

中部圏域では、さまざまな地域活動が行われています。

運動・趣味
会話を楽しむサロン
高齢者クラブ…

それぞれの活動をマップにしてみました！

裏面に詳しい内容や場所等が載っています♪

ご自分の趣味・ご希望に沿った所を見つけておでかけしてみませんか？



- 公民館・福祉会館・コミュニティセンターなど
- ★ 地域包括支援センター
- 西東京市社会福祉協議会 地域活動拠点

西東京市中部圏域おでかけマップ

- 田無町
- 保谷町
- 泉町
- 住吉町
- 北原町



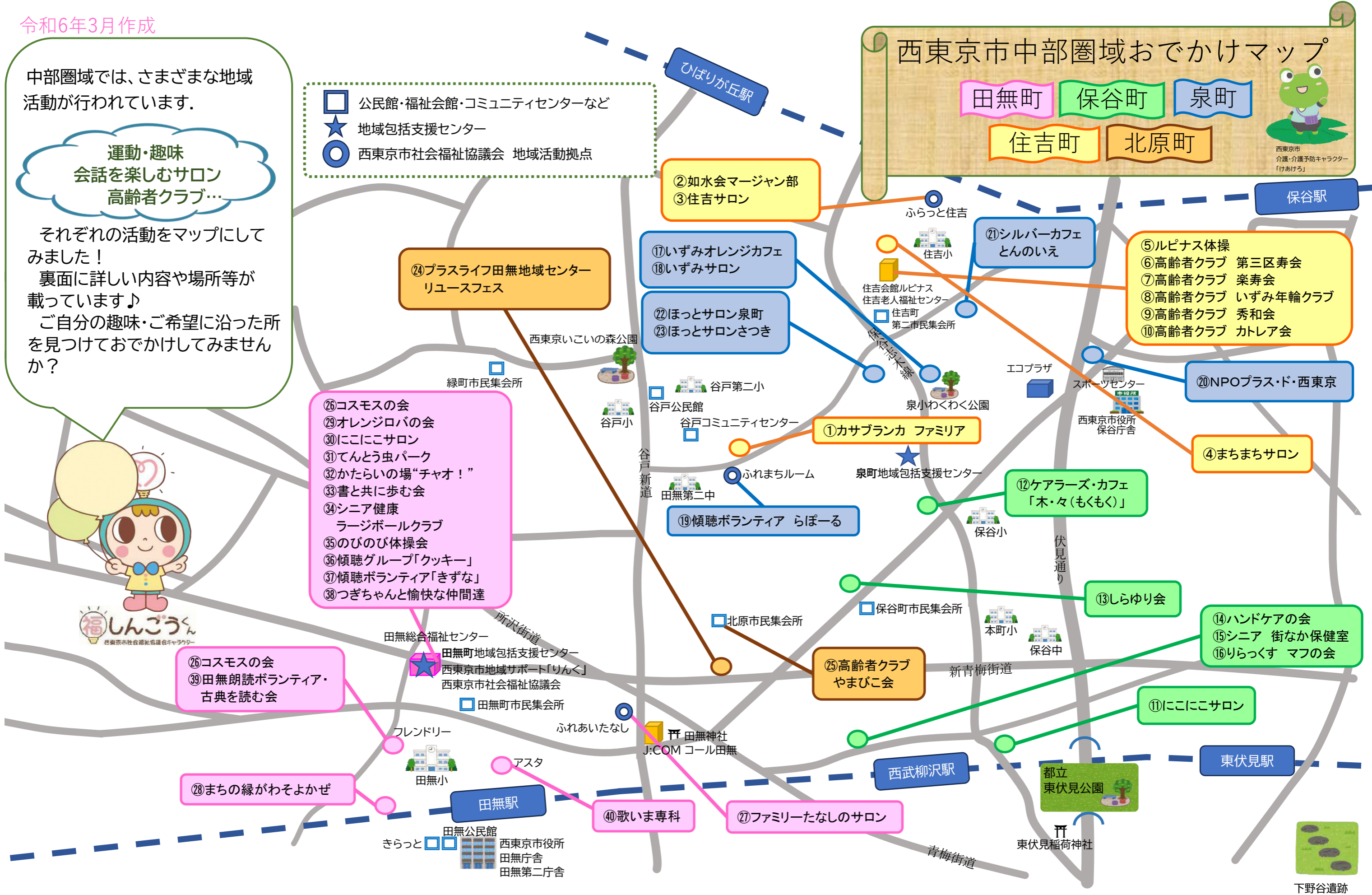
- ②⑥コスモスの会
- ②⑨オレンジロバの会
- ③⑩にこにこサロン
- ③⑪てんとう虫パーク
- ③⑫かたらいの場“チャオ！”
- ③⑬書と共に歩む会
- ③⑭シニア健康 ラージボールクラブ
- ③⑮のびのび体操会
- ③⑯傾聴グループ「クッキー」
- ③⑰傾聴ボランティア「きずな」
- ③⑱つぎちゃんと愉快的仲間達

- ②⑥コスモスの会
- ③⑨田無朗読ボランティア・古典を読む会

- ②⑧まちの縁がわそよかせ

- ④⑩歌いま専科

- ②⑦ファミリーたなしのサロン



「中部圏域おでかけマップ」は、街中いこいなサロン、みんなの居場所「地域の縁側プロジェクト」、高齢者クラブ、ミニデイ、オレンジカフェの登録団体、個人で開催しているサロンなどを掲載しています。このおでかけマップは、西東京市の委託を受けて、社会福祉法人西東京市社会福祉協議会が地域サポート「りんく」を運営し、作成しています。

活動団体一覧  ※実際の活動が記載内容と異なる場合があります。	①カサブランカファミリア	②如水会 マージャン部	③住吉サロン	④まちまちサロン
	住吉町1-9-23 個人宅庭	住吉町4-15-3 ふらっと住吉	住吉町4-15-3 ふらっと住吉	住吉町4丁目 (個人宅)
	042-420-2812 高齢者支援課生きがい推進係	042-439-4961 (岩本)	042-424-7334 (宗 ソウ)	042-420-2812 高齢者支援課生きがい推進係
	毎月日曜(3回) 10:00~12:00 健康体操・茶話会。野菜、草花等土とのふれあい。参加費ワンコイン500円、お茶、お菓子付。	第1・2・4・5土曜 9:00~16:30 地域交流・麻雀を楽しみながら健康の維持、促進。	第1月曜 1月はお休み 13:30~15:30 前半1時間は講師を招いて体操、後半は歓談。ジュースの用意はあります。無料。	第3月曜 14:00~16:00 近所でもお話しする機会が少ない現在、お茶とおしゃべりの会でつながりを作っています。
⑤ルピナス体操	⑥高齢者クラブ 第三区寿会	⑦高齢者クラブ 楽寿会	⑧高齢者クラブ いずみ年輪クラブ	⑨高齢者クラブ 秀和会
住吉町6-15-6 住吉会館(ルピナス) 住吉老人福祉センター	住吉町6-15-6 住吉会館(ルピナス) 住吉老人福祉センター	住吉町6-15-6 住吉会館(ルピナス) 住吉老人福祉センター	住吉町6-15-6 住吉会館(ルピナス) 住吉老人福祉センター	住吉町6-15-6 住吉会館(ルピナス) 住吉老人福祉センター
042-424-1200 泉町地域包括支援センター	042-421-4785 (武田)	042-424-6208 (松見)	090-8118-4918 (井上)	090-9141-1038 (佐藤)
第4水曜 14:00~15:00	第1・3金曜(カラオケ) 13:00~15:00	要問合せ	要問合せ	要問合せ
(持ち物)汗拭きタオル・上履き・飲み物 イスに座って行う体操を中心に皆で楽しくフレイル予防!脳の活性化も図りましょう!	カラオケ・グランドゴルフ・バタンク・ウォーキング・環境美化活動・慰問活動など。	歩こう会・料理・輪投げ・健康麻雀・日本舞踊・環境美化・カラオケ・研修旅行・ポッチャなど。	カラオケ・グランドゴルフ・バタンク・輪投げ・フラダンス・絵手紙・折り紙・健康麻雀など。	防犯パトロール・ポッチャ・環境美化・輪投げ・音楽を楽しむ会・歩こう会・詩吟・カラオケなど。
⑩高齢者クラブ カトリア会	⑪にこにこサロン	⑫ケアラズ・カフェ 「木・々(もくもく)」	⑬しらゆり会	⑭ハンドケアの会
住吉町6-15-6 住吉会館(ルピナス) 住吉老人福祉センター	保谷町2-13 保谷2丁目アパート集会所	保谷町6-25-1 コミュニティー・レストラン 「木・々」	保谷町5-4 保谷パークハウス集会所2階	保谷町3-26-17 ミノリビル101号室 siesta coffee spot
042-464-1793 (北原)	042-420-2812 高齢者支援課生きがい推進係	042-425-6800 (鈴木)	042-420-2812 高齢者支援課生きがい推進係	042-452-7082 Tim hair gallery 有馬
要問合せ	第2・4水曜 13:30~15:30	第1・3水曜 14:00~16:00	第3水曜10:30~11:30 (4.6.9.12月は第1水曜も実施)	第2木曜 10:00~12:00
環境美化活動・友愛活動・歩こう会・ポッチャ・カラオケ・コーラス・輪投げなど。	無料。体操・カラオケ・お茶・お話など。 広島へ千羽鶴を届ける為、鶴を折っています。	コーヒーを飲みながらホッとしませんか?どなたでもお気軽に。参加費300円、お菓子付。	100円。いすに座って行う楽々体操。歌や演奏、朗読なども楽しめます。	エッセンシャルオイルを使い、肘から手指までを優しくケアします。大切な手を労わって下さい。500円。
⑮シニア 街なか保健室	⑯りらくす マフの会	⑰いずみ オレンジカフェ	⑱いずみサロン	⑲傾聴ボランティア らぼーる
保谷町3-26-17 ミノリビル101号室 siesta coffee spot	保谷町3-26-17 ミノリビル101号室 siesta coffee spot	泉町3-6-9 LIFE MEDICAL CAREいずみ2F Café+(カフェプラス)	泉町3-6-9 LIFE MEDICAL CAREいずみ2F Café+(カフェプラス)	泉町1-11-14上宿ビル1F フラワー通りふれまちルーム
042-467-8850 田無町地域包括支援センター	042-467-8850 田無町地域包括支援センター	070-4036-1320 (遠山)	070-4036-1320 (遠山)	042-438-9205 ほっとネット保谷ステーション
毎週月曜 10:00~12:00	毎週月曜 10:00~12:00	最終水曜 9:00~11:00	第2火曜 9:30~11:30	第3金曜 13:30~15:00
くらしのこと身体やこころのことなど、何でも、ゆったりまったりおしゃべりしましょう。	毛糸の癒しマフ展示。毛糸寄付、編む方募集中。使う方のつながりを大切にしています。	武蔵野総合クリニック下村医師による講話があります。参加費200円。体操もあります。	だれでも参加出来ます。気持ち良く体を動かせる体操をします。わいわいとお話もできます。	参加費無料。コーヒー・紅茶50円。 お話し相手・椅子体操など、どなたでもどうぞ。
⑳NPOプラス・ド・西東京	㉑シルバーカフェ とんのいえ	㉒ほっとサロン泉町	㉓ほっとサロンさつき	㉔プラスライフ田無地域センター リユースフェス
泉町3-12-25 パスレル保谷2階 イベントルーム	泉町4-3-21	泉町2-14-13 そんぼの家S西東京泉町	泉町2-14-13 そんぼの家S西東京泉町	北原町1-26-21 プラスライフ 田無地域センター
042-439-6353	090-6112-1687 (松見)	042-428-0787 (林田)	042-420-2812 高齢者支援課生きがい推進係	042-463-6777
①第1金曜 13:30~16:00 ②第3金曜 13:30~14:40 ③第3木曜 11:00~12:00	第2水曜 13:30~15:30	第3金曜 14:00~16:00	第4火曜 14:00~16:00	第4土曜(引取:毎週水曜) 10:00~13:00
①映画鑑賞 520円 ②体操と歌 300円 ③リトミック 500円	飲み物、お菓子無料。 体操、クイズ、ゲーム、歌、カラオケ、麻雀など。	飲み物(お茶)無料です。お菓子付。簡単なゆつくり体操の時間もあります。	しゃきしゃき体操・手話・フラダンス・フルーツとハーモニカによる合唱。参加費無料。お茶お菓子付。	誰かに使って欲しいものを無償で寄付して頂き、地域に必要な方々に無料で提供します。

活動時間、場所を変更、もしくはお休みしている場合もありますので、まずはお問合せください。

㉕高齢者クラブ やまびこ会	㉖コスモスの会	㉗ファミリーたなしのサロン	㉘まちの縁がわ そよかせ	㉙オレンジロバの会
北原町1-6-13 北原市民集会所	田無総合福祉センター 障害者総合福祉センター フレンドリー	田無町3-6-3 安田ビル203号室 ファミリーサロンふれあいたなし	田無町4-6-7	田無町5-5-12 田無総合福祉センター
090-8681-8098 (内橋)	042-420-2812 高齢者支援課生きがい推進係	042-461-9023 (祝 ホウリ)	042-465-8994	042-467-8850 田無町地域包括支援センター
毎週木曜(輪投げ) 10:30~12:00	第1・3水曜 10:00~12:00	第2水曜 13:00~15:00	毎週月~木曜 10:00~12:00	第4火曜 16:00~17:00
輪投げ・地域交流・施設訪問・環境美化活動・ものづくり教室・折り紙・研修旅行・ポッチャなど。	体操とクロスワードパズル・折り紙などを楽しんでいます。ぜひ見学にいらしてください。	参加費100円(コーヒー・緑茶)無料。お菓子付。簡単な体操もしております。	手芸教室小物作り、織物教室、体操教室、手作品販売、リサイクル品販売。	認知症サポーター養成講座で配布するストラップやぬいぐるみを作製しています。
㉚にこにこサロン	㉛てんとう虫パーク	㉜かたらいの場 “チャオ!”	㉝書と共に歩む会	㉞シニア健康 ラージボールクラブ
田無町5-5-12 田無総合福祉センター	田無町5-5-12 田無総合福祉センター	田無町5-5-12 田無総合福祉センター	田無町5-5-12 田無総合福祉センター	田無町5-5-12 田無総合福祉センター
042-467-8850 田無町地域包括支援センター	042-438-9205 ほっとネット保谷ステーション	042-420-2812 高齢者支援課生きがい推進係	042-420-2812 高齢者支援課生きがい推進係	080-5441-4194 (北澤)
①第1・2・3・5火曜 14:00~15:00 ②第4火曜13:30~15:00	第2水曜 13:30~14:30+体操	月1回火曜 ※開催時要確認 13:30~15:00	第2・4金曜 10:00~12:00	第2・4木曜15:00~17:00 第3土曜 13:30~15:30
①百歳体操(おもりを付け、気軽に組み合わせて効果抜群の体操です。) ②ヨガ	傾聴ボランティアが開催するサロンです。自由な歓談も。無料。どなたでもお気軽に。	視聴覚室がとれた火曜日の午後。誰がきてもいい居場所、ほっとできる場所です。無料。	思い思いに書きたいものを書いて、交流を楽しんでいます。書道の好きな方、一緒にどうぞ。	参加費無料。ひとまわり大きく軽い球を使った卓球競技です。楽しく一緒にやりましょう。
㉟のびのび体操会	㊱傾聴グループ 「クッキー」	㊲傾聴ボランティア 「きずな」	㊳つぎちゃんと 愉快的仲間達	㊴田無朗読ボランティア・古典を読む会
田無町5-5-12 田無総合福祉センター	田無町5-5-12 田無総合福祉センター	田無町5-5-12 田無総合福祉センター	田無町5-5-12 田無総合福祉センター (ボランティア・市民活動センター活動室)	田無町4-17-14 障害者総合福祉センター フレンドリー
080-5472-1717 (炭山)	090-1794-7998 (箭竹)	080-5171-7243 (富澤)	080-6552-8823 (次田)	042-463-0571 (小出)
毎週火曜 10:00~ (第5週目休み)	第1木曜 13:30~15:30	第3水曜 13:30~15:00	第1土曜 13:00~15:00	①第1水曜 ②第3水曜 13:30~15:30
月千円。ダンスを中心に、ストレッチ・筋トレ・認知症予防・運動などを楽しんでいます。元気に健康に!	参加費無料、飲み物とお菓子付。楽しいこと、日頃感じていることなどお話しませんか。	一期一会を大切にします。ちょこっとお菓子付(夏期飲料提供)。みなさんと健康体操。	参加費100円(茶菓代)。飲料持参下さい。昭和の流行歌(歌謡曲・民謡・抒情歌など)拜聴、語らい、斉唱。	①平家物語、②古事記 平家物語・古事記の古文と現代語訳を朗読し、日本語の心地良いリズムを楽しんでいます。

㊵歌いま専科
田無町2-1-1アスタビル (リヴィン)6F アスタ市民ホール
090-8485-4882 (保坂)
第1・3木曜 14:00~15:30 受付13:45~
ピアノとハーモニカの伴奏に合わせてみんなで歌を愉しみます。参加費は500円。

☐ 公民館 福祉会館 市民集会所 など

住吉町 第二市民集会所	住吉老人福祉センター	保谷町 市民集会所
住吉町6-1-5	住吉町6-15-6	保谷町5-5-19
042-425-4141	042-421-1122	042-420-2821 協働コミュニティ課
北原市民集会所	田無町 市民集会所	田無総合福祉センター
北原町1-6-13	田無町5-3-3	田無町5-5-12
042-420-2821 協働コミュニティ課	042-420-2821 協働コミュニティ課	042-466-1670


◎ 西東京市社会福祉協議会 地域活動拠点

フラワー通り ふれまちルーム	ファミリーサロン ふれあいたなし
泉町1-11-14 上宿ビル1階	田無町3-6-3 安田ビル203号室
042-497-5180	042-497-5180

各公共施設の活動内容については直接お問い合わせ下さい

中部圏域お出かけマップは、西東京市公式ホームページに掲載しています。

令和6年3月現在



おでかけマップのお問合せ	西東京市地域課 ト「りんく」	042-497-4163
	田無町地域包括支援センター	042-467-8850
	泉町地域包括支援センター	042-424-1200

