

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



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？

- 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

「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。

① オレンジカフェ むこなみ 南町5-6-11 田無公民館又は近隣施設 042-468-2340 向台町地域包括支援センター (要予約) 第4金曜 13:30~15:30 祝日の場合は第3金曜 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。	② 木の実会 南町5-6-18 イングビル会議室 042-463-5664 (中澤) 活動不定期 お問い合わせください 参加費300円。いきいきミニ ミニ講座や簡単な体操、音楽 など工夫を凝らしています。	③ コーラス・やよい 南町3-18-40 老人憩いの家おあしす 042-462-8173 (尼崎) 第2・4水曜 13:30~15:30(変更あり) 2回に分けて限定開催 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。	④ 一歩一歩 南町3-18-40 老人憩いの家おあしす 080-5008-1960 (大森) 第1・2・3水曜 9:30~11:00 足の指先を鍛え、体を整える 介護予防体操を楽しく行って います。
---	--	---	---

⑤ 高齢者クラブ 春秋クラブ 南町3-18-40 老人憩いの家おあしす 042-461-5762 (小森田) 毎週数回活動日があります。 直接お問合せ下さい。 年会費2000円。 百歳体操・カラオケ・手芸 ポッチャ・輪投げ・パタン ク・旅行会・誕生会など。

⑥ 高齢者クラブ きらく会 南町2-21-9 南町コミュニティセンター 042-462-6522 (長谷川) 直接お問合せください。 年会費2000円。ウォーキング・詩 吟・俳句・旅行・民謡・民謡・茶 道・ゲートボール・手芸・誕生会 など。
--



⑧ どんぐり 「ご飯会」 南町5丁目25-14-1階 042-462-1951 (富沢) 第3火曜 6:30~14:00 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!! 家庭的な雰囲気で行っていま す。 (pba01177@nifty.com)

⑨ 「かよちゃんち」 向台町6-5-4 042-458-1672 (田村) (要予約) 第3土曜 ①14:00~/②15:00~ 各4名まで (8月休み) 飲み物(コーヒー、紅茶) 100円。お菓子付。 家庭的な雰囲気で行っていま す。

⑩ サルビア・カフェ 向台町6-1-14 上向台市民集会所 042-468-5455 (鶴澤) 第3水曜 お問い合わせください 参加費100円。サルビアは、誰か と話したい方、ひとりではほと としたい方、ひとりひとりを大切 にする居場所です。
--

⑪ こども・地域 あおぞら食堂 向台町2-16-22 東京聖新会 042-468-5133 (鈴木) 第4土曜 11:30~13:00 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。

⑫ おおぞらカフェ 向台町3-5-48-1F 武蔵野徳洲会病院ロビー 090-8809-4617 (有馬) 第4月曜 13:30~16:00 好きな時間にどうぞ 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。

⑬ ハートフル 朝活体操 向台町2-16-22 ハートフル田無2F 042-468-2311 (飯泉) 月~金 7:50~8:30 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。

⑭ サロン みどりの風 向台町2-13-12 向台コミュニティセンター 042-469-2223 (清田) [手芸] 第2・4月曜 9:30~12:30 [健康麻将] 第2・4金曜 13:00~17:00 顔あわせ・心あわせの場に。 手芸は歓談しながら作品づく り。麻将是参加費月100円 です。

⑮ 高齢者クラブ 向寿会 向台町2-13-12 向台コミュニティセンター 042-462-3530 (柳澤) 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 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。
--

⑯ 子どもの広場 向台町1丁目 042-468-0108 (小林) 月3回 日曜・平日 14:00~16:00 ※半期ごとに予定表を配布 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)

⑰ いきいきクラブ 向台町3丁目4-4 090-1252-0808 (平柳) 毎週火曜 10:00~12:00 メンバーの皆様と「百歳体 操」を楽しみながら、健康作 成をお手伝いさせていただきます。 (要予約)
--

⑱ 高齢者クラブ 銀寿会 向台町3-8-17都営アパート 17号棟集会所など 042-467-4034 (平田) 直接お問い合わせください 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。
--

⑲ とねりこサロン 向台町1-6-7 向台とねりこの家 090-5528-9563 (関口) (要予約) [サロン]第1火曜12:30~16:00 [子育て支援] 第2火曜10:00~12:00 [サロン] 食事代700円・おやつ代200円 [子育て支援] おやつ代・お茶代100円
--

⑳ カフェ むこなみの家 向台町1-6-7 向台とねりこの家 042-468-2340 向台町地域包括支援センター 第3木曜 14:00~16:00 飲み物とお菓子をご用意して います(100円)。楽しくご 相談ください。お待ちしております。
--

㉑ おとなりさん。 小金井公園 新町6-11-16 0422-27-8465 (犬飼・古田) 毎日 9:30~11:00 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。

㉒ パステル画教室 新町5-14-14 そんぼの家S武蔵野 0422-50-8515 (望月・青木) 第2・4火曜 10:00~11:00 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。
--

㉓ 高齢者クラブ 新町長生会 新町5-2-7 新町福祉会館 042-463-7434 (竹縄) 第3木曜 13:30~15:00 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。

㉔ サロン さくら会 新町5-2-7 新町福祉会館 090-6167-5239 (佐藤) 第2・4土曜 13:30~15:00 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!
--

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 エコカフェ 新町2-5-4 クロスロードサカイ1F 0422-52-3658 (宮川・信田) (要予約) 第4土曜 14:00~15:00 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。	㉖ ゆったり太極拳 新町1-4-25 柳橋第二市民集会所 090-6932-6372 (今井) 第4月曜 10:00~11:30 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。	㉗ 新町サロン ふうと 新町1-4URグリーンハイツ 武蔵境通り5号棟第2集会所 042-497-4158 ほっとネット田無ステーション 第3土曜 13:00~15:00 ※[麻雀] 第3木曜 13:30~16:00 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)	㉘ いきいき唄う会 紅葉 新町1-4URグリーンハイツ 武蔵境通り第1集会所 0422-25-1564 (淵上) 第2・4火曜 10:00~11:30 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。	㉙ トレーニングマシン 一般開放 新町5-2-7 新町福祉会館 042-420-2812 高齢者支援課生きがい推進係 毎週月曜 13:00~16:00 毎週水曜 9:30~12:30 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。
---	---	---	--	--

㉚ ケアラーズカフェ 木々新町 新町5-14-14 そんぼの家S武蔵野 042-425-6800 (片山・鈴木) 第2・4火曜 14:00~16:00 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。
--

㉛ カフェみふじ 柳沢1-15-3-1階 都営3号棟集会所 080-5402-7812 (俄) 第3月曜 13:30~16:00 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!
--

㉜ 高齢者クラブ くすの樹会 柳沢1-15-3 都営3号棟集会所など 042-462-5608 (小林) 隔月第3日曜(定例会) 他各サークルあり 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。

㉝ 香りカフェ& ビューティーランチ 柳沢2-2-10 街なかサロンにここ [チーム美いばあ]の活動です 090-3815-8786 (西井) 第3または第4月曜 11:00~13:00 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

㉞ にここ交流会 柳沢2-2-10 街なかサロンにここ 第2金曜 11:00~14:00 参加費550円(お弁当代)。 健康体操・創作活動など。お しゃべりしながらお弁当をい ただきます。
--

㉟ 花みずきの会 柳沢2-2-10 街なかサロンにここ 042-463-3890 (山本) 第4火曜 13:00~16:00 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。

㊱ 柳沢6丁目 いきいき元気サロン 柳沢6-4-3 柳沢6丁目アパート集会所 042-465-8086 (坂本) 第4木曜 10:30~12:00 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。
--

㊲ サロン新柳沢 柳沢3-4-8 新柳沢団地8号棟集会所 042-468-1470 (市賀) [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 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。

㊳ 東伏見 げんきサロン 東伏見2-15-2 都営アパート集会所 042-469-1067 (佐藤) 第4金曜 10:30~11:45 (12月のみ第3金曜) 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。
--

㊴ 仙人の家 東伏見5-9-6 042-461-2365 090-4230-3481 (竹中) 毎月カレンダーあり 10:00~16:00 コーヒー、紅茶150円、 麦茶無料。 曜日別にイベントあり。 歌声喫茶、映画、講座、健康 麻雀など。
--

㊵ 高齢者クラブ やなぎ会 東伏見コミュニティセンター 080-7725-2210 (佐川) [グラントゴルフ・パタンク] 第2・4月曜10:00~12:00 その他不定期 年会費1200円。 グラントゴルフ、パタンク、 輪投げ、カラオケなど楽し く実施。

㊶ 高齢者クラブ 坂上ことぶき会 東伏見コミュニティセンター 042-462-7437 (桑原) 毎週水曜 11:00~健康体操 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。

㊷ 高齢者クラブ かなめ会 むくのき公園、東伏見コミュ ニティセンターなど 042-462-6521 (長谷) 毎週火曜 9:30~グラントゴルフ 毎週水曜10:00~健康体操 [他活動] 木曜、金曜など 年会費1200円。グラントゴル 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。

㊸ 東伏見コミュニティセンター 健康講座 東伏見コミュニティセンター 042-461-2601 毎週水曜 10:00~11:00 11:00~12:00 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。

南部圏域
おでかけマップは、
西東京市公式ホ
ムページに掲載
しています。
令和6年3月現在



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

◎ 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 向台町1-6-7 042-497-5180	街なかサロン にここ 柳沢2-2-10
西東京市地域サポート「りんく」 042-497-4163	
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	

