

いきいきミニデイ活動一覧表 《令和7年4月現在》

西東京市健康福祉部高齢者支援課生きがい推進係 【電話:042-420-2812】

会の名前	活動内容	活動日・時間	会費	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 13:00～16:00	無	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	◇脳トレ健康マージャン(毎月第2・4火曜日 13:30～16:30) ◇お喋り会、軽体操 ◇ビデオ観賞、カラオケ会、バス旅行、他	【月2～3回】毎月第2・4火曜日 13:30～16:30 ※脳トレ健康マージャン	無	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】	無	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、アクティビティ等(事前に「ひなた便り」と自宅で楽しめる内容のものを送付)	【月1回】第4金曜日 13:00～14:30くらい *昼食希望の方は12:00～(事前予約)	100円/回 昼食希望 者:500円/ 回	おうちサロンひなた (芝久保町3丁目19番) ※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	無	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・金曜日 9:00～12:00	年間 1,000 円	芝久保運動場 (芝久保町1丁目18番37号) 芝久保コミュニティセンター (芝久保町3丁目15番10号)	○	
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1回】第2火曜日 10:30～14:00	無	芝久保サロンしゃくなげ (芝久保町3丁目11番3号)	○	

いきいきミニデイ活動一覧表 《令和7年4月現在》

西東京市健康福祉部高齢者支援課生きがい推進係 【電話:042-420-2812】

会の名前	活動内容	活動日・時間	会費	活動場所	会員募集	圏域
いこいの家	◇健康体操 ◇折り紙、講座の受講、ハーモニカ・フルートでの合唱 ◇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	無	プロムナード東伏見 団地集会所 (富士町1丁目7番75号)	○	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) ◇工作、ゲーム、早口言葉、頭の体操、歌、等 ◇外出(お花見、見学、食事会)	【週1回】木曜日 10:00~11:30	無	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	無	ひばりが丘北市民集会所 (ひばりが丘北1丁目7番2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	無	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~木曜(約1時間)	年間 1,000 円	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	無	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、食事会、茶話会、軽い体操、革手芸(小物)※希望により	【月2回】第1・3木曜日 (第3木曜日は講師指導日)	無	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、ボッチャ	【月2回】火曜日 10:30~11:30	無	富士町市民集会所 (富士町1丁目7番)	要相談	

いきいきミニデイ活動一覧表 《令和7年4月現在》

西東京市健康福祉部高齢者支援課生きがい推進係 【電話:042-420-2812】

会の名前	活動内容	活動日・時間	会費	活動場所	会員募集	圏域
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 9:00～17:00 ※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	無	ふらっと住吉 （住吉町4丁目15番3号）	○	中部
のびのび体操会	◇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 ◇年に一度の忘年会、等	【週1回】 10:15～11:45	月 1,000 円	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	（13時～14時10分）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。 （14時10分～16時《MAX》迄）1回の休憩をは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】毎週土曜日 13:00～16:00（予約不可の場合は土曜日午前中または日曜日午後に変更の場合有） ※休館日の場合は翌日	年間 500 円	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）	○	
折り紙の会	主に折り紙での活動です。季節の花、その他いろいろ皆さんに喜ばれそうなものを選んで折っています。	【月2回】第1月曜日・第1金曜日 10:00～12:00	無	田無総合福祉センター （田無町5丁目5番12号）	×	
スズラン会	体操、カラオケ	【月3回】土曜日 9:00～12:00	無	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	月 750 円	田無総合福祉センター （田無町5丁目5番12号）	○	
フレンド体操	◇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す ◇脳活性化を促す脳トレを毎回変化させて実施する	【月4回】毎週火曜日（第5週目除く） 15:00～16:00	月 1,000 円	田無総合福祉センター （田無町5丁目5番12号）	要事前見学 ○	
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	無	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	
コスモスの会	簡易体操、100マス計算、脳トレ問題、書道、ぬり絵、出前講座、お花見、季節感のある外出、脳トレゲーム、折り紙、食事会	【月2回】第1・3水曜日 10:00～12:00	無	田無総合福祉センター （田無町5丁目5番12号） 障害者総合支援センター 「フレンドリー」 （田無町4丁目17番14号）	要相談	
ミニデイ はなみずき	◇食事会 ◇手芸、陶芸、囲碁、健康麻雀、紙芝居、落語、朗読、出前講座 ◇百歳体操 ◇サロン（麻雀、手芸、おしゃべりなど自由に過ごす場）	【月6～7回】 月曜日 10:00～12:00 第2・4木曜日 10:00～12:00、 13:30～15:30 奇数月第3金曜日 昼または夕方より	無	保谷団地集会所 （保谷町4丁目）	○	
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3～4回】 会場の予約が取れた日時で実施	無	田無総合福祉センター （田無町5丁目5番12号）	若干 ○	

いきいきミニデイ活動一覧表 《令和7年4月現在》

西東京市健康福祉部高齢者支援課生きがい推進係 【電話:042-420-2812】

会の名前	活動内容	活動日・時間	会費	活動場所	会員募集	圏域
木の実会	折り紙、花紋折り、紙工芸、等	【月2回】月曜日	1回 300 円	イングビル3階または2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+キーボード+沖縄三振の伴奏で 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・第4水曜日 13:30~15:30 ※活動曜日は変更する場合があります	月 500 円	老人憩いの家「おあしす」 (南町3丁目18番40号)	要相談	
一步一步	リンパの流れを良くし、足の指を鍛え、免疫力を高める体操を楽しく行い、レクレーションでは頭を鍛えながらおもいっきり笑ってもらいます。	【月3回】第1~3水曜日 10:00~11:30	1回 300 円	老人憩いの家「おあしす」 (南町3丁目18番40号)	要相談	
花みずきの会	◇懐かしい歌を唄う ◇脳トレ、トランプ、日本むかし話、大人のぬり絵、折り紙	【月1回】第4火曜日 11:30~16:00	無	伏見通り 「街なかサロンにここ」 (柳沢2丁目2番10号)	○	
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	100 円	新町福祉会館 (新町5丁目2番7号) 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	講師の指導のもと ◇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	無	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	6ヶ月 4,000 円	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。 ◇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 13:00~17:00 手芸:第2・4月曜日 9:30~12:50	100円 健康麻将のみ	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 ○ 健康麻雀 要相談	中部・南部
田無朗読 ボランティアの会	①【朗読のつどい】 各月担当4名の協力者が短編小説、随筆、民話などの作品を読み聞いていただく。軽い体操をしたり一緒に声を出して詩を読んだりする。 ②【平家物語を読む会】・③【古事記を読む会】 ・読む箇所を分担し一人で又グループ全員で朗読することでリズムカルに声に出して読む楽しさを味わう。 ・文中の地名、人物など疑問に思ったことを地図、文献などで調べ交流する。 ・体操、特技発表などで途中リラックスタイムを設ける。	① 主に第2週(曜日不定) 14:00~15:30 ②・③ 第1・3週水曜日 13:30~15:30	無	①田無総合福祉センター (田無町5丁目5番12号) ②田無公民館 (南町5丁目6番11号) ③障害者総合支援センター 「フレンドリー」 (田無町4丁目17番14号)	○	