

活動場所別 団体一欄 ※場所は裏面のMAPをご参照ください。

	拠点	活動場所住所	グループ名	活動内容	活動日	時間
サ ロ ン	祖師谷 区民集会所	祖師谷 4-1-23 MAP⑤	ほうの会	軽体操	第1・3 月	午後
	公社 祖師谷 住宅	祖師谷 2-5-19 MAP①	公社けやき 運動サロン	健康体操・茶話会	第2・4 水	午前
			七夕会	健康体操・リズムダンス・会食	毎週火	午後
	祖師谷 支えあい ルーム	祖師谷 3-21-1 MAP②	成城トリム	体操、フォークダンス、おしゃべり	第1・3・ 4土	午前
			マイプラン成城	筋力づくり、転倒予防、仲間づくり、体操教室	第2・4火	
			あじさい会	ストレッチダンス	毎週金	
			砵貯筋友の会	軽い体操とコミュニケーション	第1・3水	
			成城ふく吹く会	吹矢を通しての ふれあい仲間づくり	第2・4日 第2・4月	
			もみじ会	健康体操、懇親会、ウォーキング	第2・4水	
			成城パセリ	健康体操、茶話会、ウォーキング	毎週金 (月4回)	
			成城カトレア	健康体操、茶話会、ウォーキングス トレッチ	第1～4 木	
			四季倶楽部	旅についての話し合い	第3水	
			Fresh 成城 Seven	パソコンを通じて、高齢者の親睦・ 時には散策	第1・3月 *8月まで休会	
			ニットサロン あむあむ	魔法の一本針・指編み・手編み	毎週月	
			アップル	健康体操	毎週金	
	午後	サロン バンド・バンド	歌、楽器演奏、おしゃべり、お茶	第2・4木		
		成城いきいき	健康体操・太極拳	毎週水		
		サロン成城の杜	古文を読んで・おしゃべり	第1・3火		
		祖師谷童謡の会	童謡、唱歌を歌う・体操	第1水		

活動場所別 団体一欄 ※場所は裏面のMAPをご参照ください。

	拠点	活動場所住所	グループ名	活動内容	活動日	時間		
サ ロ ン	祖師谷 支えあい ルーム	祖師谷 3-21-1 MAP②	ペンギンの会 ※休止中	失語症の方とご家族のお茶とおしゃべりを通じたコミュニケーション活動と情報交換	第4日	午後		
			成城スクエア ダンスクラブ	スクエアダンス、茶話会	毎週火			
			成城花木	コントラクトブリッジ、茶話会	第2・4・5 月			
			遊楽の会	カラオケ、トーク	毎週木			
サ ロ ン	祖師谷 地区会館	祖師谷 3-30-30 MAP③	ジョイフル	健康体操	第1・3金	午後		
			あかね短歌会	短歌とおしゃべり	第1・4金			
サ ロ ン	個人宅	祖師谷 4 MAP④	月よう会	雑談、朗読、ビデオ、歌など	毎週月	午後		
サ ロ ン	祖師谷 区民集会所	祖師谷 4-1-23 MAP⑤	にこにこクラブ	0～3歳児位までの親子の茶話会	第4木	午前		
ミニ デ イ			木綿の会	朗読と親睦	第2・4水			
自 主			さわやか会	卓球・おしゃべり	毎週水	午後		
サ ロ ン			祖師谷いきいき 貯筋クラブ	体操、レクリエーション	第2・4金			
			あしたばの会	リハビリ体操・音楽・版画・料理・旅行・ 作品製作他	第2・3木			
サ ロ ン			なかよし会	健康体操、手仕事(工作・手芸・折紙)、 歌	第2・4水			
サ ロ ン			高齢者福祉会	朗読会・映画会	月1回	午前 午後		
サ ロ ン			都営千歳台 1丁目 アパート 集会所	千歳台 1-10 MAP⑦	千歳千草会	ストレッチ運動、リズム体操、会話等	毎週月	午前
					おおきなあれ	室内遊び・外遊び・おしゃべり 絵本の読み聞かせ	第2・4金	
サ ロ ン			千歳ゴルフ センター	千歳台 2-1-1 MAP⑥	桐の会	健康体操	第2・4火	午前
自 主	都営祖師谷 4丁目アパート 集会室	祖師谷 4-28 MAP⑧	さくら会	世田谷いきいき体操	毎週金	午後		
高 齢 者 ク ラ ブ	祖師谷支え あいルーム	祖師谷 3-21-1 MAP②	ともにあゆむ会	演奏会・落語会・講演会・食事会な				

活動時間の詳細や参加については、下記までお問い合わせください。

☎070-3946-9801 (砵地域社会福祉協議会事務所・祖師谷地区事務局)

