

西東京市 南部圏域おでかけマップ

南町 向台町 新町 柳沢 東伏見



西東京市
介護・介護予防キャラクター
「けあけろ」



南部圏域では、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?



福しんごうくん
西東京市社会福祉協議会キャラクター

「南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。

<p>① オレンジカフェ むこなみ</p> <p>南町5-6-11 田無公民館又は近隣施設</p> <p>042-468-2340 向台町地域包括支援センター</p> <p>(要予約) 第4金曜 13:30~15:30 祝日の場合は第3金曜</p> <p>飲み物やお菓子代100円。 ミニ講座や簡単な体操、音楽 など工夫を凝らしています。</p>	<p>② 木の実会</p> <p>南町5-6-18 イングリル会議室</p> <p>042-463-5664 (中澤)</p> <p>活動不定期 お問い合わせください</p> <p>参加費300円。いきいきミニ デイの活動として、花紋折 り、折り紙を中心に集まっ ています。</p>	<p>③ コーラス・やよい</p> <p>南町3-18-40 老人憩いの家おあしす</p> <p>042-462-8173 (尼崎)</p> <p>第2・4水曜 13:30~15:30(変更あり) 2回に分けて限定開催</p> <p>参加費月500円。独居の方を お受けしています。満員状態 ですが電話をしてみてください。</p>	<p>④ 一步一步</p> <p>南町3-18-40 老人憩いの家おあしす</p> <p>080-5008-1960 (大森)</p> <p>第1・2・3水曜 9:30~11:00</p> <p>足の指先を鍛え、体を整える 介護予防体操を楽しんで います。</p>
<p>⑤ 高齢者クラブ 春秋クラブ</p> <p>南町3-18-40 老人憩いの家おあしす</p> <p>042-461-5762 (小森田)</p> <p>毎週数回活動日があります。 直接お問合せ下さい。</p> <p>年会費2000円。ウォーキング・詩 吟・俳句・旅行・民謡・茶 道・ゲートボール・手芸・誕生 会など。</p>	<p>⑥ 高齢者クラブ きらく会</p> <p>南町2-21-9 南町コミュニティセンター</p> <p>042-462-6522 (長谷川)</p> <p>直接お問合せください。</p> <p>年会費2000円。ウォーキング・詩 吟・俳句・旅行・民謡・茶 道・ゲートボール・手芸・誕生 会など。</p>	<p>⑦ くつろぎサロン 花かご</p> <p>南町3丁目</p> <p>042-497-4158 ほっとネット田無ステーション</p> <p>(要予約) 第4火曜 13:30~16:00</p> <p>飲み物、お菓子付100円。 (お子様無料) 演奏や折り紙、朗読、手話 体操など。</p>	<p>⑧ どんぐり 「ご飯会」</p> <p>南町5丁目25-14-1階</p> <p>042-462-1951 (富沢)</p> <p>第3火曜 6:30~14:00</p> <p>ご飯と具だくさん味噌汁、お新 香。300円。0歳~120歳。お しゃべりしましょう!! (pba01177@nifty.com)</p>
<p>⑩ サルビア・カフェ</p> <p>向台町6-1-14 上向台市民集会所</p> <p>042-468-5455 (鶴澤)</p> <p>第3水曜 お問い合わせください</p> <p>参加費100円。サルビアは、誰か と話したい方、ひとりでほっと したい方、ひとりひとりを大切 にする居場所です。</p>	<p>⑪ こども・地域 あおぞら食堂</p> <p>向台町2-16-22 東京聖新会</p> <p>042-468-5133 (鈴木)</p> <p>第4土曜 11:30~13:00</p> <p>介護のこと、健康のこと楽し くおしゃべりしませんか?軽 食50食限定で無料配布。</p>	<p>⑫ おおぞらカフェ</p> <p>向台町3-5-48-1F 武蔵野徳洲会病院ロビー</p> <p>090-8809-4617 (有馬)</p> <p>第4月曜 13:30~16:00 お好きな時間にどうぞ</p> <p>地域のどなたでも参加できる 交流とくつろぎの空間。 参加費は、飲み物代100円。</p>	<p>⑬ ハートフル 朝活体操</p> <p>向台町2-16-22 ハートフル田無2F</p> <p>042-468-2311 (飯泉)</p> <p>月~金 7:50~8:30</p> <p>[手芸] 第2・4月曜 9:30~12:30 [健康麻将] 第2・4金曜 13:00~17:00</p> <p>機能訓練室を無料開放!!登 録の必要なく自由にリハビリ 機器をお使いになれます。</p>
<p>⑮ 高齢者クラブ 向寿会</p> <p>向台町2-13-12 向台コミュニティセンター</p> <p>042-462-3530 (柳澤)</p> <p>第1・第3木曜 第1月曜・銭太鼓 時間は直接お問合せ下さい</p> <p>向台コミセンで活動。カラオ ケ会費有ります。たのしく やっております。おあしすは 場所が取れた時だけ。</p>	<p>⑯ 子どもの広場</p> <p>向台町1丁目</p> <p>042-468-0108 (小林)</p> <p>月3回 日曜・平日 14:00~16:00 ※半期ごとに予定表を配布</p> <p>おとなも子どもも楽しめるゲー ムやおもちゃがあります。ご希望 の方は上記まで電話してください。 (要予約)</p>	<p>⑰ いきいきクラブ</p> <p>向台町3丁目4-4</p> <p>090-1252-0808 (平柳)</p> <p>毎週火曜 10:00~12:00</p> <p>メンバーの皆様と「百歳体 操」を楽しみながら、健康作 り、友達作りなどのおしゃべ りをしています。</p>	<p>⑱ 高齢者クラブ 銀寿会</p> <p>向台町3-8-17都営アパート 17号棟集会所など</p> <p>042-467-4034 (平田)</p> <p>直接お問い合わせください</p> <p>年会費1500円。 輪投げ・健康麻雀・カラオ ケ・グランドゴルフ・敬老 会・新年会・花植えなど。</p>
<p>⑳ カフェ むこなみの家</p> <p>向台町1-6-7 向台とねりこの家</p> <p>042-468-2340 向台町地域包括支援センター</p> <p>第3木曜 14:00~16:00</p> <p>飲み物とお菓子をご用意して います(100円)。楽しくご 歓談ください。お待ちしております。</p>	<p>㉑ おとなりさん。 小金井公園</p> <p>新町6-11-16</p> <p>0422-27-8465 (犬飼・古田)</p> <p>毎日 9:30~11:00</p> <p>毎日体操を実施してありま す。無料でお茶もお飲み頂け ます。</p>	<p>㉒ パステル画教室</p> <p>新町5-14-14 そんぼの家S武蔵野</p> <p>0422-50-8515 (望月・青木)</p> <p>第2・4火曜 10:00~11:00</p> <p>生活に潤いと豊かさを取りこ むアートです。特別な才能も 必要ありません。 参加費無料。</p>	<p>㉓ 高齢者クラブ 新町長生会</p> <p>新町5-2-7 新町福祉会館</p> <p>042-463-7434 (竹縄)</p> <p>第3木曜 13:30~15:00</p> <p>ゲーム、講話など開催。年会 費1200円。市などの軽スポ ーツ、芸能大会参加。7サー クル活動。</p>
<p>㉔ サロン・ さくら会</p> <p>新町5-2-7 新町福祉会館</p> <p>090-6167-5239 (佐藤)</p> <p>第2・4土曜 13:30~15:00</p> <p>お茶菓子代100円。お茶を飲 みながら雑談、日帰り旅行、 ゲーム、カラオケなど行って います。老いても若く美しく をモットーに!</p>			

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。

<p>㉕ エコカフェ</p> <p>新町2-5-4 クロスロードサカイ1F</p> <p>0422-52-3658 (宮川・信田)</p> <p>(要予約) 第4土曜 14:00~15:00</p> <p>参加費100円でお茶、お菓子 付です。薬局が主催している カフェ。健康に関する話をし たり、ゲームなどをしていま す。</p>	<p>㉖ ゆったり太極拳</p> <p>新町1-4-25 柳橋第二市民集会所</p> <p>090-6932-6372 (今井)</p> <p>第4月曜 10:00~11:30</p> <p>参加費100円。気功や太極拳 で身体の芯からリラックス。 初心者の方も大歓迎です。</p>	<p>㉗ 新町サロン ふうと</p> <p>新町1-4URグリーンハイツ 武蔵境通り5号棟第2集会所</p> <p>042-497-4158 ほっとネット田無ステーション</p> <p>第3土曜 13:00~15:00 ※[麻雀] 第3木曜 13:30~16:00</p> <p>歌、おしゃべり、脳トレ、体 操など行っています。 参加費はイベント時のみ100 円(保険代、飲み物、お菓子 付、子どもは無料)</p>	<p>㉘ いきいき唄う会 紅葉</p> <p>新町1-4URグリーンハイツ 武蔵境通り第1集会所</p> <p>0422-25-1564 (淵上)</p> <p>第2・4火曜 10:00~11:30</p> <p>岡内先生の指導で、馴染みの ある歌を歌ったりおしゃべり しています。楽譜代のみ。</p>	<p>㉙ トレーニングマシン 一般開放</p> <p>新町5-2-7 新町福祉会館</p> <p>042-420-2812 高齢者支援課生きがい推進係</p> <p>毎週月曜 13:00~16:00 毎週水曜 9:30~12:30</p> <p>マシンを使ってご自身でト レーニングを行います。指導 員が常駐。初回到初心者講習 実施。その後は予約不要。</p>
<p>㉚ ケアラーズカフェ 木・々新町</p> <p>新町5-14-14 そんぼの家S武蔵野</p> <p>042-425-6800 (片山・鈴木)</p> <p>第2・4火曜 14:00~16:00</p> <p>お茶を飲みながら、自由に語 り合うところです。ぜひ気楽 に参加ください。 参加費無料。</p>	<p>㉛ カフェみふじ</p> <p>柳沢1-15-3-1階 都営3号棟集会所</p> <p>080-5402-7812 (俄)</p> <p>第3月曜 13:30~16:00</p> <p>淹れたてコーヒー、お菓子つ なぎ100円。人と人のつなが りを作りたいと思います。 一緒に楽しみましょう!</p>	<p>㉜ 高齢者クラブ くすの樹会</p> <p>柳沢1-15-3 都営3号棟集会所など</p> <p>042-462-5608 (小林)</p> <p>隔月第3日曜(定例会) 他各サークルあり</p> <p>カラオケ、麻雀、スポーツな どのサークル活動や資源回 収、東伏見小下校時の見守り 活動。</p>	<p>㉝ 香りカフェ& ビューティーランチ</p> <p>柳沢2-2-10 街なかサロンにここ</p> <p>[チーム美いばあ]の活動です 090-3815-8786 (西井)</p> <p>第3または第4月曜 11:00~13:00</p> <p>参加費600円。 [奇数月・ビューティーランチ] 笑いヨガ・レク・軽食 [偶数月・香りカフェ] 笑いヨガ・アロマ・お菓子付</p>	
<p>㉞ 花みずきの会</p> <p>柳沢2-2-10 街なかサロンにここ</p> <p>042-463-3890 (山本)</p> <p>第4火曜 13:00~16:00</p> <p>65歳以上の方でお茶をいた だきながらのおしゃべりや小 物作り、歌、お口の体操、ゲ ーム、誕生会など。 ぜひご参加下さい。</p>	<p>㉟ 柳沢6丁目 いきいき元気サロン</p> <p>柳沢6-4-3 柳沢6丁目アパート集会所</p> <p>042-465-8086 (坂本)</p> <p>第4木曜 10:30~12:00</p> <p>健康のために一緒に体操を し、おしゃべりを楽しみに ながら、地域の交流を深めて います。</p>	<p>㊱ サロン新柳沢</p> <p>柳沢3-4-8 新柳沢団地8号棟集会所</p> <p>042-468-1470 (市賀)</p> <p>[体操]第1・3木曜10:30~11:30 [麻雀]第2・4木曜10:00~12:00 [茶道]第1・2・3水曜 13:00~15:00</p> <p>体操、麻雀は参加費無料。 遠州流茶道教室は、お菓子と お抹茶付で1回500円。 見学だけでも大歓迎!ぜひ遊 びに来て下さいね。</p>	<p>㊲ 東伏見 げんきサロン</p> <p>東伏見2-15-2 都営アパート集会所</p> <p>042-469-1067 (佐藤)</p> <p>第4金曜 10:30~11:45 (12月のみ第3金曜)</p> <p>参加費無料。 健康体操やレクリエーション で楽しいひとときを。どなた でもお気軽にどうぞ。</p>	
<p>㊳ 高齢者クラブ やなぎ会</p> <p>東伏見コミュニティセンター</p> <p>080-7725-2210 (佐川)</p> <p>[グランドゴルフ・バタンク] 第2・4月曜10:00~12:00 その他不定期</p> <p>年会費1200円。 グランドゴルフ、バタンク、 輪投げ、カラオケなど楽し く実施。</p>	<p>㊴ 高齢者クラブ 坂上ことぶき会</p> <p>東伏見コミュニティセンター</p> <p>042-462-7437 (桑原)</p> <p>毎週水曜 11:00~健康体操</p> <p>年会費1200円。 カラオケ・輪投げ・スポ ーツ大会など、市の行事にも 参加。</p>	<p>㊵ 高齢者クラブ かなめ会</p> <p>むくのき公園、東伏見コミュ ニティセンターなど</p> <p>042-462-6521 (長谷)</p> <p>毎週火曜 9:30~グランドゴルフ 毎週水曜10:00~健康体操 [他活動] 木曜、金曜など</p> <p>毎週水曜 10:00~健康体操 [他活動] 木曜、金曜など</p> <p>年会費1200円。グランドゴル フ、ポッチャ、輪投げ、カラ オケなど楽しく活動してい ます。茶菓子あり。</p>	<p>㊶ 東伏見コミュニティセンター 健康講座</p> <p>東伏見コミュニティセンター</p> <p>042-461-2601</p> <p>毎週水曜 10:00~11:00 11:00~12:00</p> <p>ストレッチ、ボールやセラバ ンドを使っての運動、しゃき しゃき体操など。 予約不要。</p>	

↓ 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

☐ 公民館・福祉会館・コミュニティセンターなど

田無公民館	老人憩いの家 おあしす	下宿 コミュニティセンター	南町 コミュニティセンター	新町福祉会館
南町5-6-11	南町3-18-40	南町5-26-1	南町2-21-9	新町5-2-7
042-461-1170	042-451-0899	042-464-2977	042-463-4588	0422-55-1781
柳沢公民館	上向台 市民集会所	向台 コミュニティセンター	東伏見 コミュニティセンター	おでかけ マップ の お問合せ
柳沢1-15-1	向台町6-1-14	向台町2-13-12	東伏見5-10-22	
042-464-8211	042-420-2821 協働コミュニティ課	042-461-9795	042-461-2601	

◎ 西東京市 社会福祉協議会 地域活動拠点

向台 とねりこの家	街なかサロン にここ
向台町1-6-7	柳沢2-2-10
042-497-5180	

◎ 西東京市地域サポート「りんく」

新町地域包括支援センター	042-462-1695
向台町地域包括支援センター	042-468-2340

南部圏域 おでかけマップは、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

