

いきいきミニデイ活動一覧表 《令和5年4月現在》

西東京市健康福祉部高齢者支援課地域支援係【電話:042-420-2811】

会の名前	活動内容	活動日・時間	活動場所	会員募集	圏域
クラブゆーゆー	◇リハビリ体操(機能訓練)、棒体操、しゃきしゃき体操(4回位) ◇脳トレ、ギターに合わせて歌う(合唱)	【月3回】 第2・4月曜日/第3水曜日	ひばりが丘福祉会館 (ひばりが丘2丁目8番27号)	○	西部
西原グリーンハイツ シニアクラブ	◇脳トレ健康マーじゃん(毎月第2・4火曜日 13:30~16:30) ◇お喋り会 ◇バス旅行、他	【月2~3回】毎月第2・4火曜日 13:30~16:30 ※脳トレ健康マーじゃん	西原グリーンハイツ 管理組合集会所 (西原町4丁目3番37号)	×	
武蔵野 スカイハイツ 「茶話会」	◇いきいき百歳体操、健康維持、防災、等 高齢になっても家の中に閉じこもらないで、いろいろなものに興味を持ち、筋力保持にも力を入れていき、在宅生活をいきいきと楽しむ。	①毎月第2日曜日【月1回】 ②毎週金曜日【週4回】	武蔵野スカイハイツ 小会議室・集会所 (芝久保町4丁目)	○	
おうちサロン ひなた	◇月替わりで参加者さんと一緒に楽しく過ごせる活動(参加者の状況に応じて対応) ◇季節を楽しむ手作りおやつをいただく会、手先を動かして小物づくりの会、バーチャルツアーの会、フレイル予防につながるゲーム大会、等(事前にお便りや情報提供チラシなどを送付)	【月1回】第4金曜日 13:00~14:00くらい	おうちサロンひなた ※ボランティア宅	○	
健友会	全身のストレッチ体操、気功と棒気功、初級太極拳、茶話会、脳トレゲーム	【月4~5回】毎週水曜日 10:00~12:00	緑町コミュニティセンター (緑町1丁目5番1号)	要相談	
笑久保会	◇コートでの清掃、準備運動・自主練習、試合形式でのゲートボール練習・指導 ◇他流との親睦試合、茶話会、食事会	【週2回】毎週水・土曜日 9:00~12:00	芝久保第二運動場 (芝久保町5丁目6番)	○	
芝久保町 おしゃべりランチ	年度初めに年間計画を参加者(登録者)と協力者の皆で話し合います。 ◇季節の行事(新年会・ひな祭り・節句・七夕・クリスマス) ◇健康体操・お口の体操、ピアノ演奏(岩本先生)、脳トレ(毎回)、折り紙、ぬり絵、等 ◇お汁粉・カレーライスを作って食べる日	【月2回】第2・4火曜日 10:30~14:00	芝久保サロンしゃくなげ (芝久保町3丁目11番3号)	○	
いこいの家	◇健康体操 ◇折り紙、手芸、講座の受講 ◇茶話会、お誕生会、食事会、季節ごとの行事のお祝い、等	【月2回】第1・3火曜日 9:30~12:00	プロムナード東伏見 団地集会所 (富士町1丁目7番)	○	北東部
きらら倶楽部	◇体操(ストレッチ、しゃきしゃき体操、等) ◇絵手紙、工作、ゲーム、早口言葉、頭の体操、等 ◇外出(お花見、見学、食事会)	【週1回】木曜日(2部制) ① 9:30~10:30 ② 10:30~11:30	中町分庁舎 (中町1丁目1番5号)	○	
りんどうクラブ	チェス、トランプ、話し合い、等	【月2回】第2・4日曜日 12:30~16:00	社会福祉協議会 「わくわくサロン」 (ひばりが丘北2丁目5番8号)	要相談	
富士クラブ	◇しゃきしゃき体操を中心に、棒体操・ストレッチ、等 ◇折り紙、塗り絵、絵手紙、手芸 ◇外出(お花見、見学、食事会、等)、年1回他のグループとの交流会	【週1回】毎週火曜日 10:00~12:00 ※雨天中止	中町分庁舎 (中町1丁目1番5号)	○	
健康会そよ風	中国練功十八法(前段・後段・益気功)・NHKテレビ体操・ラジオ体操・ストレッチ、口腔体操 希望者はバス旅行	【週4回】※雨天中止 ※祭日実施 月曜日(約30分)・火~木曜(約1時間)	下保谷第三児童遊園 (下保谷5丁目5番)	○	
ハッピーの会	小物作り(パッチワーク)、頭の体操(脳トレ)、軽い体操(手・足伸ばし運動)	【月1回】第3月曜日 13:30~16:00	富士町福祉会館 (富士町6丁目6番13号)	要相談	
恵の会	毛筆ペン、茶話会、軽い体操、革手芸(小物)※希望により	【月3回】第2・3・4木曜日	富士町福祉会館 (富士町6丁目6番13号)	○	

ひまわり	介護予防体操、ふまねっと体操、ゲーム、歌、ストレッチ、ポッチャ	【月2回】火曜日 13:00～14:00	富士町市民集会所 (富士町1丁目7番)	要相談	
わくわくクローバーの会	高齢者の憩いの場として、麻雀、トランプ、軽体操、食事会(現在は実施していない)、等、楽しく健康に交流しています。	【月4回】毎週火曜日 9:00～16:30 ※現在は午前・午後と密にならない様、別々に工夫して活動中	社会福祉協議会 「わくわくサロン」 (ひばりが丘北2丁目5番8号)	○	
のびのび体操同好会	◇出欠、連絡事項後に準備体操、脳トレ等を実施。 ◇ボールやベルターを使ってのリズムダンス、筋力体操、柔軟体操、等 ◇年に一度の敬老会、忘年会、等	【週1回】 10:15～11:45	老人福祉センター (田無町5丁目5番12号 田無総合福祉センター内)	要相談	
シルバー卓球クラブ	(18時～19時)参加者全員で準備体操、ウォーミングアップを兼ねて5分交代でシングルス卓球練習、連絡事項等のミーティングを実施。 (19時～21時《MAX》迄)2回の休憩をはずさんで全員がダブルス試合組合せ表に分かれて試合形式の卓球実施。最後に全員で卓球用具の後片付け、利用機材の消毒等実施後、退出。	【週1回】毎週月曜日 18:00～21:00 ※休館日の場合は翌日	田無総合福祉センター 3階健康増進室 (田無町5丁目5番12号)	○	
スズラン会	体操、カラオケ	【月3回】	田無総合福祉センター (田無町5丁目5番12号)	×	
絵手紙の会「花みずき」	絵が入っている手紙＝絵手紙を画く(墨・毛筆・絵具)。 主に葉書(他、半紙・巻紙・団扇、等)に季節の草花や風景等と、一言”思い”を書き添え、コミュニケーションツールとして友人、知人、親子、孫、等への作品作り。	【月2回】第1・第3金曜日 10:00～12:00	田無総合福祉センター (田無町5丁目5番12号)	○	中部
フレンド体操同好会	◇フレイル予防・転倒防止のための筋力維持・強化を主とした健康体操 ◇音楽のリズムに合わせて楽しく身体を動かします ◇脳活性化を促す脳トレを毎回変化させて実施しています	【月4回】毎週火曜日(二交代制) 14:50～16:20	田無総合福祉センター (田無町5丁目5番12号)	×	
書と共に歩む会	◇高齢化に伴う自立活動能力の低下に対処すべく、歩行力、思考判断維持に適した脳トレ、歩行維持、体力の実施 ◇日常生活を楽しみと感ずる書道、趣味の幅を広げる ◇気軽に話し合える場所作り ◇各人の体力、体調にあった高齢者体操、趣味・学び充実	【月2回】第2・4金曜日 10:00～12:00	田無総合福祉センター 2階視聴覚室 (田無町5丁目5番12号)	要相談	
シニア健康ラージボールクラブ	初心者でもやりやすいラージボール(44mmボール)を使用して、楽しい卓球を目指す。ラリーを続けて体力の向上を図る。	【月4～6回】 会場の予約が取れた日時で実施	田無総合福祉センター (田無町5丁目5番12号)	○	

木の实会	折り紙、花紋折り、紙工芸、等	【月2回】月曜日	イングビル3階会議室 (南町5丁目)	要相談	南部
コーラス・やよい	◇主に季節にあった皆様のご希望曲にそってピアノ伴奏で斉唱で歌います ◇換気のため、約30分毎にくつろぎタイムをとり、コミュニケーションをいたします ◇簡単な体操もいたします(各自水分補給は持参していただきます) ◇毎月、誕生お祝いをします(カードをプレゼント) ◇年に数回ビンゴゲームを実施(コロナ対策により食事のイベントは休止中)	【月2回】第2・4水曜日 13:30～15:30 ※活動曜日は変更する場合があります	老人憩いの家「おあしす」 (南町3丁目18番40号)	要相談	
サロン・さくら会	◇カラオケ ◇お茶飲みながら雑談、食事会 ◇手作り	【月2回】第2・4土曜日	①新町福祉会館 (新町5丁目2番7号) ②老人憩いの家「おあしす」 (南町3丁目18番40号)	○	
いきいき唄う会 紅葉	◇ストレッチ体操、茶話会、食事会、出前講座 ◇発声練習、季節の幅広いジャンルの歌をコーラスで歌う ◇手拍手や振り等を入れて楽しく歌う	【月2回】第2・4火曜日 10:00～11:30	URグリーンハイツ 武蔵境通り第一集会所 (新町1丁目4番)	要相談	
西東京 けやきの会	日本民踊(土曜日)、フォークダンス(金曜日)、レクリエーションダンス(金・土曜日)を伝承しています。	【月3～4回】 場所の予約が取れたときに実施	田無公民館 (南町5丁目6番11号)	○	
サロンみどりの風	◇健康麻将 「賭けない・飲まない・吸わない」をモットーとする日本健康麻将協会のマナー、ルールに準拠してゲームを楽しんでいる。年2回春・秋に競技大会を開催。大会当日の午前中には会員同士の近況報告・交流懇談会やオレオレ詐欺防止講座など有意義な企画を実施(ここ2年間はコロナ禍のため競技大会は中止している)、 ◇手芸 自分の好きな作品作りを楽しんでいる。編物の手順に迷った時にはベテランの方に教えてもらい不安解消。また、お互いに得意分野を生かし紹介し合って新しい作品作りにも挑戦。作品作りを行いながらのおしゃべりは、健康に関すること、地域のこと、新聞やテレビなどで報じられる折々のニュースに関することなど様々。和やかなおしゃべりの中に、参考になる暮らしのヒントを得たり、ストレス解消の楽しい時間を共有している。	【月4回(計)】 健康麻将:第2・4金曜日 13:00～16:30 手芸:第2・4月曜日 9:30～12:50	向台コミュニティセンター (向台町2丁目13番12号)	○ ※手芸のみ	