

地域ささえ愛グループ一覧

※会場などの都合により、グループの活動場所・活動日は変更となる場合があります。

参加・見学をご希望される方は、荻窪保健センター（介護予防担当）、又は最寄りのケア24へお問い合わせください。

★印は長寿応援ポイント制度に登録しているグループです。

| | グループ名 | 活動場所 | 活動日・活動時間 | 活動内容 |
|---|---------------|----------------------------------|---------------------------|----------------------------------|
| ① | ★ 青葉会 | ゆうゆう善福寺館 (善福寺2-26-18)他 | 第2木曜日・第4土曜日 10時～11時30分 | 体操、レク |
| ② | ★ たんぽぽ会 | 井草地域区民センター (下井草5-7-22) | 第1・2・4水曜日 10時～12時 | 体操、音楽療法、フラワーアレンジメント、 健康情報、ゲーム |
| ③ | ★ 二金会 | ゆうゆう下井草館 (下井草3-13-9) | 第2・4金曜日 10時～12時 | 体操、健康相談 |
| ④ | — ギムナスティッククラブ | ゆうゆう桃井館 (桃井1-35-2) | 毎週土曜日 9時30分～11時 | 体操、ダンス |
| ⑤ | ★ 案山子ワイワイくらぶ | ゆうゆう井草館 (井草2-15-15) | 第1木曜日 10時～12時 | 体操 |
| ⑥ | ★ いざよい会 | ゆうゆう上荻窪館 (上荻3-29-5杉並会館等複合施設内) | 第1～4火曜日 13時～16時 | 体操、レク、脳トレ、 書道、絵手紙 |
| ⑦ | ★ きくの会 | コミュニティふらっと東原 (下井草1-23-23) | 第1・3木曜日 12時30分～15時 | 体操、レク |
| ⑧ | ★ わかな会 | コミュニティふらっと東原 (下井草1-23-23) | 第1・3月曜日 13時～15時 | 体操、健康講座、 情報交換 |
| ⑨ | ★ 真木の会 | コミュニティふらっと東原 (下井草1-23-23) | 第2・4水曜日 13時～15時 | 体操 |
| ⑩ | ★ 天沼いずみ会 | コミュニティふらっと本天沼 (本天沼2-12-10) | 第2・4金曜日 13時～15時 | 体操、音楽、レク、 健康相談 |
| ⑪ | ★ なかよし会 | コミュニティふらっと本天沼 (本天沼2-12-10) | 第1金曜日 14時～16時 | 体操、ゲーム、脳トレ、 健康相談 |
| ⑫ | ★ マムの会 | コミュニティふらっと本天沼 (本天沼2-12-10) | 第2・4木曜日 13時～15時 | 体操 |
| ⑬ | ★ なか杉友の会 | コミュニティふらっと阿佐谷 (阿佐谷北2-18-17) | 第4金曜日 15時～17時 | 体操、レク、ゲーム |
| ⑭ | ★ 展望クラブ | コミュニティふらっと阿佐谷 (阿佐谷北2-18-17) | 第1・3月曜日 13時～15時 | 体操、音楽療法 |
| ⑮ | ★ 笑いヨガクラブ | コミュニティふらっと阿佐谷 (阿佐谷北2-18-17) | 第1・3水曜日 10時～11時30分 | 笑いヨガ体操、レク、 健康相談 |
| ⑯ | ★ あさの会 | 久遠キリスト教会 (阿佐谷北2-25-8) | 第1木曜日 10時15分～11時45分 | 歌 |
| ⑰ | — カナリヤの会 | 会員自宅 | 第4月曜日 12時～16時 | 歌、健康相談 |
| ⑱ | — てんとうむし会 | ゆうゆう高円寺北館 (高円寺北3-20-8) | 第2・4水曜日 9時30分～11時 | 体操・ゲーム、歌、 健康相談 |

| | グループ名 | 活動場所 | 活動日・活動時間 | 活動内容 |
|----|-------------|-------------------------------|--|-------------------------------|
| 19 | ★ 荻窪やすらぎ会 | ゆうゆう荻窪東館 (荻窪4-23-12) | 第4木曜日 13時30分～14時30分 | 音楽 |
| 20 | ★ はのは会 | ゆうゆう荻窪東館 (荻窪4-23-12) | 第2木曜日 9時30分～11時30分 | 口腔体操、体操、音楽 |
| 21 | ★ さくら会 | ゆうゆう大宮前館 (宮前5-19-8) | 第1・3月曜日 9時30分～11時30分 | 体操、脳トレ、健康相談、 レク |
| 22 | ★ むくげの会 | ゆうゆう大宮前館 (宮前5-19-8) | 第2・4月曜日 9時45分～11時45分 | 体操、ゲーム、健康相談 |
| 23 | ★ 荻の会 | ゆうゆう荻窪館 (南荻窪2-25-17) | 第2・4月曜日 9時30分～12時 第3火曜日 9時30分～14時30分 | 体操、レク、ゲーム、 音楽、健康相談 |
| 24 | ★ 木曜会 | ゆうゆう荻窪館 (南荻窪2-25-17) | 第4木曜日 13時30分～15時30分 | 体操、音楽、ゲーム |
| 25 | ★ 悠水会 | ゆうゆう荻窪館 (南荻窪2-25-17) | 第2・4水曜日 10時～12時 第3金曜日 13時～15時 | 体操、レク、健康太極拳、 健康相談 |
| 26 | ★ ひばりの会 | ゆうゆう久我山館 (久我山5-8-8) | 第1・3月曜日 10時～12時 | 体操、ゲーム、音楽療法、 健康相談 |
| 27 | ★ 久我山転防会 | ゆうゆう久我山館 (久我山5-8-8) | 第2・4木曜日 13時30分～15時30分 | 体操、健康相談 |
| 28 | — ハローミュージック | 障害者福祉会館 (高井戸東4-10-5) | 第2・4火曜日 13時～15時 | 音楽 |
| 29 | ★ レインボー体操の会 | コミュニティふらっと成田 (成田西1-28-18) | 第1・3火曜日 13時15分～15時 第2・4月曜日 10時15分～12時 | レインボー体操、音楽 |
| 30 | — 元気de体操 | コミュニティふらっと成田 (成田西1-28-18) | 第2金曜日 13時～14時45分 | 体操、認知症予防ゲーム 等 |
| 31 | ★ 火よう会 | 都営久我山1丁目第2アパ ート集会所(久我山1-8) | 第1火曜日 14時～15時30分 | 体操、健康情報 |
| 32 | ★ 二木会 | ゆうゆう高井戸東館 (高井戸東3-14-9) | 第1水曜日・第2木曜日 10時～12時 | 体操、音楽療法 |
| 33 | ★ めだかクラブ | ゆうゆう高井戸西館 (高井戸西1-17-5) | 第1・3金曜日 13時30分～15時 | 体操、健康相談 |
| 34 | — いずみ会 | ゆうゆう高井戸西館 (高井戸西1-17-5) | 毎週木曜日 10時～12時 (第3のみ13時～15時30分) | 体操、歌、栄養相談等 |
| 35 | ★ 寿の会 | ゆうゆう上高井戸館 (高井戸東2-6-17) | 第2・4金曜日 13時～15時 | 体操、レク、音楽 |
| 36 | — 三木倶楽部 | 高円寺障害者交流館 (高円寺南2-24-18) | 第1・3木曜日 14時～16時 | 言語訓練、体操、レク、 音楽等 |
| 37 | ★ よつば会 | コミュニティふらっと馬橋 (高円寺南3-29-5) | 第1土曜日 第2・4火曜日 13時30分～16時 | 体操、歌、健康相談、脳トレ、 絵手紙(土曜日に実施) |
| 38 | ★ さつき会 | コミュニティふらっと馬橋 (高円寺南3-29-5) | 第2・4木曜日 10時～12時 | 体操、脳トレ、太極拳 |
| 39 | ★ 白梅会 | ゆうゆう高円寺東館 (高円寺南1-7-22) | 第2・4水曜日 13時～15時30分 | 着席体操 |

| | グループ名 | 活動場所 | 活動日・活動時間 | 活動内容 |
|----|------------|---|--|---------------------|
| 40 | ★ 成田ほのぼの会 | 東一会館 (成田東4-24-1) | 第2火曜日 10時～12時 | 体操、歌、健康相談 |
| 41 | ★ 山ぼうし会 | ゆうゆう堀ノ内松ノ木館 (松ノ木2-38-6) | 第1～4水曜日 10時～11時30分 | 体操、脳トレ、ゲーム、 健康相談 |
| 42 | ★ くるみ会 | ゆうゆう堀ノ内松ノ木館 (松ノ木2-38-6) | 第1・3金曜日 10時～12時 | 体操、ゲーム、健康情報、 レク |
| 43 | — アロハわわ | 和田障害者交流館 (和田2-31-21) | 第1・3木曜日 10時～12時 | フラダンス |
| 44 | ★ 音知の会 | 和田障害者交流館 (和田2-31-21) | 第1・3火曜日 13時～16時 | 体操、歌、ウクレレ |
| 45 | ★ わだ趣味の会 | 和田障害者交流館 (和田2-31-21) | 第2・4水曜日 9時30分～13時 | 体操、健康相談、手芸 |
| 46 | ★ わわ会 | 和田障害者交流館 (和田2-31-21) | 毎週金曜日 10時～12時 | 体操、脳トレ、歌、 健康相談 |
| 47 | ★ うぐいすの会 | ①ゆうゆう和田館(和田1-41-10) ②和田障害者交流館(和田2-31-21) | ①=第1・2金曜日 10時～12時 ②=第3・4・5金曜日 13時30分～15時30分 | 体操、歌 |
| 48 | ★ えぶろんの会 | ゆうゆう和田館 (和田1-41-10) | 第2水曜日・木曜日 10時～14時 | 調理、会食、栄養相談 |
| 49 | ★ グループかわせみ | コーシャハイム杉並和田集会所 (和田2-5-1) | 毎週火曜日 9時30分～12時30分 | 体操、歌、ゲーム |
| 50 | ★ 銀の会和泉 | ゆうゆう和泉館 (和泉4-16-22) | 第3・4水曜日 10時～12時 | 体操、歌など |
| 51 | ★ まだ若会 | コミュニティふらっと方南 (方南1-27-8) | 第1月曜と第4土曜日 10時～12時 | 体操、ゲーム、歌、 健康相談 |
| 52 | ★ 銀の会方南 | コミュニティふらっと方南 (方南1-27-8) | 第1・2木曜日 10時～12時 | 体操、歌 |
| 53 | ★ ひまわり会 | ゆうゆう下高井戸館 (下高井戸4-19-6) | 第1・3火曜日 10時～12時 | 体操、レク、健康相談 |
| 54 | ★ 永福の会 | ゆうゆう永福館 (永福2-4-9) | 第2・4水曜日 10時～12時 | 体操、食育、健康相談 |
| 55 | ★ 不撓会 | ゆうゆう永福館 (永福2-4-9) | 第1・2・4木曜日 10時～12時 | 体操、レク、音楽療法 |