

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



「いこいな」
©シンエイ/西東京市



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
西東京市社会福祉協議会キャラクター

- 公民館・福祉会館・コミュニティセンターなど
- ◎ 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

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 田無公民館他 042-468-2340 (向台町地域包括支援センター) 第4金曜(要予約) 13:30~15:30 飲み物やお菓子代100円。ミニ講座や簡単な体操、介護相談、お気軽にどうぞ。	② 木の実会 南町5-6-18 イングビル会議室 042-463-5664 (中澤) 月曜(月2回不定期) 14:00~16:00 参加費300円。いきいきミニの活動として、花紋折り紙、折り紙を中心に集まっています。	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 一步一步 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んでいます。	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。直接お問い合わせください。 年会費2,000円 カラオケ、パタンク、ポッチャ、手芸、輪投げ、旅行会、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) 直接お問い合わせください 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。	⑦ くつろぎサロン 花かご 南町3-16-12 090-2465-1259 (青木) 第4火曜 13:30~16:00 (要予約) 飲み物、お菓子付き100円(お子様無料)。生演奏や折り紙、朗読、手話体操など。	⑧ 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4水曜 お問い合わせください 参加費100円。サルビアカフェは、だれかと話したい方、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。	⑨ 認知症カフェ 「かよちゃんち」 向台町6-5-4 042-458-1672 (田村) 第3土曜 (要予約) ①14:00~/②15:00~各3名まで(8月休み) 飲み物(コーヒー、紅茶)100円。お菓子付き。家庭的な雰囲気で行っています。	⑩ 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、ランドゴルフ、敬老会、新年会、花植えなど。	⑪ 高齢者クラブ 銀寿会 パールカフェ 向台町3-8-17都営アパート17号棟集会所 042-467-4034 (平田) 第4日曜 13:00~16:00 飲み物(コーヒー、紅茶)100円。お茶菓子付き。まずはお話をし、色々なことをしたいと思います。	⑫ 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・水・金7:50~8:30 (祝休み・要予約) 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。	⑬ 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 【健康麻雀】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。麻雀は参加費月100円です。	⑭ 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・2・3木曜 向台地区会館、おあしすなどで活動。カラオケ会費有り。たのしくやっております。	⑮ カフェ・シャンティ 向台町1丁目 090-1269-8926 (田中) 第3火曜 10:00~11:30 オンライン(ZOOM)開催 参加費500円。耳だけ参加・途中入室OK。毎月テーマあり。	⑯ 子どもの広場 向台町1丁目 042-468-0108 (小林) 月3回 半期ごとに予定表を配布 日曜・平日 13:30~17:00 おとも子どもも楽しめるゲームやおもちゃがあります。お気軽にお出掛け下さい。	⑰ ふれあいカフェ たぬきのうち 向台町1-6-7 向台とねりこの家 042-466-3070 (ホラティセンター) 第4木曜 14:00~16:00 定員制限あり 飲み物(コーヒー、紅茶、緑茶)100円、お菓子付き。ゲーム、折り紙、楽しくお話ししてすごします。	⑱ 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 (要予約) 飲み物とお菓子をご用意しています(100円)。楽しくご談話ください。お待ちしております。	⑲ とねりこサロン 向台町1-6-7 向台とねりこの家 042-467-7325 (村山) 第1火曜 12:30~16:00 第2火曜 【子育て支援】10:00~12:00 【手芸の会】13:00~16:00 楽しみ活動。【子育て支援】100円、【手芸の会】材料費実費。8月は休み。	⑳ おとなりさん。小金井公園 新町6-11-16 0422-27-8465 (古田) 毎日(9:30~11:00、14:00~15:30) 毎日体操を実施しております。無料でお茶もお飲み頂けます。	㉑ 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・阿部) 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。	㉒ 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 (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。ぜひお気軽に参加ください。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 0422-25-5159 (渡辺) 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) 第4土曜 14:00~15:00 (要予約) 参加費100円でお茶、お菓子付きです。薬局が主催しているカフェ。健康に関する話をしたり、ゲームなどを行います。	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) 水曜(月3~4回) 14:00~16:00 参加費100円。気功や太極拳で身体の内からリラックス。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 (ほっとネットステーション田無) 第3土曜 10:30~14:30 ※【麻雀】第3木曜 13:30~16:00 体操あり。100円(保険代、飲み物、お菓子付き、子どもは無料) 体操あり。100円(保険代、飲み物、お菓子付き、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 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 しゃきしゃき体操を教わりながら地域の交流を深めています。オリンピック音頭も踊ります。	㉚ カフェみふじ 柳沢1-15-3-203 都営3号棟 080-5402-7812 (俄) 第3月曜 13:30~16:00 淹れたてコーヒー、お菓子つき100円。人と人のつながりを作りたいと自宅を開放しています。	㉛ 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。	㉜ 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に 【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 11:00~14:00 参加費100円(別途材料費400円)。笑いヨガ・体操・アロマクラフト。お茶と軽食。アロマの香り・ビューティメニューでリラックス。	㉝ にこにこ交流会 柳沢2-2-10 街なかサロンにここに 【チーム美いばあ】の活動です 090-3815-8786 (西井) 第2金曜 11:00~14:00 参加費550円(お弁当代)。おしゃべりしながらお弁当をいただきます。	㉞ 花みずきの会 柳沢2-2-10 街なかサロンにここに 042-463-3890 (山本) 火曜(月2回不定期) 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、歌も。ぜひご参加下さい。	㉟ 懐メロクラブ 5060 柳沢2-2-10 街なかサロンにここに 090-1252-7450 (古谷) 第1月曜 13:30~15:05 (要予約) 事前に古谷へ電話申し込み。茶菓無し。洋菓多めの懐メロ鑑賞&おしゃべり。宜しくお願いいたします。	㊱ 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・レクリエーション】第4水曜 10:30~11:30 【茶道】第1・2・3水曜 13:00~15:00 体操は参加費無料。遠州流茶道教室はお菓子とお抹茶付きで1回500円。見学だけでも大歓迎!ぜひ遊びに来て下さいね。	㊲ 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 (12月のみ第3金曜) ①10:00~10:45 ②11:00~11:45 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。	㊳ 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。	㊴ 高齢者クラブ やなぎ会 東伏見5-9-6 042-463-9933 (平川) 【ランドゴルフ・パタンク】第2・4月曜 10:00~12:00 その他不定期 年会費1200円。ランドゴルフ、パタンク、輪投げ、カラオケなど楽しく実施。	㊵ 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 10:00~12:00 年会費1200円。カラオケ大会、スポーツ大会の参加について相談、練習する。	㊶ 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) 【ランドゴルフ】毎週火曜 9:30~12:00 【他活動】木曜、金曜など 年会費1200円。ランドゴルフ、ゲートボール、輪投げなど楽しく活動しています。茶菓子あり。	㊷ 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。
--	--	---	---	---	--	--	---	--	---	--	---	---	---	--	---	--	--

↓ 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 → ◎ 西東京市社会福祉協議会 地域活動拠点

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	向台 とねりこの家	街なかサロン にここに
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	向台町1-6-7	柳沢2-2-10
042-461-1170	042-451-0899	042-464-2977	042-463-4588	0422-55-1781	042-497-5180	
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	向台町地域包括支援センター	042-468-2340
柳沢1-15-1	向台町6-1-14	向台町2-13-12	東伏見5-10-22		新町地域包括支援センター	042-462-1695
042-464-8211	042-420-2817 (文化振興課)	042-461-9795	042-461-2601		西東京市地域包括支援センター「りんく」	042-497-4163

南部圏域おでかけマップ第3版は

西東京市社会福祉協議会 ホームページにも掲載しています。



令和4年8月現在