいルーム (用賀4-38-16)	②6	お茶とおしゃべり 体操(健康体操)	第1・3水 10:00~11:30	あり
用賀	コマツ会	用賀ふれあいルーム (用賀4-38-16)	②6	お茶とおしゃべり 手芸	第1・3月 10:00~16:00	なし
用賀	ハツラツ 貯筋クラブ	用賀ふれあいルーム (用賀4-38-16)	②6	お茶とおしゃべり 体操(健康体操)	第2・4月 14:00~15:30	あり
用賀	用賀 ゆうゆうクラブ	用賀ふれあいルーム (用賀4-38-16)	②6	お茶とおしゃべり 体操(介護予防体操)	第1・3木 14:00~15:30	あり
用賀	ラブリー用賀	用賀ふれあいルーム (用賀4-38-16)	②6	お茶とおしゃべり 体操(健康体操)	第1・2・3土 10:00~11:30	あり
用賀	☆ 陽泉会サロン	個人宅 (用賀2)	/	お茶とおしゃべり 茶道	月1回(日) 11:00~12:40	あり
二子玉川	☆ フェロー会	ロイヤル入居相談室 (玉川1-15-6)	/	お茶とおしゃべり 情報交換 ミニ講座	第3火 13:00~15:30	あり
二子玉川	音の館 (のび太サウンズ)	個人宅 (玉川1)	/	お茶とおしゃべり 音楽・歌(楽器演奏)	第1・3・4火 13:00~17:00	あり
二子玉川	おはなし玉手箱	二子玉川地区会館 (玉川4-4-5)	②7	お茶とおしゃべり 読み聞かせ	第1金 12:30~14:30	あり
二子玉川	童謡を楽しむ会	二子玉川地区会館別館 (玉川3-27-1)	②8	お茶とおしゃべり 体操 音楽・歌(コーラス 主に童謡)	第1・3土 12:30~14:30	あり

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
二子玉川	にこまる会	二子玉川地区会館別館 (玉川3-27-1)	⑳	お茶とおしゃべり 体操	第4木 10:00~11:30	あり
二子玉川	吉夢サロン	二子玉川地区会館 (玉川4-4-5)	㉑	お茶とおしゃべり 体操(健康体操) レクリエーション 季節行事 ほか	第1・3月 10:00~12:00	あり
二子玉川	けんこうかい	(1)二子玉川地区会館別館 (玉川3-27-1) (2)二子玉川地区会館 (玉川4-4-5)	(1)㉑ (2)㉒	(1)お茶とおしゃべり レクリエーション ポッチャ (2)お茶とおしゃべり レクリエーション 輪投げ	(1)第3木 12:30~17:00 (2)第4土 12:30~14:30	あり
二子玉川	ニコニコ 玉川クラブ	二子玉川地区会館 (玉川4-4-5)	㉑	お茶とおしゃべり 体操	第2・4水 10:00~11:30	あり
二子玉川	深沢旅の会	二子玉川地区会館 (玉川4-4-5)	㉑	お茶とおしゃべり ウォーキング	第3金 10:00~12:00	なし
二子玉川	二子玉川 貯筋クラブ	二子玉川地区会館 (玉川4-4-5)	㉑	お茶とおしゃべり 体操(健康体操・貯筋体操)	第1・3水 13:00~14:30	あり
二子玉川	二子 健康体操の会	二子玉川地区会館 (玉川4-4-5)	㉑	お茶とおしゃべり 体操(健康体操)	第1木 10:00~12:00	あり
二子玉川	☆ ブルーローズ	二子玉川地区会館 (玉川4-4-5)	㉑	お茶とおしゃべり 手工芸	第4金 10:00~12:00	なし
二子玉川	らくらく 玉川貯筋クラブ	二子玉川地区会館 (玉川4-4-5)	㉑	お茶とおしゃべり 体操(健康体操)	第1・3水 10:00~11:30	あり
二子玉川	楽しいヨガの会	法徳寺桜花会館 (瀬田1-7-7)	/	お茶とおしゃべり ヨガ体操で健康作り	第2・4木 10:30~12:00	あり
二子玉川	いきいき 貯筋クラブ瀬田	瀬田地区会館 (瀬田4-18-11)	㉒	お茶とおしゃべり 体操(健康体操)	第2・4火 12:30~14:30	あり
二子玉川	吟生玉川	瀬田地区会館 (瀬田4-18-11)	㉒	お茶とおしゃべり 音楽・歌 詩吟	第1・3水 13:30~15:30	あり
二子玉川	瀬田 ふれあいの会	瀬田地区会館 (瀬田4-18-11)	㉒	お茶とおしゃべり 体操(健康体操)	第2金 15:00~17:00	あり
二子玉川	やさしい ヨガ体操の会	瀬田地区会館 (瀬田4-18-11)	㉒	お茶とおしゃべり 体操(やさしいヨガ体操)	第1・3木 10:00~12:00	あり
二子玉川	水曜手芸の会	小林ふれあいの家 (瀬田5-14-8)	㉓	お茶とおしゃべり 手工芸(毛糸や布を利用した手芸)	水 13:00~16:00	なし

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
二子玉川	瀬田コーラス茶話会	小林ふれあいの家 (瀬田5-14-8)	③⑩	お茶とおしゃべり 音楽・歌(コーラス)	第4木 13:00~15:00	あり
二子玉川	楽雀会	小林ふれあいの家 (瀬田5-14-8)	③⑩	お茶とおしゃべり ゲーム(健康麻雀)	月 13:00~16:30	あり
深沢	さぎ草スポーツクラブ	(1)駒沢地区会館 (駒沢3-13-5) (2)桜新町区民集会所 (桜新町1-30-14)	(1)③④ (2)③⑤	お茶とおしゃべり 体操(健康体操) フォークダンス 卓球	(1)第1・3月 10:00~12:00 (2)第2か4月 10:00~12:00	あり
深沢	サロン和光	駒沢地区会館 (駒沢3-13-5)	③④	お茶とおしゃべり 体操(貯筋体操) 折に触れイベント有	第1水 10:00~12:00	あり
深沢	ねたきりゼロをめざすまちの会 たんぼぼ	深沢区民センター (深沢4-33-11)	③②	お茶とおしゃべり 音楽・歌	第2金 10:00~12:00	あり
深沢	ふれあいハイビスカス	駒沢地区会館 (駒沢3-13-5)	③④	お茶とおしゃべり 体操 レクリエーション フラダンス	土 9:00~12:00	あり
深沢	なでしこの会	深沢まちづくりセンター 活動フロア (駒沢4-33-12)	③①	お茶とおしゃべり 介護者とあんしんすこやかセンターの方との相談 ほか	第4水 13:30~15:30	あり
深沢	世田谷ウォーキング フォーラム 駒沢公園グループ	駒沢公園 (駒沢公園1-1)	/	お茶とおしゃべり ウォーキング 仲間作り 健康増進	第2金、第3木 9:45~12:00	あり
深沢	八重ざくら	新町公民会館 (新町2-16-24)	/	お茶とおしゃべり 体操(軽体操)	第2・4木 13:30~15:00	あり
深沢	みつばの会	(1)深沢区民センター (深沢4-33-11) (2)深沢地区会館 (深沢1-14-22)	(1)③② (2)③③	お茶とおしゃべり ウォーキング レクリエーション 旅行の計画と実施	(1)第2・4月 13:30~15:30 (2)第1・3月 13:30~15:30	なし
深沢	ねたきりゼロをめざすまちの会 「ひまわり川柳会」	深沢地区会館 (深沢1-14-22)	③③	お茶とおしゃべり レクリエーション 川柳	第3水 13:00~16:30	あり
深沢	サロン・つる	深沢共愛ホームズ(さつき ホール) (深沢1-32-21)	/	お茶とおしゃべり 体操 音楽・歌(発声練習)	第2・4月 10:00~11:30	あり
深沢	サロン・かめ	桜新町ふれあいルーム (桜新町1-30-14)	③⑤	お茶とおしゃべり 体操(軽体操) レクリエーション 脳トレ	第3火 10:00~12:00	なし
深沢	深沢あすなろ会	東深沢町会事務所 (深沢3-13-8)	/	お茶とおしゃべり 体操 ゲーム(健康麻雀)	土曜日 12:00~17:00	あり

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
深沢	サロン・ドＴ (ティー)	個人宅 (深沢４)		お茶とおしゃべり 音楽・歌 ミュージックベル	第１水 13:00～15:00	あり
深沢	ひなの会	個人宅 (深沢４)		お茶とおしゃべり 音楽・歌	第３月 14:00～16:00	あり
深沢	麻の実会	深沢区民センター (深沢４－３３－１１)	③②	お茶とおしゃべり ゲーム(健康麻雀)	木 13:00～16:00	あり
深沢	さわやか 健康体操	深沢区民センター (深沢４－３３－１１)	③②	お茶とおしゃべり 体操	木 10:00～11:30	あり
深沢	ねたきりゼロを めざすまちの会 男の初心者料理 教室	深沢区民センター (深沢４－３３－１１)	③②	お茶とおしゃべり 高齢者の初心者料理講習	第２木 9:00～13:00	あり
深沢	ふかさわ貯筋	深沢区民センター (深沢４－３３－１１)	③②	お茶とおしゃべり 体操	第１・３金 9:30～12:00	あり
深沢	けやき会	深沢区民センター (深沢４－３３－１１)	③②	お茶とおしゃべり 体操(リハビリ体操) レクリエーション ほか	第１・３火 13:45～15:45	あり
深沢	寺子屋サロン	寺子屋いづみ (深沢５－５－１８)		お茶とおしゃべり 多世代交流(子育てが終わった 先輩と育児中の方の交流)	第２水 13:00～15:00	あり
深沢	いきいき 土曜サロン	桜新町ふれあいルーム (桜新町１－３０－１４)	③⑤	お茶とおしゃべり ゲーム(健康麻雀) ほか	土 13:00～17:00	あり
深沢	月曜サロン	桜新町ふれあいルーム (桜新町１－３０－１４)	③⑤	(１)お茶とおしゃべり 健康体操 (２)お茶とおしゃべり 手工芸(持ち寄った布の染色)	(１)第３月/第４ 月 10:00～12:00 /13:30～15:30 (２)第２月 13:30～16:00	あり
深沢	桜新町 囲碁同好会	桜新町ふれあいルーム (桜新町１－３０－１４)	③⑤	お茶とおしゃべり ゲーム 囲碁	日 13:00～17:00	あり
深沢	さくらの会	桜新町ふれあいルーム (桜新町１－３０－１４)	③⑤	お茶とおしゃべり 体操(健康体操) 音楽・歌 手工芸(小物作り) 折り紙 ちぎり絵 レクリエーション	第１・３金 13:30～15:30	あり
深沢	ジョイフルタイム 水曜サロン	桜新町ふれあいルーム (桜新町１－３０－１４)	③⑤	お茶とおしゃべり ゲーム(健康麻雀)	第２・３・４・５水 12:00～17:00	あり
深沢	ＧＬウクレレ会	桜新町ふれあいルーム (桜新町１－３０－１４)	③⑤	お茶とおしゃべり 音楽・歌	第２・４水 10:00～11:30	あり

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
深沢	どんぐりの会	桜新町ふれあいルーム (桜新町1-30-14)	③⑤	お茶とおしゃべり ゲーム 料理 学習支援 書写 トランプ	第2・3・4土 10:00~12:00	あり
深沢	菜の花	桜新町ふれあいルーム (桜新町1-30-14)	③⑤	お茶とおしゃべり 体操 音楽・歌 ボランティア講師によるお話 ほか	第1・3月 13:30~15:30	あり
深沢	メンバーズ	桜新町ふれあいルーム (桜新町1-30-14)	③⑤	お茶とおしゃべり 絵画スケッチ・デッサン	第2木、第4金 9:30~14:00	あり
深沢	わになって	桜新町ふれあいルーム (桜新町1-30-14)	③⑤	お茶とおしゃべり 音楽・歌 手工芸 料理 会食 まち観光 ほか	第2・4金 14:30~17:00	なし
深沢	和布あそびの会	桜新町ふれあいルーム (桜新町1-30-14)	③⑤	お茶とおしゃべり 手工芸(和布を使った)	火 13:00~16:30	あり
深沢	サロン ドゥ ライフコア	ライフコア世田谷集会室 (桜新町2-31-1)	/	お茶とおしゃべり 体操 音楽・歌(合唱)	第4日 14:00~16:00	なし
深沢	グラウンドゴルフ の会	駒沢公園 (駒沢公園1-1)	/	お茶とおしゃべり レクリエーション グラウンドゴルフ	火・木 9:30~11:00	あり

## 支えあいミニデイ

サロン活動を基本に、会食、レクリエーション、健康体操など心身機能の維持や寝たきり予防等を目的に加えた活動です。

- 活動内容等は令和5年10月現在のものです。新型コロナウイルス感染拡大防止等のため活動を休止している場合があります。

地区	団体名	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
等々力	等々力 あゆみの会	等々力ふれあいルーム (等々力2-33-14)	⑬	お茶とおしゃべり 体操 手工芸 音楽・歌 会食	第1・3火 11:30~15:30	あり
上野毛	友愛会	野毛区民集会所 (野毛2-4-4)	⑯	体操(健康体操) 会食 音楽・歌(コーラス) ほか	第2・4水 10:00~14:30	あり
用賀	タンポポ用賀	用賀ふれあいルーム (用賀4-38-16)	⑳	お茶とおしゃべり 午前:体操 午後:ゲーム 手工芸 音楽・歌	第2・4木 11:00~15:00	あり
二子玉川	ひこばえ玉川	小林ふれあいの家 (瀬田5-14-8)	③⑩	体操(健康体操) 音楽・歌 会食 レクリエーション 絵手紙 ミニコンサート ミニ講演会 ほか	第2・4金 11:00~15:30	あり
深沢	おとこの台所・ 中町	深沢区民センター (深沢4-33-11)	③⑫	お茶とおしゃべり 退職男性の料理	第1金、第3土 9:00~14:00	あり

地区	団体名	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
深 沢	ミニデイ ひまわり	デイ・ホーム深沢 (深沢4-17-1)		体操(軽体操) 音楽・歌 会食 ゲーム 健康麻雀	第2・4火 10:00~15:00	あり
深 沢	おとこの台所 桜新町	桜新町ふれあいルーム (桜新町1-30-14)	③⑤	お茶とおしゃべり 会食 退職後のシニア男性の料理教室	第1木、第2金 9:00~14:00	あり

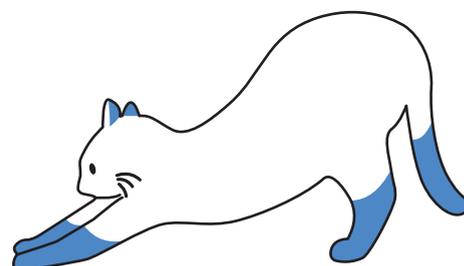
## 介護予防・健康づくり自主活動団体

世田谷区内で介護予防・健康づくり活動を実践している高齢者主体の自主活動団体です。

- 団体の活動内容等は令和5年10月現在のものです。
- 活動日、参加費用等の詳細については、各団体へお問い合わせください。

地区	団体名	主な活動場所	MAP 番号	活動内容	連絡先
奥 沢	白さぎ会 健康体操クラブ	奥沢地区会館 (奥沢7-35-4)	⑦	健康体操 歩行 ダンス	03-3718-3753
	元気はつらつ会	東玉川町会会館 (東玉川1-32-11)		健康体操	奥沢あんしん すこやかセンター 03-6421-9131
	奥沢トリム体操会	(1)奥沢東地区会館 (奥沢2-9-28) (2)奥沢区民センター (奥沢3-47-9)	(1) ⑤ (2) ③	高齢者の健康体操	03-3701-7492 03-3720-1466
	小波体操クラブ	(1)奥沢区民センター別館 (奥沢5-40-6) (2)奥沢東地区会館 (奥沢2-9-28)	(1) ④ (2) ⑤	軽体操	03-3727-4307
九 品 仏	玉田シニアサロン	玉川田園調布会館 (玉川田園調布1-9-12)		おしゃべり(私の履歴書 ミニ、まちの話)	NPO法人玉川 まちづくりハウス 03-3721-8699
	暮らしの保健室@ 自由が丘	ふくろクリニック自由が丘 (奥沢6-20-23)		健康に関する講話、体操、 音楽療法など	ふくろクリニック 自由が丘 03-3701-3351
	水曜会	(1)九品仏地区会館 (奥沢7-34-3) (2)尾山台地区会館 (等々力2-17-14)	(1) ⑥ (2) ⑩	ヨーガ	03-3720-7260
等 々 力	玉川スポーツ同遊会	尾山台地域体育館 (尾山台3-19-3)	⑨	屋内球技	03-3701-8180
	太極拳リバティ	尾山台地区会館 (等々力2-17-14)	⑩	太極拳	03-3705-3259

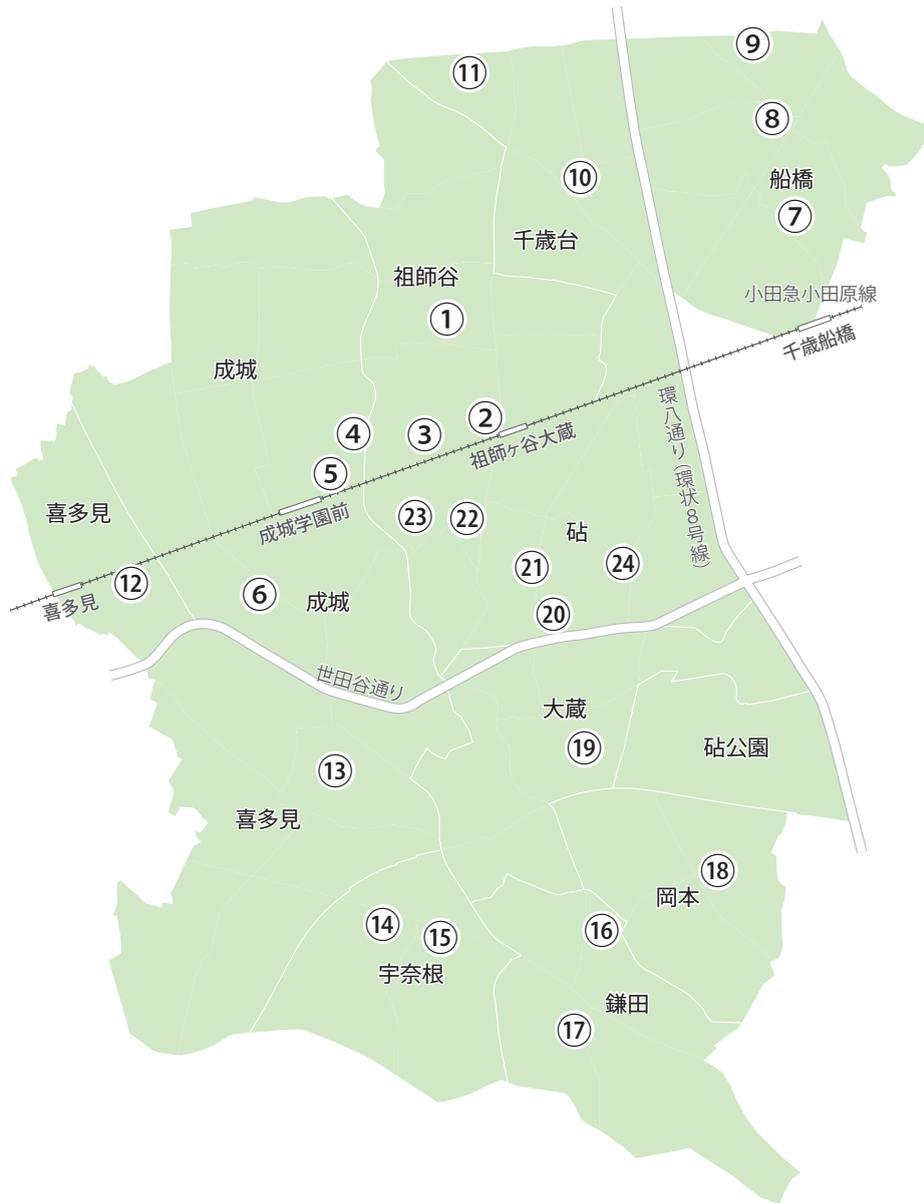
地区	団体名	主な活動場所	MAP 番号	活動内容	連絡先
上野毛	中町健康体操クラブ	中町小学校体育館 (中町4-23-1)	⑱	介護予防体操	03-3425-5145
	ペンギン金曜会	玉川中学校温水プール (中町4-21-1)	⑳	水泳	03-3705-1231
	遊々	中町区民集会所 (中町4-15-6)	⑰	太極拳	03-3421-7661
	上野毛男性専科 運動教室	上野毛区民集会所 (上野毛1-26-14)	⑭	健康体操	03-3704-1402
	ペンギン水泳教室	玉川中学校温水プール (中町4-21-1)	⑳	水中ウォーキングと競泳	03-3703-6947
	中町エンジョイ 健康クラブ	中町区民集会所 (中町4-15-6)	⑰	健康体操	03-3705-7642
用賀	ひだまり	さわやかはーとあーす世田谷 3階会議室 (上用賀4-16-11)	/	世田谷いきいき体操	090-1857-1829
	用賀23	日本体育大学医療専門学校 (用賀2-2-7)	/	介護予防体操	03-3707-7821
二子玉川	瀬田給食会こぶしの花	瀬田地区会館 (瀬田4-18-11)	㉙	会食 交流	玉川地域社会福祉 協議会 03-3702-7777
深沢	チェリー気功の会	桜新町区民集会所 (桜新町1-30-14)	㉚	気功 太極拳	03-5707-0600
	ホワイトロック テニスクラブ	駒沢オリンピック公園 総合運動場 テニスコート(駒沢公園1-1)	/	健康体操 テニス	03-3703-1044
	がやがや深沢会	デイ・ホーム深沢 (深沢4-17-1)	/	パソコン学習	03-3701-4708



# 【砧地域】活動施設マップ

MAP P61

P62～P72に記載の施設についてここに表示しています。



MAP 番号	施設名称	MAP 番号	施設名称
①	祖師谷まちづくりセンター・祖師谷あんしんすこやかセンター	⑫	喜多見地区会館
	祖師谷区民集会所		⑬
②	祖師谷地区会館	⑭	
③	祖師谷支えあいルーム	⑮	宇奈根ふれあいの家
④	砧総合支所区民集会所	⑯	鎌田区民センター
	砧区民会館集会所	⑰	鎌田区民集会所
⑤	成城まちづくりセンター・成城あんしんすこやかセンター	⑱	岡本地区会館
⑥	成城ふれあいの家	⑲	大蔵第二運動場
⑦	船橋地区会館	⑳	大蔵地区会館
⑧	船橋まちづくりセンター・船橋あんしんすこやかセンター	㉑	砧まちづくりセンター・砧あんしんすこやかセンター
	希望丘区民集会所		㉒
⑨	希望丘地域体育館	㉓	砧くちなしふれあいの家
⑩	千歳台地区会館	㉔	山野区民集会所
⑪	千歳ふれあいルーム		

砧地域

## 【砧地域】

## MAP P61

各施設の所在地を示しています。  
①～⑫はP1のMAPをご覧ください。

## あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）

高齢の方が住み慣れた地域でいきいき暮らせるよう様々な支援をおこなうための総合相談窓口です。はつらつ介護予防講座、地域デイサービスについて、くわしくはお住いの地区のあんしんすこやかセンターへお問い合わせください。

相談受付時間 月～土 午前8時30分～午後5時 \*祝日、年末年始除く

地区	所在地	MAP番号	電話番号	FAX番号	担当区域
祖師谷	祖師谷4-1-23	①	3789-4589	3789-4591	祖師谷、千歳台1・2
成城	成城6-3-10	⑤	3483-8600	3483-8731	成城
船橋	船橋4-3-2	⑧	3482-3276	5490-3288	船橋、千歳台3～6
喜多見	喜多見5-11-10	⑬	3415-2313	3415-2314	喜多見、宇奈根、鎌田
砧	砧5-8-18	⑳	3416-3217	3416-3250	岡本、大蔵、砧、砧公園

## はつらつ介護予防講座

介護予防についての講話と「世田谷いきいき体操」を行う、1回完結型の体験講座です。

- 参加費は無料。
- 開催場所と開催日は令和5年度の実績です。

地区	開催場所	MAP番号	主な開催日
祖師谷	祖師谷まちづくりセンター活動フロア	①	第1・3 水曜日 午後
成城	成城まちづくりセンター活動フロア	⑤	第1・3 木曜日 午後
船橋	船橋まちづくりセンター活動フロア	⑧	第1・3 木曜日 午後
喜多見	喜多見まちづくりセンター活動フロア	⑬	第1・3 水曜日 午後
砧	砧まちづくりセンター活動フロア	⑳	第2・4 木曜日 午後

## 地域デイサービス

介護予防や閉じこもりの防止を目的として、住民の皆様の自主的な活動として行う、地域の支えあいによる「通いの場」です。原則として週1回、食事(会食)を含む3時間程度の心身の活性化(筋力アップ体操・脳トレゲーム等)のための活動に取り組みます。

- 団体の活動内容等は令和5年10月現在のものです。
- 地域デイサービスは、要支援者等を対象とした介護予防・生活支援サービスです。

地区	団体名	活動場所	MAP番号	活動内容	活動日	費用
砧	あい三の集い・さろん砧家	さろん&はしん 砧家 (砧6-37-2 1階西店舗)		体操 対話 短歌 川柳 俳句 回想 食事 茶話	火 11:00～14:00	あり

# ふれあい・いきいきサロン、支えあいミニデイ

活動場所、開催日時、費用等について、くわしくはこちらにお問い合わせください。

☎お問い合わせ：砧地域社会福祉協議会事務所 TEL 5727-6101 FAX 5727-6103

## ふれあい・いきいきサロン

閉じこもりや孤立・孤独等の解消に向け「楽しく 気軽に 無理なく」を基本とした、お茶とおしゃべりを中心に楽しむ仲間づくりの活動です。

- 活動内容等は令和5年10月現在のものです。新型コロナウイルス感染拡大防止等のため活動を休止している場合があります。

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
祖師谷	公社けやき運動 サロン	公社祖師谷住宅集会室 (祖師谷2-5-19)		お茶とおしゃべり 体操(いきいき体操)	第2・4水 10:00~11:30	なし
祖師谷	七夕会	公社祖師谷住宅集会所 (祖師谷2-5-19号棟)		お茶とおしゃべり 体操(健康体操) リズムダンス 会食 レクリエーション	火 14:00~15:30	あり
祖師谷	あじさい会	祖師谷支えあいルーム (祖師谷3-21-1)	③	お茶とおしゃべり 体操(ストレッチ・リズム体操) 脳トレ	金 9:30~11:30	あり
祖師谷	アップル	祖師谷支えあいルーム (祖師谷3-21-1)	③	お茶とおしゃべり 体操(健康体操)	第1・2・3・4金 13:00~16:00	あり
祖師谷	砧貯筋友の会	祖師谷支えあいルーム (祖師谷3-21-1)	③	お茶とおしゃべり 体操(貯筋体操)	第1・3水 10:00~12:00	あり
祖師谷	サロン バンド・バンド	祖師谷支えあいルーム (祖師谷3-21-1)	③	お茶とおしゃべり 音楽・歌(楽器演奏)	第2・4木 13:00~16:00	あり
祖師谷	☆SALON di BOSCO SEIJYO (サロン成城の杜)	祖師谷支えあいルーム (祖師谷3-21-1)	③	お茶とおしゃべり レクリエーション 万葉集を読む	第1・3火 14:00~15:30	なし
祖師谷	四季倶楽部	祖師谷支えあいルーム (祖師谷3-21-1)	③	お茶とおしゃべり レクリエーション 旅行についての話し合い	第3水 10:00~12:00	なし
祖師谷	成城いきいき	祖師谷支えあいルーム (祖師谷3-21-1)	③	お茶とおしゃべり 体操(健康体操、太極拳)	水 14:00~16:00	なし
祖師谷	成城カトレア	祖師谷支えあいルーム (祖師谷3-21-1)	③	お茶とおしゃべり 体操(健康体操) 太極拳 ストレッチ	第1・2・3・4木 10:00~11:30	あり
祖師谷	成城スクエア ダンスクラブ	祖師谷支えあいルーム (祖師谷3-21-1)	③	お茶とおしゃべり 体操 スクエアダンス	火 13:00~16:30	あり

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
祖師谷	成城トリム	祖師谷支えあいルーム (祖師谷3-21-1)	③	お茶とおしゃべり 体操(ラジオ体操・ストレッチ) レクリエーション	第1・3・4土 10:00~12:00	あり
祖師谷	成城ふく吹く会	祖師谷支えあいルーム (祖師谷3-21-1)	③	お茶とおしゃべり レクリエーション 吹き矢を通しての仲間作り	第2・4日、 第2・4・5月 9:00~12:00	あり
祖師谷	祖師谷童謡の会	祖師谷支えあいルーム (祖師谷3-21-1)	③	お茶とおしゃべり 体操 音楽・歌(童謡・唱歌)	第1水 13:30~15:30	あり
祖師谷	ニットサロン あむあむ	祖師谷支えあいルーム (祖師谷3-21-1)	③	お茶とおしゃべり 手工芸(指編み・手編み)	月 13:00~16:00	あり
祖師谷	Fresh成城 Seven	祖師谷支えあいルーム (祖師谷3-21-1)	③	お茶とおしゃべり ウォーキング パソコン	第1・3月 14:00~16:00	なし
祖師谷	☆ ペンギンの会	祖師谷支えあいルーム (祖師谷3-21-1)	③	お茶とおしゃべり 失語症の方と家族のコミュニ ケーション活動	第4日 13:30~16:00	あり
祖師谷	マイプラン成城	祖師谷支えあいルーム (祖師谷3-21-1)	③	お茶とおしゃべり 体操(筋力づくり・転倒予防)	第2・4火 10:00~11:30	あり
祖師谷	遊楽の会	祖師谷支えあいルーム (祖師谷3-21-1)	③	お茶とおしゃべり 音楽・歌(カラオケ) 会食	木 13:00~15:30	あり
祖師谷	あかね短歌会	祖師谷地区会館 (祖師谷3-30-30)	②	お茶とおしゃべり 短歌	第1・4金 13:00~16:00	あり
祖師谷	ジョイフル	祖師谷地区会館 (祖師谷3-30-30)	②	お茶とおしゃべり 体操	第1・3金 13:00~14:30	あり
祖師谷	あしたばの会	(1)祖師谷区民集会所 (祖師谷4-1-23) (2)祖師谷支えあいルーム (祖師谷3-21-1)	(1) ① (2) ② ③	お茶とおしゃべり 音楽・歌 料理 体操(リハビリ体操) 手工芸 版画 旅行 ほか	第2・3木 13:30~16:30	あり
祖師谷	さわやか会	祖師谷区民集会所 (祖師谷4-1-23)	①	お茶とおしゃべり 卓球	水 13:00~17:00	あり
祖師谷	祖師谷いきいき 貯筋クラブ	祖師谷区民集会所 (祖師谷4-1-23)	①	お茶とおしゃべり 体操(貯筋体操) レクリエーション	第2・4金 12:30~14:30	あり
祖師谷	ほうの会	祖師谷区民集会所 (祖師谷4-1-23)	①	お茶とおしゃべり 体操(軽体操)	第1・3月 13:30~15:00	あり
祖師谷	木綿の会	祖師谷区民集会所 (祖師谷4-1-23)	①	お茶とおしゃべり レクリエーション 朗読	第2・4水 10:00~12:00	なし

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
祖師谷	千歳千草会	都営千歳台1丁目アパート 集会室 (千歳台1-15)		お茶とおしゃべり 体操(ストレッチ・リズム体操)	月 10:00~11:30	あり
祖師谷	桐の会	千歳ゴルフセンター、 東公園 (千歳台1-32-6)		お茶とおしゃべり ウォーキング 体操(いきいき体操)	第2・4火 9:30~10:30	あり
祖師谷	月よう会	個人宅 (祖師谷4)		お茶とおしゃべり 音楽・歌 読み聞かせ トランプ ほか	月 14:00~16:30	なし
祖師谷	もみじ会	祖師谷支えあいルーム (祖師谷3-21-1)	③	お茶とおしゃべり ウォーキング 体操	第2・4水 10:00~12:00	あり
成城	カラダコア	成城ふれあいの家 (成城3-13-25)	⑥	お茶とおしゃべり 体操(介護予防健康体操)	第3火 10:00~12:00	あり
成城	グループ 魔法の手	成城ふれあいの家 (成城3-13-25)	⑥	お茶とおしゃべり 手工芸	第1火 10:00~12:00	あり
成城	成城花水木	(1)成城ふれあいの家 (成城3-13-25) (2)祖師谷支えあいルーム (祖師谷3-21-1)	(1) ⑥ (2) ③	お茶とおしゃべり ゲーム (コントラクトブリッジ)	(1)第1・3・5火 13:00~16:30 (2)第2・4・5月 13:00~16:30	なし
成城	成城リズム	成城ふれあいの家 (成城3-13-25)	⑥	お茶とおしゃべり 体操(健康維持体操) ウォーキング 料理	第1・2月、 第1・2木 10:00~11:30	あり
成城	梢の会	パークシティ成城 キッズルーム (成城4-33-7)		(1)お茶とおしゃべり 体操(健康体操) (2)お茶とおしゃべり 読み聞かせ 交流会(声を出して語ろう)	(1)第1・2・4火 10:00~12:00 (2)第3火 10:00~12:00	あり
成城	成城パセリ	(1)祖師谷支えあいルーム (祖師谷3-21-1) (2)砧総合支所区民集会所 (成城6-2-1)	(1) ③ (2) ④	お茶とおしゃべり 体操(健康体操) ウォーキング 健康増進のための学習	(1)第1・2・3・4金 10:00~12:00 (2)不定期	あり
成城	よむよむ・ きくきくの会	佐久間本店 (成城6-6-3 ヒューゲル成城301)		お茶とおしゃべり 朗読	第1金 14:00~16:00	あり
成城	庭先 アートサロン	(1)パークハウス成城コン フォートルーム (成城8-20-2) (2)成城ふれあいの家 (成城3-13-25)	(2) ⑥	お茶とおしゃべり アート制作活動	(1)第2木 9:30~12:00 (2)第4木 9:30~12:00	なし
成城	八九会	エリザベート成城 (成城8-27-24)		お茶とおしゃべり 体操(おもり体操・軽体操)	第1・2・3・4水 10:00~11:30	あり

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
成城	☆ 成城 囲碁将棋愛好会	都営成城八丁目アパート 集会所 (成城8-25-1)	/	お茶とおしゃべり レクリエーション ゲーム(囲碁・将棋)	第1月 13:00~16:00 第3土 13:00~15:00	あり
船橋	永楽会	船橋地区会館 (船橋3-11-8)	⑦	お茶とおしゃべり 体操 (介護予防筋力づくり体操)	(1)第1・3木 13:30~15:00 (2)第2・4木 10:30~12:00	あり
船橋	ふなばし 体操サークル	船橋地区会館 (船橋3-11-8)	⑦	お茶とおしゃべり 体操	水 (第3週のみ木) 10:00~12:00	あり
船橋	ふなばし 体操の会	船橋地区会館 (船橋3-11-8)	⑦	お茶とおしゃべり 健康体操 リズム体操	第1・2・3・4金 10:00~11:00	あり
船橋	ポッチャ アミーゴ	希望ヶ丘団地集会所 (船橋6-26-1)	/	お茶とおしゃべり レクリエーション ポッチャ	第1・3土 13:00~16:00	あり
船橋	☆ 希望ヶ丘 YYリハスポ クラブ	希望ヶ丘地域体育館 (船橋6-25-1)	⑨	お茶とおしゃべり 体操 ポッチャ 卓球	第1・2・3・4月 9:30~11:30	あり
船橋	青空会	希望ヶ丘区民集会所 (船橋6-25-1)	⑨	お茶とおしゃべり 体操(軽体 操・ストレッチ・練功十八法・ダ ンス・中高年のエアロビクス・ 腰痛予防体操)	第1・3水 13:00~15:00	あり
船橋	ゆりの木世田谷 支部	希望ヶ丘区民集会所 (船橋6-25-1)	⑨	お茶とおしゃべり レクリエーション スポーツ吹矢 ポッチャ	第2・4火、第2・4 日 12:30~14:30	あり
船橋	おいじたく サロン	希望ヶ丘団地集会所 (船橋6-26-1)	/	お茶とおしゃべり おいじたくに関する情報提供 ほか	第1月(祝日除) 13:30~15:30	あり
船橋	希望ヶ丘喫茶	希望ヶ丘団地集会所(Eラウンジ) (船橋6-26-1)	/	お茶とおしゃべり 地域交流	第2土 11:00~14:00	あり
船橋	希望ヶ丘はつら つ教室	希望ヶ丘団地集会所 (船橋6-26-1)	/	お茶とおしゃべり 体操(健康づくり筋力体操)	木 10:30~11:30	あり
船橋	いな碁会	千歳台地区会館 (千歳台3-31-9)	⑩	お茶とおしゃべり 囲碁 頭の体操	日 13:00~17:00	あり
船橋	手芸サークル ハーモニィ	千歳台地区会館 (千歳台3-31-9)	⑩	お茶とおしゃべり 手芸	第3木 (8月休み) 9:00~14:30	あり
船橋	たけのこ会	千歳台地区会館 (千歳台3-31-9)	⑩	お茶とおしゃべり 体操(健康体操) 卓球	金 12:30~17:00	あり

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
船橋	わの会	千歳台地区会館 (千歳台3-31-9)	⑩	お茶とおしゃべり 音楽・歌(コーラス)	第1・3土 10:00~12:00	あり
船橋	銀杏会	千歳ふれあいルーム (千歳台6-16-11)	⑪	お茶とおしゃべり パソコン(ミニコミ誌作成)	第1・3火 13:00~17:00	あり
船橋	かたつむり	千歳ふれあいルーム (千歳台6-16-11)	⑪	お茶とおしゃべり 音楽・歌 レクリエーション 料理 脳トレ 体操 太極扇 太極剣 太極拳	第2・4・5木 9:00~12:00	あり
船橋	千歳 ひまわりの会	千歳ふれあいルーム (千歳台6-16-11)	⑪	お茶とおしゃべり 健康体操	第2・4木 13:30~16:00	あり
船橋	レイモミの会	千歳ふれあいルーム (千歳台6-16-11)	⑪	お茶とおしゃべり フラダンス	第1・3木 10:00~12:00	あり
船橋	ローズの会	千歳ふれあいルーム (千歳台6-16-11)	⑪	お茶とおしゃべり フォークダンス 外出行事 ほか	金 10:00~12:00	あり
船橋	ふなばし 体操クラブ	船橋地区会館 (船橋3-11-8)	⑦	お茶とおしゃべり 健康体操 レクリエーション	土 10:00~11:30	あり
喜多見	いこいのひろば	喜多見団地集会所 (喜多見2-10)	/	お茶とおしゃべり 体操(ラジオ体操) レクリエーション ワンポイント手話	第3火 13:30~15:00	なし
喜多見	ダンベルクラブ	喜多見団地集会所 (喜多見2-10)	/	お茶とおしゃべり 体操(ダンベル体操)	金 14:00~16:00	あり
喜多見	つくしんぼの会	喜多見団地集会所 (喜多見2-10)	/	お茶とおしゃべり 体操(筋力体操) 音楽・歌 手話ダンス レクリエーション	第2・4火 13:30~15:00	あり
喜多見	遊輪の会	喜多見団地集会所 (喜多見2-10)	/	お茶とおしゃべり 音楽・歌(カラオケ)	第1日、第2・4土 13:00~16:30	あり
喜多見	いきいきサロン 中部	喜多見中部町会集会所 (喜多見4-13-9)	/	お茶とおしゃべり 体操 音楽・歌 レクリエーション お手玉 手話	第1または第2木 10:00~12:00	あり
喜多見	紫陽花会	喜多見東地区会館 (喜多見5-11-10)	⑬	お茶とおしゃべり 体操(健康体操)	第1・3金 10:00~12:00	あり
喜多見	次大夫堀 囲碁クラブ	喜多見東地区会館 (喜多見5-11-10)	⑬	お茶とおしゃべり ゲーム(囲碁)	月 13:00~17:00	あり
喜多見	いきいき ダンベル体操	喜多見地区会館 (喜多見8-23-23)	⑫	お茶とおしゃべり 体操(ダンベル体操)	第1・2・4水 13:00~14:30	あり

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
喜多見	喜多見囲碁の会	喜多見地区会館 (喜多見 8-23-23)	⑫	お茶とおしゃべり ゲーム(囲碁)	第1・3・4火 第2金 12:30~17:00	あり
喜多見	宇奈根歩こう会	(1)観光地 (等々力溪谷・深大寺ほか) (2)宇奈根ふれあいの家 (宇奈根 1-38-2)	(2) ⑮	(1)お茶とおしゃべり ウォーキング (2)お茶とおしゃべり	(1)第4火 9:30~16:00 (2)第2木 13:30~16:00	あり
喜多見	宇奈根ひなの会	宇奈根ふれあいの家 (宇奈根 1-38-2)	⑮	お茶とおしゃべり 手工芸(つるし雛作り)	第1木、第3金 13:30~16:00	あり
喜多見	クラフト手芸	宇奈根ふれあいの家 (宇奈根 1-38-2)	⑮	お茶とおしゃべり 手芸	第4土 13:30~16:30	あり
喜多見	グループ粋彩	宇奈根ふれあいの家 (宇奈根 1-38-2)	⑮	お茶とおしゃべり レクリエーション 水彩画を楽しむ 写生外出	第1・3金 9:30~12:30	なし
喜多見	たまがわ 歌声サロン	宇奈根ふれあいの家 (宇奈根 1-38-2)	⑮	お茶とおしゃべり 音楽・歌 (童謡・ナツメコ等をアコー ディオンで伴奏)	第1水 10:00~11:30	あり
喜多見	いきいき 貯筋クラブ 宇奈根	宇奈根ふれあいの家 (宇奈根 1-38-2)	⑮	お茶とおしゃべり 体操 (ストレッチ・ロコモ体操 ほか)	第1・3・5水 13:00~16:30	あり
喜多見	琴の調べ	宇奈根ふれあいの家 (宇奈根 1-38-2)	⑮	お茶とおしゃべり 音楽・歌(お琴・うた)	第2金、第4木 15:00~17:00	なし
喜多見	サロン・じゃん	宇奈根ふれあいの家 (宇奈根 1-38-2)	⑮	お茶とおしゃべり ゲーム(健康麻雀)	第1・3土 13:00~16:00	あり
喜多見	体操野郎会	喜多見東地区会館 (喜多見 5-11-10)	⑬	お茶とおしゃべり 体操(介護予防運動)	第2・4火 10:00~11:30	あり
喜多見	スイスイ吹き矢	宇奈根ふれあいの家 (宇奈根 1-38-2)	⑮	お茶とおしゃべり ゲーム 吹き矢	第1金、第3火 13:30~15:30	なし
喜多見	たのしい絵手紙	宇奈根ふれあいの家 (宇奈根 1-38-2)	⑮	お茶とおしゃべり レクリエーション(絵手紙)	第3水 10:00~12:00	あり
喜多見	なごやか体操 すずの会	喜多見東地区会館 (喜多見 5-11-10)	⑬	お茶とおしゃべり 体操	第1・3月 12:30~14:30	あり
喜多見	さぎ草の会	食事サポートセンター “だんらん” (鎌田 3-13-1)	/	お茶とおしゃべり 料理研究	第1・3水 9:30~15:00	あり
喜多見	華やぐクラブ	食事サポートセンター “だんらん” (鎌田 3-13-1)	/	お茶とおしゃべり 手工芸(着物のリメイク)	第3金 10:00~14:30	あり

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
喜多見	明日香クラブ	鎌田区民センター (鎌田3-35-1)	⑩	お茶とおしゃべり 体操(健康体操・筋トレ) レクリエーション リズムダンス 卓球 ほか	第2・3・4金 (第1・5も開催する 場合有) 13:30~16:30	あり
喜多見	六月会	鎌田区民センター (鎌田3-35-1)	⑩	お茶とおしゃべり レクリエーション 卓球	第2・4月ほか 12:30~17:00	あり
喜多見	めだかサロン	食事サポートセンター “だんらん” (鎌田3-13-1)	/	パッチワーク トールペイント	第2・4火 10:00~13:30	あり
喜多見	K i t a m i サロン会	喜多見団地集会所 (喜多見2-10)	/	お茶とおしゃべり	第4木 13:00~15:00	あり
喜多見	山菜莢会	個人宅 (喜多見9)	/	お茶とおしゃべり 茶道 レクリエーション	第4水 13:00~16:30	あり
砧	月曜体操会	大蔵地区会館 (砧3-5-6)	⑳	お茶とおしゃべり 講習会 体操(健康体操) ほか	月 9:00~12:00	あり
砧	なかよしクラブ	大蔵地区会館 (砧3-5-6)	⑳	お茶とおしゃべり 折り紙 編み物	第1・3火 10:00~12:00	なし
砧	砧ほほえみ	笑恵館 (砧6-27-19)	/	お茶とおしゃべり	第2・4火 10:00~12:00	あり
砧	砧 すこやかクラブ	(1)砧地区会館 (砧8-2-21) (2)砧くちなしふれあいの家 (砧8-26-33)	(1) ⑳ (2) ㉓	お茶とおしゃべり 体操(太極気功・ストレッチ・ 筋トレ・リズム体操)	(1)第2・4月 10:00~11:30 (2)第5月 9:30~12:00	あり
砧	赤とんぼ	砧くちなしふれあいの家 (砧8-26-33)	㉓	お茶とおしゃべり レクリエーション(絵手紙)	第1・3・5水 12:30~16:30	あり
砧	☆ 明日香	砧くちなしふれあいの家 (砧8-26-33)	㉓	お茶とおしゃべり 身障者の方々と料理 を作り、会食を通して懇談 外食・外出	第2・4月 (祭日のぞく) 9:30~15:00	あり
砧	アートクラブ 11	砧くちなしふれあいの家 (砧8-26-33)	㉓	お茶とおしゃべり 学習支援 水彩画 ほか	第2・3・4日 9:30~15:30	あり
砧	歌「麗の会」	砧くちなしふれあいの家 (砧8-26-33)	㉓	お茶とおしゃべり 体操(ラジオ体操) 音楽・歌(ピアノ伴奏でコーラス)	第2・3・5木 11:00~15:00	あり
砧	男の料理道場 「カワセミ」	砧くちなしふれあいの家 (砧8-26-33)	㉓	お茶とおしゃべり 簡単な料理	第2金 10:00~14:00	あり
砧	おもりで元気	砧くちなしふれあいの家 (砧8-26-33)	㉓	お茶とおしゃべり 体操(転倒防止体操)	水 10:00~12:00	あり

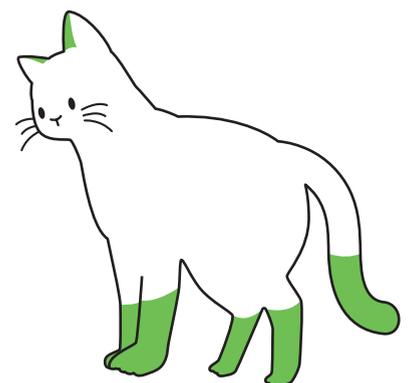
地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
砧	砧くちなし会	砧くちなしふれあいの家 (砧8-26-33)	㊸	お茶とおしゃべり 料理献立研究 実習9:30~13:00(月1~2回)	第1・2・4・5火 9:30~11:00 第3火 9:00~14:00	あり
砧	砧すみれ会	砧くちなしふれあいの家 (砧8-26-33)	㊸	お茶とおしゃべり ゲーム(健康麻雀)	第1・2・4木 13:00~16:30	あり
砧	銀の吹朗	(1)砧くちなしふれあいの家 (砧8-26-33) (2)砧地区会館 (砧8-2-21)	(1)㊸ (2)㊸	お茶とおしゃべり レクリエーション スポーツ吹き矢	(1)第1・4金 13:00~17:00 (2)第2土、第3火 15:00~17:00	あり
砧	くちなし 歌謡サロン	砧くちなしふれあいの家 (砧8-26-33)	㊸	お茶とおしゃべり 音楽・歌	第1土・第3日 13:30~16:30	あり
砧	四十雀の会	砧くちなしふれあいの家 (砧8-26-33)	㊸	お茶とおしゃべり レクリエーション 書道	第3金 13:30~15:30	あり
砧	たぬきクラブ	砧くちなしふれあいの家 (砧8-26-33)	㊸	お茶とおしゃべり 輪番制で毎回一人が発表し、意見・感想を語り合う中高年男性の集まり	第1・3火 13:00~15:30	なし
砧	ばらの会	砧くちなしふれあいの家 (砧8-26-33)	㊸	お茶とおしゃべり ゲーム(健康麻雀)	第2水、第3土、 第4日 9:30~16:30	あり
砧	ひこばえ砧	砧くちなしふれあいの家 (砧8-26-33)	㊸	お茶とおしゃべり 昼食会	第4水 11:30~15:30	あり
砧	ひだまり会	砧くちなしふれあいの家 (砧8-26-33)	㊸	お茶とおしゃべり 健康料理 お菓子づくり	第2・4土 11:00~15:00	あり
砧	三春会	砧くちなしふれあいの家 (砧8-26-33)	㊸	お茶とおしゃべり 音楽・歌 (唱歌・童謡) 読み聞かせ 名文を朗読	第2・4火 13:00~16:00	あり
砧	大蔵 そよかぜサロン	カーメスト大蔵の杜 マルチサロン和み (大蔵3-1-6)	/	お茶とおしゃべり 体操 ウォーキング 手工芸 ほか	第4木 13:00~15:00	あり
砧	世田谷ウォーキング フォーラム 砧グループ	(1)砧公園(砧公園1-1) (2)総合運動場 (大蔵4-6-1)	(2) ㊸	お茶とおしゃべり ウォーキング	第1・3火 10:00~12:00	なし
砧	大蔵てんとう虫 の会	カーメスト大蔵の杜 マルチサロン和み (大蔵3-1-6)	/	お茶とおしゃべり 体操	第2・4水 13:00~15:30	なし
砧	石井戸 泉会	妙法寺安心庵(原則として) (大蔵5)	/	お茶とおしゃべり 手工芸 ビデオ会 レクリエーション 外出行事 ほか	不定期	あり
砧	☆ 泉 川柳会	泉の家 (岡本2-33-23)	/	お茶とおしゃべり レクリエーション 川柳	第4水 13:30~15:30	あり
砧	なごみの杜	カーメスト大蔵の杜 マルチサロン和み (大蔵3-1-6)	/	お茶とおしゃべり	第3木 13:00~15:00	あり

# 支えあいミニデイ

サロン活動を基本に、会食、レクリエーション、健康体操など心身機能の維持や寝たきり予防等を目的に加えた活動です。

- 活動内容等は令和5年10月現在のものです。新型コロナウイルス感染拡大防止等のため活動を休止している場合があります。

地区	団体名	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
祖師谷	なかよし会	祖師谷区民集会所 (祖師谷4-1-23)	①	体操(健康体操) 音楽・歌 手工芸 折り紙	第2・4水 13:00~17:00	あり
船橋	船橋なかよし会	船橋地区会館 (船橋3-11-8)	⑦	お茶とおしゃべり 体操 手工芸 音楽・歌(合唱) 手話 頭の体操 レクリエーション 散策 ほか	第1・3火 10:30~14:30	あり
船橋	希望ヶ丘 太陽の会	希望ヶ丘団地集会所 (船橋6-26-1)	/	お茶とおしゃべり 体操 ウォーキング 手工芸 レクリエーション 会食 脳トレーニング	第2・4火 10:00~14:00	あり
喜多見	鎌土 料理グループ	宇奈根ふれあいの家 (宇奈根1-38-2)	⑮	お茶とおしゃべり 体操 料理	(1)第1・3・4土 9:30~12:30 (2)第2土 9:30~15:00	あり
喜多見	ミニデイ わくわく	宇奈根ふれあいの家 (宇奈根1-38-2)	⑮	体操 ゲーム 音楽・歌 手作り昼食 料理 特技ボランティアによる催物	第2金、第4木 11:00~14:00	あり
喜多見	ミニデイ なかよしの会	鎌田南睦会館 (鎌田2-11-7)	/	体操(軽体操) 会食 音楽・歌 (なつかしい唱歌・童謡)	第1・3金 11:00~15:00	あり
喜多見	ためき座	食事サービスサポートセン ター“だんらん” (鎌田3-13-1)	/	お茶とおしゃべり 手工芸 会食 パソコンの習得	第1・2・3・4土 9:30~13:30	あり
喜多見	わくわく太陽	食事サービスサポートセン ター“だんらん” (鎌田3-13-1)	/	体操(貯筋体操) 会食	第2・4金 11:00~15:30	あり
砧	おとこの台所・砧	砧くちなしふれあいの家 (砧8-26-33)	⑳	料理 会食	第1土、第2・4火 9:00~13:30	あり



# 介護予防・健康づくり自主活動団体

世田谷区内で介護予防・健康づくり活動を実践している高齢者主体の自主活動団体です。

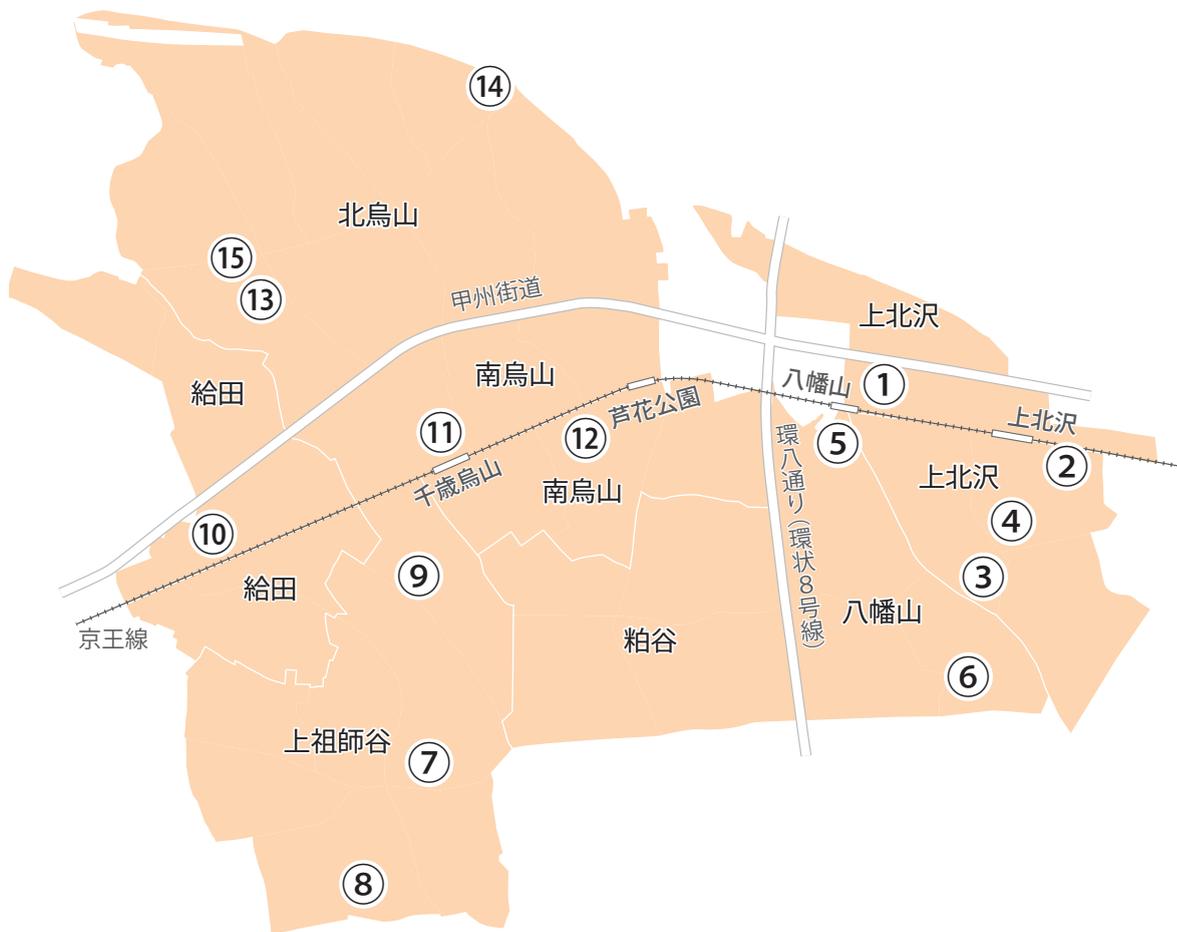
- 団体の活動内容等は令和5年10月現在のものです。
- 活動日、参加費用等の詳細については、各団体へお問い合わせください。

地区	団体名	主な活動場所	MAP 番号	活動内容	連絡先
祖師谷	さくら会	祖師谷住宅自治会集会所 (祖師谷4)		世田谷いきいき体操 ほか	03-5490-0046
	世田谷健康体操連盟 元気の会	(1)祖師谷区民集会所 (祖師谷4-1-23) (2)山野区民集会所 (砧1-11-3)	(1) ① (2) ②④	健康体操	090-2648-0591
船橋	希望ヶ丘体操クラブ	希望ヶ丘団地集会所 (船橋6-26-1)		介護予防体操	03-5317-2388
	千歳おたまじゃくし	千歳温水プール (船橋7-9-1)	⑤	水泳(主に四泳法)	03-5490-1775
	東京テラス シニア健康体操教室	東京テラス (千歳台6)		健康体操	03-3309-8825
	水中散歩	千歳温水プール (船橋7-9-1)	⑤	水中ウォーキング 水中体操	090-1404-5619
喜多見	悠々会	宇奈根地区会館 (宇奈根2-23-20)	⑭	体操 太極拳	03-3416-3894
砧	きぬた グリップテニス会	(1)大蔵第二運動場テニスコート (大蔵4-7-1) (2)駒沢オリンピック公園 総合運動場テニスコート (駒沢公園1-1)	(1) ⑰	テニス	03-5450-2487
	水泳会おたまじゃくし	総合運動場温水プール (大蔵4-6-1)	⑦	水泳	03-3706-2681
	元気はつらつ・ おもり体操の会	法人格砧町自治会館 (砧6-22-11)		世田谷いきいき体操 交流	ohisy@jcom. home.ne.jp 03-3415-9352
	八葉会	(1)総合運動場 (大蔵4-6-1) (2)大蔵第二運動場テニスコート (大蔵4-7-1) (3)駒沢オリンピック公園 総合運動場テニスコート (駒沢公園1-1)	(1) ⑦ (2) ⑰	テニス	03-3429-1701
	大蔵トリム	総合運動場第2武道場 (大蔵4-6-1)	⑦	体操 ウォーキング	03-3700-7208
	きぬたヨガ	砧地区会館 (砧8-2-21)	⑳	体操 ヨガ	03-3483-8123

# 【烏山地域】活動施設マップ

MAP P73

P74～P80に記載の施設についてここに表示しています。



MAP 番号	施設名称	MAP 番号	施設名称
①	上北沢まちづくりセンター・上北沢あんしんすこやかセンター	⑩	給田地区会館
②	上北沢区民センター	⑪	烏山まちづくりセンター・烏山あんしんすこやかセンター
③	上北沢地区会館		烏山区民センター
④	上北沢ふれあいの家		烏山区民会館集会室
⑤	八幡山区民集会所	⑫	南烏山ふれあいの家
⑥	八幡山ふれあいの家	⑬	北烏山地区会館
⑦	上祖師谷まちづくりセンター・上祖師谷あんしんすこやかセンター	⑭	北烏山東敬老会館
⑧	上祖師谷地区会館	⑮	北烏山地区体育室
⑨	上祖師谷 1 丁目区民集会所		

# 【烏山地域】

# MAP P73

各施設の所在地を示しています。  
①～⑪はP1のMAPをご覧ください。

## あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）

高齢の方が住み慣れた地域でいきいき暮らせるよう様々な支援をおこなうための総合相談窓口です。はつらつ介護予防講座、地域デイサービスについて、くわしくはお住いの地区のあんしんすこやかセンターへお問い合わせください。

相談受付時間 月～土 午前8時30分～午後5時 \*祝日、年末年始除く

地区	所在地	MAP番号	電話番号	FAX番号	担当区域
上北沢	上北沢4-3-2-9	①	3306-1511	3329-1005	上北沢、八幡山
上祖師谷	上祖師谷2-7-6	⑦	5315-5577	3305-6333	上祖師谷、粕谷
烏山	南烏山6-2-19 烏山区民センター 2階	⑪	3307-1198	3300-6885	給田、南烏山、北烏山

## はつらつ介護予防講座

介護予防についての講話と「世田谷いきいき体操」を行う、1回完結型の体験講座です。

- 参加費は無料。
- 開催場所と開催日は令和5年度の実績です。

地区	開催場所	MAP番号	主な開催日
上北沢	上北沢まちづくりセンター活動フロアー	①	第1・3 火曜日 午後
上祖師谷	上祖師谷まちづくりセンター活動フロアー	⑦	第1・3 水曜日 午後
烏山	烏山区民センター音楽室	⑪	第2・4 火曜日 午後

## 地域デイサービス

介護予防や閉じこもりの防止を目的として、住民の皆様の自主的な活動として行う、地域の支えあいによる「通いの場」です。原則として週1回、食事(会食)を含む3時間程度の心身の活性化(筋力アップ体操・脳トレゲーム等)のための活動に取り組みます。

- 団体の活動内容等は令和5年10月現在のものです。
- 地域デイサービスは、要支援者等を対象とした介護予防・生活支援サービスです。

地区	団体名	活動場所	MAP番号	活動内容	活動日	費用
上祖師谷	エンジョイ倶楽部	成城通りパークウエスト 集会室 (上祖師谷4-2)	/	体操 手工芸 ストレッチ 食事 脳トレ クイズ ゲーム 音楽	水 11:00～14:00	あり
烏山	ささえあいビレッジ	てらすチトカラ (南烏山6-10-9 コーシャハイム千歳烏山)	/	体操 手工芸 ペーパークラフト 食事	月 10:00～13:00	あり

# ふれあい・いきいきサロン、支えあいミニデイ

活動場所、開催日時、費用等について、くわしくはこちらにお問い合わせください。

☎お問い合わせ：烏山地域社会福祉協議会事務所 TEL 5314-1891 FAX 5314-1893

## ふれあい・いきいきサロン

閉じこもりや孤立・孤独等の解消に向け「楽しく 気軽に 無理なく」を基本とした、お茶とおしゃべりを中心に楽しむ仲間づくりの活動です。

- 活動内容等は令和5年10月現在のものです。新型コロナウイルス感染拡大防止等のため活動を休止している場合があります。

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
上北沢	福吹会	(1)上北沢区民センター (上北沢3-8-9) (2)上北沢ふれあいの家 (上北沢3-26-4)	(1) ② (2) ④	お茶とおしゃべり 体操(軽体操) レクリエーション スポーツ吹矢	(1)第2・3金 12:30~17:00 (2)第1・4月 13:00~17:00	あり
上北沢	庚申句会	八幡山区民集会所 小会議室 (八幡山3-32-26)	⑤	お茶とおしゃべり レクリエーション 句会 勉強会	第1木 12:30~17:00	あり
上北沢	☆桜いきいき	上北沢地区会館 (上北沢2-1-3)	③	お茶とおしゃべり 体操 レクリエーション スポーツ吹矢	第1・2・3・4金 13:00~17:00	あり
上北沢	糸の会	上北沢ふれあいの家 (上北沢3-26-4)	④	お茶とおしゃべり 手工芸 会食	第4木 12:00~17:00	あり
上北沢	温故知新の会	上北沢ふれあいの家 (上北沢3-26-4)	④	お茶とおしゃべり レクリエーション 書道	第2金 13:30~17:00	あり
上北沢	かたよせ会	上北沢ふれあいの家 (上北沢3-26-4)	④	お茶とおしゃべり 在宅介護家族者を中心に各種 情報交換会	第3木 10:00~16:00	あり
上北沢	上北沢・八幡山 おとこの体操 クラブ	上北沢ふれあいの家 (上北沢3-26-4)	④	お茶とおしゃべり 体操(男性の体操教室)	第2月、 第1・3・4・5火 9:00~12:00	あり
上北沢	グリーンサロン 上北沢	上北沢ふれあいの家 (上北沢3-26-4)	④	お茶とおしゃべり 体操 レクリエーション	第4金 13:00~15:00	あり
上北沢	上北 にこにこクラブ	上北沢ふれあいの家 (上北沢3-26-4)	④	お茶とおしゃべり 体操(ADL体操)	金 9:30~11:30	あり
上北沢	きらめきサロン 上北沢	上北沢ふれあいの家 (上北沢3-26-4)	④	お茶とおしゃべり 音楽・歌(唱歌)	第2木 10:00~12:00	あり
上北沢	☆秋桜の会	上北沢ふれあいの家 (上北沢3-26-4)	④	お茶とおしゃべり 体操(いきいき体操)	火 13:00~16:30	あり
上北沢	スイトピーの会	上北沢ふれあいの家 (上北沢3-26-4)	④	お茶とおしゃべり レクリエーション 絵手紙 折り紙	(1)第1月 10:00~16:00 (2)第2月 13:30~16:00	あり

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
上北沢	楽彫クラブ	上北沢ふれあいの家 (上北沢3-26-4)	④	お茶とおしゃべり レクリエーション 木彫	(1)第2土 9:30~16:30 (2)第3水、第4土 13:00~17:00	あり
上北沢	かみきた ポッチャ	(1)上北沢まちづくりセン ター活動フロア (上北沢4-32-9) (2)上北沢区民センター (上北沢3-8-9)	(1) ① (2) ②	茶話会 ポッチャ	(1)第2火 13:30~16:00 (2)第4火 13:30~16:00	なし
上北沢	フォレスト サロン	(1)上北沢ふれあいの家 (上北沢3-26-4) (2)八幡山ふれあいの家 (八幡山1-11-10) (3)せたがやミニキャブ区民の会 (八幡山1-7-6)	(1) ④ (2) ⑥	お茶とおしゃべり 体操 ヨガ	(1)第1・3水 10:00~12:00 (2)第2水 10:00~17:00 (3)第4水 13:00~17:00	あり
上北沢	いきいき 貯筋クラブ八幡山	八幡山ふれあいの家 (八幡山1-11-10)	⑥	お茶とおしゃべり 体操(筋力アップ基本の健康体操)	火 10:00~12:00	あり
上北沢	上北沢 トリムクラブ	八幡山ふれあいの家 (八幡山1-11-10)	⑥	お茶とおしゃべり 体操	第1・2・3・4木 9:00~12:00	あり
上北沢	ガンバ会	八幡山ふれあいの家 (八幡山1-11-10)	⑥	お茶とおしゃべり 手づくり食事 手工芸(パッチワーク) 旅行会 ほか	月 11:00~16:00	あり
上北沢	鈴の会	八幡山ふれあいの家 (八幡山1-11-10)	⑥	お茶とおしゃべり 手工芸	第2・4火 13:00~16:30	あり
上北沢	弥生会	(1)八幡山区民集会所 (八幡山3-32-26) (2)個人宅(南烏山3)	(1) ⑤	お茶とおしゃべり レクリエーション 学習会 俳句	(1)第2水 13:00~17:00 (2)第4金 10:00~13:00	あり
上北沢	☆ 雪椿会	八幡山区民集会所 (八幡山3-32-26)	⑤	お茶とおしゃべり レクリエーション 俳句 野外行事	第4火 13:00~16:30	あり
上祖師谷	いきいきサロン “よが”	上祖師谷都営アパート集会所 (上祖師谷1-13-2)	/	お茶とおしゃべり 体操 ヨガ	第1・3・5水 13:00~15:00	あり
上祖師谷	健康マー جان の会	個人宅 (上祖師谷1)	/	お茶とおしゃべり ゲーム(健康麻雀)	第1・3月、第2・4火 11:30~16:00	あり
上祖師谷	二人静	個人宅 (上祖師谷1)	/	お茶とおしゃべり	第3・4水 9:00~12:00	あり
上祖師谷	百合の会	上祖師谷1丁目区民集会所 (上祖師谷1-24-2 区営上祖師谷1丁目第2 アパート内)	⑨	お茶とおしゃべり 手芸 レクリエーション フォークダンス 創作舞踊	月 12:30~17:00	あり
上祖師谷	ピノキオクラブ	上祖師谷1丁目区民集会所 (上祖師谷1-24-2 区営上祖師谷1丁目第2 アパート内)	⑨	お茶とおしゃべり 体操(筋力アップ体操)	水 13:00~15:00	あり

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
上祖師谷	ゆーみの会	上祖師谷まちづくりセンター 活動フロア (上祖師谷2-7-6)	⑦	お茶とおしゃべり パソコン	木 13:00~16:00	あり
上祖師谷	サロン やまぼうし	上祖師谷まちづくりセンター 活動フロア (上祖師谷2-7-6)	⑦	お茶とおしゃべり 体操	月 10:00~12:00	あり
上祖師谷	はびねすの つどい	まどか上祖師谷 (上祖師谷6-7-5)	/	お茶とおしゃべり 手工芸	第2・4木 10:00~12:00	あり
上祖師谷	芦花ウォーキング 研究会	蘆花恒春園 (粕谷1-20-1)	/	お茶とおしゃべり ウォーキング	第2・4土 9:00~10:30	なし
上祖師谷	楽々くらぶ	コーシャハイム芦花公園 コミュニティサロン (南烏山2-6-1)	/	お茶とおしゃべり 歌・体操 レクリエーション	第1・3木 13:30~15:00	あり
上祖師谷	粕谷ダンディ エクササイズ	都営粕谷2丁目アパート 集会室 (粕谷2-19)	/	お茶とおしゃべり 体操	第1・3水 10:00~11:30	あり
上祖師谷	烏山貯筋 なすの花	粕谷区民センター (粕谷4-13-6)	⑪	お茶とおしゃべり 体操(筋肉体操) ウォーキング	第1・3木 10:00~12:00	あり
上祖師谷	コア・ストレッチ の会	粕谷区民センター (粕谷4-13-6)	⑪	お茶とおしゃべり 体操(軽体操)	第1・3火 10:00~11:30	あり
上祖師谷	サロン ハイビスカス	粕谷区民センター (粕谷4-13-6)	⑪	お茶とおしゃべり 体操 ウォーキング パソコン	土 10:00~12:00	あり
上祖師谷	ロケ・ポーアルア	粕谷区民センター (粕谷4-13-6)	⑪	お茶とおしゃべり レクリエーション フラダンス	火 13:00~15:00	あり
上祖師谷	千歳水曜会	粕谷区民センター (粕谷4-13-6)	⑪	お茶とおしゃべり 体操	水 12:30~14:30	あり
上祖師谷	ねこやなぎ	粕谷区民センター (粕谷4-13-6)	⑪	お茶とおしゃべり 体操	第2・4木 10:00~11:30	あり
上祖師谷	世田谷 ウォーキング フォーラム 芦花公園	都立芦花公園 愛子邸居宅 (粕谷1-20-1)	/	お茶とおしゃべり ウォーキング	第1・3水 10:00~12:00	あり
上祖師谷	水中ウォーキン グの会	千歳温水プール (船橋7-9-1)	⑤	お茶とおしゃべり 体操 水中ウォーキング	第2・4水 10:00~12:30	あり
烏山	いきいき倶楽部 “ろか”	UR蘆花公園団地12号棟 集会室 (南烏山2-30-12)	/	お茶とおしゃべり 体操	第1・3火 14:00~15:30	あり
烏山	☆ からすやま 手芸部	南烏山ふれあいの家 (南烏山2-22-7)	⑫	お茶とおしゃべり 手工芸	第1金 14:00~17:00	なし
烏山	烏山南住宅 さくらの会	烏山南住宅集会所 (南烏山2-8-1)	/	お茶とおしゃべり 体操	第2火・4水 10:00~12:00	あり

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
烏山	バナナの会	烏山南住宅1号棟集会所 (南烏山2-8-1)		お茶とおしゃべり パソコンの勉強とパソコンによる情報紙作り 年3回ぐらいの食事会	月 10:00~15:00	あり
烏山	いきぬきサロン	南烏山ふれあいの家 (南烏山2-22-7)	⑫	お茶とおしゃべり 音楽・歌 レクリエーション 学習支援 易しいフランス語 外出活動 ほか	第1・3土 13:00~17:00	あり
烏山	グループ萌	南烏山ふれあいの家 (南烏山2-22-7)	⑫	お茶とおしゃべり 音楽・歌 会食	第3木 9:30~16:30	あり
烏山	こまいぬの会	南烏山ふれあいの家 (南烏山2-22-7)	⑫	お茶とおしゃべり 体操(健康体操) ゲーム(健康麻雀)	第1・3日 13:00~17:00	あり
烏山	サロンにぎやか	南烏山ふれあいの家 (南烏山2-22-7)	⑫	お茶とおしゃべり ゲーム(健康麻雀)	第4火、第4土 13:00~16:30	あり
烏山	スマイル	南烏山ふれあいの家 (南烏山2-22-7)	⑫	お茶とおしゃべり 体操 表情筋トレーニング 歌わないボイストレーニング	第2金 17:30~18:30	あり
烏山	はまなすの会	南烏山ふれあいの家 (南烏山2-22-7)	⑫	お茶とおしゃべり 献立作成 料理 会食	第1木 9:30~16:00	あり
烏山	ぱーぷるあんど ファニース	南烏山ふれあいの家 (南烏山2-22-7)	⑫	お茶とおしゃべり	第1水 13:30~15:00	なし
烏山	水琴の会	寺町通り区民集会所 (北烏山5-1-4)	⑩	お茶とおしゃべり 体操(筋力アップ体操)	水 13:00~15:00	あり
烏山	烏山いきいき クラブ	烏山区民センター (南烏山6-2-19)	⑪	お茶とおしゃべり レクリエーション スポーツウェルネス吹き矢	火 9:00~12:00	あり
烏山	☆ サークット アイ	烏山区民センター体育室 (南烏山6-2-19)	⑪	お茶とおしゃべり 体操	第2月 14:00~16:00	あり
烏山	水仙会	烏山区民センター (南烏山6-2-19)	⑪	お茶とおしゃべり 体操(健康 体操) ウォーキング 会食	第1・3水 14:00~16:00	あり
烏山	酔芙蓉	烏山区民センター (南烏山6-2-19)	⑪	お茶とおしゃべり パソコンで脳活性・認知症予防	第2・4火 9:30~12:00	あり
烏山	杉の子	烏山区民センター (南烏山6-2-19)	⑪	お茶とおしゃべり レクリエーション フォークダンス	第1・3・5火 9:00~11:00	あり
烏山	トーク会	烏山区民センター (南烏山6-2-19)	⑪	お茶とおしゃべり パソコンの学習指導のボラン ティア活動で地域に貢献 趣味・健康・福祉等について語 り合う	第2土 9:00~14:30	あり
烏山	パール会	烏山区民センター (南烏山6-2-19)	⑪	お茶とおしゃべり レクリエーション 失語症などで言語に障害を持 つ方とボランティアが日常の 出来事等を語り合う	第1木 13:30~16:00	あり

地区	団体名 ☆は障害のある方も対象	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
烏山	ブロッコリ	(1)烏山区民センター (南烏山6-2-19) (2)南烏山ふれあいの家 (南烏山2-22-7)	(1) ⑪ (2) ⑫	お茶とおしゃべり レクリエーション フォークダンス	(1)第1・3木 9:00~12:00 (2)第2・4木 9:00~12:00	あり
烏山	モズの会	(1)烏山区民センター (南烏山6-2-19) (2)個人宅(赤堤5)	(1) ⑪	お茶とおしゃべり 体操(健康体操) レクリエーション 俳句 史跡めぐり ほか	(1)第2水、第4日 13:00~17:00 (2)第2日 13:00~17:00	あり
烏山	わいわい貯筋	烏山区民センター (南烏山6-2-19)	⑪	お茶とおしゃべり 体操	第2・4木 10:00~12:00	あり
烏山	サークル・カンナ	烏山区民センター (南烏山6-2-19)	⑪	お茶とおしゃべり 錬功 太極拳 体操(健康体操・ストレッチ)	第2・4火 14:00~16:00	あり
烏山	☆ 健康体操の会	コーシャハイム千歳烏山1 号棟集会室 (南烏山6-12-1)	/	お茶とおしゃべり 体操	第2火、第4水 13:30~16:30	あり
烏山	ななつこのde 運動し隊	コーシャハイム千歳烏山1 号棟集会室 (南烏山6-12-1)	/	お茶とおしゃべり 体操	第3金 14:30~15:30	あり
烏山	22貯筋北烏山	寺町通り区民集会所 (北烏山5-1-4)	⑩	お茶とおしゃべり 体操 レクリエーション	第1・3金 12:30~14:30	あり
烏山	オレンジ女子会	個人宅 (北烏山8)	/	お茶とおしゃべり 会食 ゲーム(健康麻雀)	第1・3水 10:00~17:00	あり
烏山	いきいき貯筋北 烏山	寺町通り区民集会所 (北烏山5-1-4)	⑩	お茶とおしゃべり 体操(軽い筋トレ・ストレッチ)	第2・4金 12:30~14:30	あり
烏山	いきいき貯筋ク ラブ給田	給田地区会館 (給田3-14-7)	⑩	お茶とおしゃべり 体操	第1・3金 13:30~15:00	あり

## 支えあいミニデイ

サロン活動を基本に、会食、レクリエーション、健康体操など心身機能の維持や寝たきり予防等を目的に加えた活動です。

- 活動内容等は令和5年10月現在のものです。新型コロナウイルス感染拡大防止等のため活動を休止している場合があります。

地区	団体名	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
上北沢	おとこの台所 上北沢	上北沢ふれあいの家 (上北沢3-26-4)	④	お茶とおしゃべり 男性の料理	第2・4水 9:00~17:00	あり
上北沢	おとこの台所・ 八幡山	八幡山ふれあいの家 (八幡山1-11-10)	⑥	お茶とおしゃべり 料理 会食	第1・3土 9:30~14:00	あり

地区	団体名	活動場所	MAP 番号	活動内容	活動日	費用
上北沢	まどか a n d 遊	(1)個人宅(南烏山4) (2)八幡山ふれあいの家 (八幡山1-11-10)	(2) ⑥	(1)お茶とおしゃべり 体操(軽体操) ゲーム 手工芸 会食 (2)お茶とおしゃべり 体操(軽体操) ゲーム 会食	(1)第2火 (2)第4金 11:00~15:00	あり
烏山	おとこの台所・ 烏山	南烏山ふれあいの家 (南烏山2-22-7)	⑫	お茶とおしゃべり レクリエーション 俳句 詩吟 料理 会食	第1・2・3・4月 9:30~16:00	あり
烏山	五月会 (さつき会)	南烏山ふれあいの家 (南烏山2-22-7)	⑫	お茶とおしゃべり 体操(健康体操) ゲーム 会食(昼食各自持参)	第2・4金 9:00~17:00	あり
烏山	紫粋会	南烏山ふれあいの家 (南烏山2-22-7)	⑫	(1)お茶とおしゃべり 会食 ゲーム(囲碁・健康麻雀・将棋) (2)お茶とおしゃべり	(1)第2・3・4水 9:00~16:30 (2)第2土 12:00~14:00	あり

## 介護予防・健康づくり自主活動団体

世田谷区内で介護予防・健康づくり活動を実践している高齢者主体の自主活動団体です。

- 団体の活動内容等は令和5年10月現在のものです。
- 活動日、参加費用等の詳細については、各団体へお問い合わせください。

地区	団体名	主な活動場所	MAP 番号	活動内容	連絡先
上北沢	若葉はつらつ 体操クラブ	上北沢まちづくりセンター (上北沢4-32-9)	①	筋力アップ教室	上北沢あんしん すこやかセンター 03-3306-1511
上祖師谷	木曜くらぶ	上祖師谷まちづくりセンター (上祖師谷2-7-6)	⑦	健康体操	03-5317-2487
烏山	粕谷こまくさクラブ	烏山区民センター体育室 (南烏山6-2-19)	⑪	健康体操 主にストレッチ体操	03-3308-6254
	サタデーダンス	北烏山地区体育室 (北烏山8-1-6)	⑮	ダンス	03-3308-1831
	ありんこの会	コーシャハイム千歳烏山広場 (南烏山6)		ノルディック・ウォーキング	080-6756-3923
	月曜日 フォークダンスの会	東京都住宅供給公社北住宅第 2集会所 (北烏山2)		ダンス	090-6564-5720

# 「スキマdeげんき体操」 ～せたがやよいとこ体操編～

座ったままでも  
できるよ!



「スキマ」時間に気軽に身体を動かしてみませんか?

ソレツ …ちょちょんがチョン

ガッツ …ガッツポーズ!

<p><b>1</b> 肘を引いて! 7回!</p> <p>かかとストン!</p>	<p><b>2</b> 前!上!横! 2回拍手!</p> <p>両手ぶらぶら</p>	<p><b>3</b> 前!うしろ! 2往復 右!左! 2往復</p> <p>前後に歩いて拍手! 横に歩いて拍手!</p>	
<p><b>4</b> ちょちょんがチョン! 2回 ソレツ</p> <p>膝タッチと拍手!</p>	<p><b>5</b> 大きく腕を回す! ガッツポーズ!</p>	<p><b>6</b> 手を前にのびし、重心を前に置く。手をうしろに引きながら重心を後ろに移動させる。 ソレツ ガッツ</p> <p>船こき4回。足変えて4回。</p>	
<p><b>7</b></p> <p>かかとストン!</p>	<p><b>8</b> 手を曲げて 2往復 手を伸ばして 2往復 ソレツ ガッツ</p> <p>上体ねじり</p>	<p><b>9</b></p> <p>かかとストン!</p>	<p><b>10</b> 前!上!横 2回拍手!</p> <p>両手ぶらぶら</p>
<p><b>11</b> かかとと手を前に出してグーチョキパーチョキ! 手を横にまっすぐ伸ばす! その後手と足を横へグーチョキパーチョキ!</p>		<p><b>12</b> 肩・肩→上・上→ゆらゆら ソレツ ガッツ ソレツ ソレツ</p> <p>足踏み!</p>	

**13** はっ!

ポーズ!

「スキマdeげんき体操」は全部で3種類あります。  
動画を見てトライしてみよう!!

<https://www.fureai-cloud.jp/setagaya-chi-kisanka/home/index/chiikisanka/kenkou>  
せたがや地域参加 生涯現役サイト

# 区公式 LINE (ライン) で情報を提供しています

区公式 LINE アカウント「世田谷区」で、  
高齢・介護に関する情報などをご案内しています！

## アカウントメニュー

くらし⇒高齢・介護

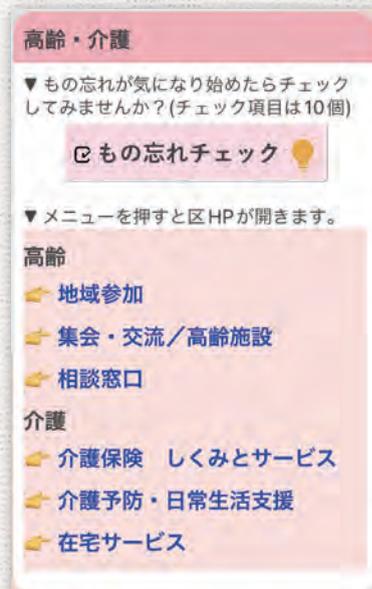
- もの忘れチェック
- 介護保険 しくみとサービス
- 地域参加
- 介護予防・日常生活支援
- 集会・交流／高齢施設
- 在宅サービス
- 相談窓口

## セグメント配信

高齢者に関する相談窓口や介護・福祉サービス等の情報のほか、講演会・イベントなどのご案内をお届けします。

## 友だちに追加する方法

LINE の「友だち追加」で「QR コード」を選択し、右の登録用二次元コードを読み取ってください。詳しくは、区のホームページをご覧ください。  
(ページ番号：186067)



登録用二次元コード

【問い合わせ】高齢福祉課 管理係 ☎5432-2397

# 「せたがや地域参加 生涯現役サイト」のご案内

市民活動推進課の事業情報を発信しています！

いきがい講座

いきいき  
せたがや文化祭



市民大学  
生涯大学

スキマ de  
げんき体操

下の URL または右の二次元コードからアクセス  
<https://www.fureai-cloud.jp/setagaya-chi-kisanka>

【問い合わせ】市民活動推進課 ☎6304-3176



いっぽ、外へ シニアお出かけスポット

令和6年1月発行 世田谷区市民活動推進課  
☎6304-3176