

上野毛おでかけマップ

# わくわく3

～上野毛地区で活動しているグループのご案内～



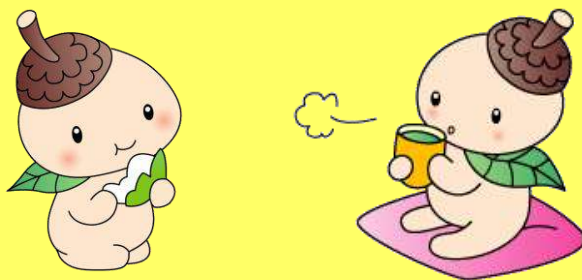
世田谷区社協キャラクター

ココロン®

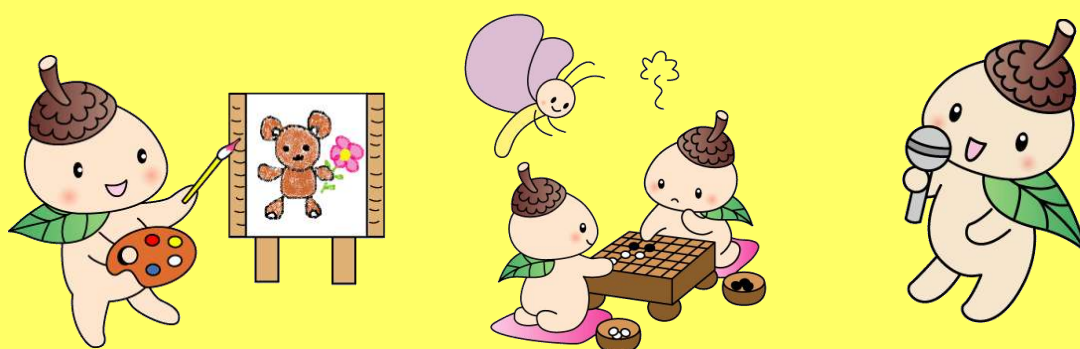
上野毛地区社会福祉協議会  
令和8年5月発行

こちらの情報は令和8年5月現在の情報です。  
団体によって開催日時・内容が変更になっている可能性があります。  
詳細については各団体へお問い合わせください。

## お茶を飲んでおしゃべりしたり♪



## 趣味活動に取り組んだり♪



## 情報交換や仲間づくりの場に♪



上野毛地区「わくわく」は令和元年に初版を発行して以来、お陰様で3冊目の発行となりました。上野毛地区には元気に活動されているグループがこれほどたくさんあります。

掲載されている多くの地域活動情報から、“興味がある活動に参加して仲間づくりをしたい”“最近出歩くことが少なくなったので、良いきっかけにしたい”など、お出かけの際にぜひこの冊子をご活用ください。

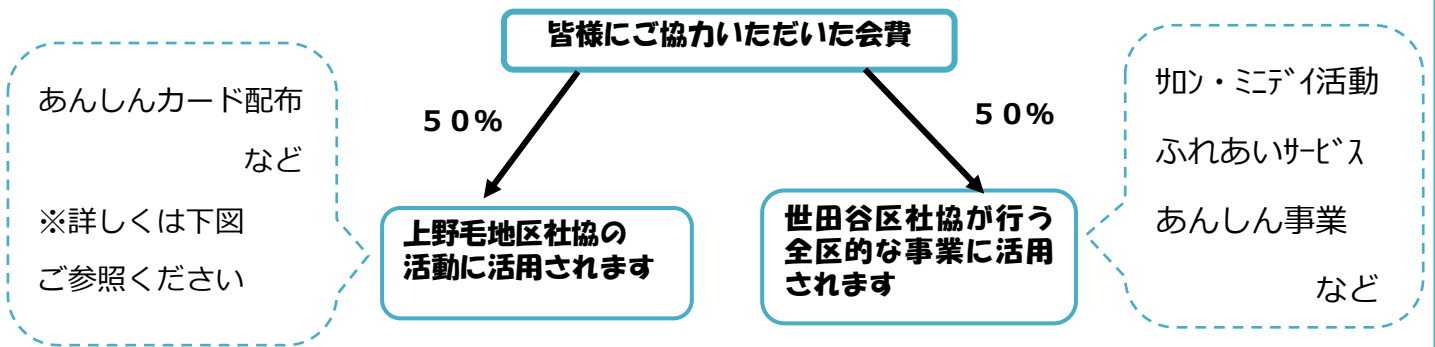
# 社協会費募集へのご協力をお願いいたします



社協会費は、地域の皆さまの福祉向上に役立てられています。  
 上野毛地区では、「誰もが安心して生活が送れるまちづくり」を目指しています。  
 社協会費へのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

種別	会費
一般会員	年額 300円以上 5,000円未満
特別会員	年額 5,000円以上
法人会員	年額 5,000円以上

※法人からご協力いただく会費につきましては、法人税法上の「損金算入」の対象になります。



みなさまからいただいた会費で以下(一部抜粋)の事業を実施させていただいております

## 上野毛地区社会福祉協議会

か

がやく笑顔溢れ

み

みんなが安心でき

の

びやかで

げ

んきなまち

### 参加する・ふれあう

- ・地区イベントへの参加
- ・青少年健全育成事業の協賛 (子どもスポーツ大会・新春マラソン大会)



### 支えあい助け合う

- ・あんしんカードの普及・更新案内
- ・子育て講座や成年後見関係講座の開催
- ・食で応援プロジェクト



### 地域で解決する

- ・人材発掘・育成支援 (福祉学習の実施や上野毛ダンディーズへの協力)
- ・居場所づくり事業 (さわやか農園や子育てファミリーのリフレッシュDAYの開催)



### 上野毛地区社協運営

- ・総会・運営委員会の実施
- ・地域福祉推進員の研修



### 会費・募金

- ・社協会員会費募集
- ・歳末たすけあい・地域支えあい募金



### 広報

- ・広報誌の発行
- ・PRグッズの作成
- ・おでかけマップ「わくわく」の周知



テーマ	No.	グループ名	活動場所		
パソコン・スマホ	1	ふれあいパソコンサロン	A	中町ふれあいの家	中町5-19-2
	2	スマホ交流サロン	A	中町ふれあいの家	中町5-19-2
麻雀	3	玉川福寿会 にこここ麻雀	K	野毛区民集会所	野毛2-4-4
	4	健康マーシャンクラブ	A	中町ふれあいの家	中町5-19-2
	5	満願会	A	中町ふれあいの家	中町5-19-2
俳句	6	春風	A	中町ふれあいの家	中町5-19-2
詩吟	7	中町詩吟サロン	A	中町ふれあいの家	中町5-19-2
民謡	8	若葉会 民謡部	H	上野毛地区会館	中町2-33-11
歌	9	歌声ラブソディ・プラス	H	上野毛地区会館	中町2-33-11
コーラス	10	若葉会 コーラス部	H	上野毛地区会館	中町2-33-11
	11	不老会 エブロンコーラス	A	中町ふれあいの家	中町5-19-2
	12	中町寿会 コーラス部	H	上野毛地区会館	中町2-33-11
カラオケ	13	不老会 カラオケクラブ	B	中町区民集会所	中町4-15-6
	14	玉川福寿会 カラオケサークル	K	野毛区民集会所	野毛2-4-4
	15	歌仲間	B	中町区民集会所	中町4-15-6
美術	16	サロン 楽描	自宅等	自宅等	お申込後詳細連絡
	17	不老会 絵手紙部	A	中町ふれあいの家	中町5-19-2
	18	青陶会	J	野毛青年交流センター	野毛2-15-19
散策	19	玉川福寿会 ぶらり	K	野毛区民集会所	野毛2-4-4
手芸	20	不老会 手芸部	A	中町ふれあいの家	中町5-19-2
	21	中町寿会 手芸部	H	上野毛地区会館	中町2-33-11
	22	若葉会 手芸部	H	上野毛地区会館	中町2-33-11
体操・運動	23	友愛会	K	野毛区民集会所	野毛2-4-4
	24	ミモザ会	H	上野毛地区会館	中町2-33-11
	25	すこやか健康体操クラブ	H	上野毛地区会館	中町2-33-11
	26	玉川ひまわりクラブ	H	上野毛地区会館	中町2-33-11
			公園	駒沢公園	駒沢公園1-1
	27	上野毛虹の会	H	上野毛地区会館	中町2-33-11
	28	のびるの会	K	野毛区民集会所	野毛2-4-4
	29	コスモス会	C	デイホーム中町	中町4-15-21
	30	中町健康体操クラブ	D	中町小学校	中町4-23-1
	31	上野毛男子専科運動教室	F	上野毛区民集会所	上野毛1-26-14
	32	不老会 いぎいき健康体操	C	デイホーム中町	中町4-15-21
	33	若葉会 健康体操	H	上野毛地区会館	中町2-33-11
	34	ペンギン水泳教室	E	玉川中学校	中町4-21-1
	35	立腰体操やろう会	A	中町ふれあいの家	中町5-19-2
	36	上野毛トリムクラブ	H	上野毛地区会館	中町2-33-11
37	上野毛卓球フレンド	H	上野毛地区会館	中町2-33-11	
輪投げ	38	健康クラブ	A	中町ふれあいの家	中町5-19-2
	39	中町寿会 輪投げの会	H	上野毛地区会館	中町2-33-11
	40	玉川福寿会 輪投げ部	K	野毛区民集会所	野毛2-4-4
	41	若葉会 輪投げ部	H	上野毛地区会館	中町2-33-11
ポッチャ・ラミーキューブ	42	中町ポッチャ・ラミーキューブクラブ	A	中町ふれあいの家	中町5-19-2
	43	ポッチャ交流会(ぼーとたまがわ)	A	中町ふれあいの家	中町5-19-2
	44	若葉会 ラミーキューブ	H	上野毛地区会館	中町2-33-11
踊り	45	若葉会 マハロ フラ	H	上野毛地区会館	中町2-33-11
	46	玉川福寿会 踊り部	K	野毛区民集会所	野毛2-4-4
憩いの場	47	仲よしサロン	A	中町ふれあいの家	中町5-19-2
	48	ふれあいカフェ&フードドライブ 中町	A	中町ふれあいの家	中町5-19-2
	49	あおぞらの会	自宅等	自宅等	お申込後詳細連絡
	50	カフェここみん	L	ぼーとたまがわ	中町4-6-7
ヨーガ	51	穏やかヨーガ	A	中町ふれあいの家	中町5-19-2

# 主な活動場所地図

※問合せはグループ情報に記載の連絡先までお願いします。





# 災害福祉サポーター 募集中!

## 「災害福祉サポーター」とは

- 世田谷区社会福祉協議会は、“誰もが安心して暮らせるまち・世田谷”を目指し、住民同士のつながりや様々な機関との連携を活かした地域支えあいのしくみづくりに取り組んできました。
- その一つとして、災害時を想定した地域支えあいのしくみが「災害福祉サポーター」の取り組みです。
- 地域活動に意欲的で、活動を想定した訓練や交流会、災害時の活動に参加できる方を広く募集しています!

## 活動内容

- 【平常時】  
活動を想定した訓練や交流会等への参加を通じて、社協や関係団体、住民の方と顔の見える関係づくりを行います。
- 【災害時】  
災害時に支援が必要な方の安否確認やニーズ把握を、社会福祉協議会の職員と連携して行います。

平常時からの関係づくりが、いざというときの円滑な支援活動につながります!



世田谷区社会福祉協議会  
ココロン



発災時はまずご自身やご家族の安全確保が最優先!

## ○登録方法

別紙申込書にて、お近くの地域社会福祉協議会事務所へお申込みください。  
登録時説明後、「災害福祉サポーター登録証」をお渡しします。  
※登録にあたり、住所・氏名・電話番号・メールアドレス等を申請していただきます。  
お預かりした個人情報、活動の目的以外に使用いたしません。

## ○お申込み・お問合せ

- |            |   |
|------------|---|
| 世田谷地域社協事務所 | (世田谷区太子堂4-3-2 DS三軒茶屋ビル4階)<br>電話 03-3419-2311 FAX 03-3419-2354   |
| 北沢地域社協事務所  | (世田谷区北沢2-11-3 イサミヤビル3階)<br>電話 03-5787-8537 FAX 03-5787-8533     |
| 玉川地域社協事務所  | (世田谷区等々力3-4-1 玉川総合支所2階)<br>電話 03-3702-7777 FAX 03-3702-7861     |
| 砧地域社協事務所   | (世田谷区成城2-33-15 成城2丁目事務所棟1階)<br>電話 03-5727-6101 FAX 03-5727-6103 |
| 烏山地域社協事務所  | (世田谷区南烏山5-18-13 モリッチビル4階)<br>電話 03-5314-1891 FAX 03-5314-1893   |

# 「ふれあいサービス」って 知っていますか？

ふれあいサービスとは、  
「住民相互のたすけあい」のもと行われる  
有償ボランティア活動です。  
利用する方、活動する方のふれあい・支えあ  
いを大切にしています。

産前産後サービスも  
あります！



## 協力会員

- \*福祉に理解と熱意があり、利用会員宅を訪問し、支援をする方。
- \*資格や経験を問わず、ご自身のできること、できる時間帯を登録していただきます。
- \*活動に対して、謝礼金(1時間800円)が支払われます。

### 協力会員になるには？

事前に協力会員登録が必要です  
「各地域社協事務所」へお問合せください

## 利用会員

- \*区内在住の高齢者や障害者、産前産後で福祉的支援が必要な方、またその家族。
- \*会員登録・会費が必要です。会費は1世帯あたり年2,000円(一時利用1,000円)
- \*利用料のほか、協力会員の交通費は利用会員負担となります。

### 利用会員になるには？

事前に利用会員登録が必要です  
「各地域社協事務所」へお問い合わせください

## 主な利用内容

- 家事支援
  - ・掃除・洗濯・アイロンかけ
  - ・衣類の整理・布団干し・買い物
  - ・食事作り・片付け・ゴミだし
  - ・産前産後支援  
(家事支援、育児補助)
- 料金 1時間 1,000円  
\*ゴミだしサービスは一月につき  
1,000円(週2回まで)
- 生活支援
  - ・見守り、話し相手・薬取り
  - ・入院中の付き添い(条件有り)
  - ・簡単な家具の補修等
- 料金 1時間 1,000円
- 外出支援
  - ・散歩・買い物・通院/通学等
  - ・学校行事・趣味等
  - \*車椅子の方もご利用いただけます。
  - 区域 東京都内・近郊
- 料金 1時間 1,000円  
\*交通費は別途

利用・活動時間 午前7時～午後9時(原則)

## やいがいを感じます

### 協力会員の声

一緒に過ごせる時間を大切に  
しています。  
「こちらこそ、ありがとう」の気持ち  
でいっぱいです！

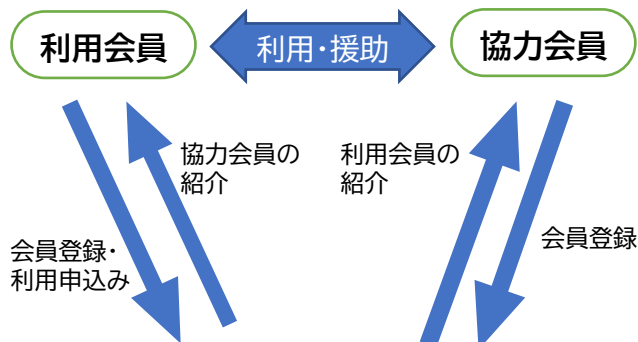
## 助かっています！

### 利用会員の声



協力会員さんが、来てくださると  
会話ははずみ家が明るくなるので  
感謝しています。

## 事業のしくみ



### 玉川地域社協事務所

利用の申込み受付、利用・活動の調整など  
TEL：03-3702-7777

### 世田谷区社会福祉協議会

会員登録・管理、研修等の開催など

# 有償

資格・経験  
不問!

スキマ時間で  
ボランティア♪



空いた時間を活用して、身近な地域のお手伝いを始めませんか?

# ボランティア 大募集



男性も  
活躍中♪

世田谷区社協キャラクター  
ココロ

## 子どもの預りや送迎

(ファミリーサポート)



事業概要はこちら

援助会員募集



\*養成研修受講が必要  
《募集開始時期(予定)》  
4・5・7・9・11月

夕方の活動が多い  
ので、放課後にも  
オススメ!

## 家事や外出のお手伝い

(ふれあいサービス)



事業概要はこちら

協力会員募集



\*募集期間\*通年

平日日中の短時間、自  
分のできる範囲のお手  
伝いでOK♪

お問い合わせ

活動者インタビュー



お気軽に  
お電話下さい

## 玉川地域社会福祉協議会事務所

(世田谷区等々力3-4-1 玉川総合支所2階)

TEL : 03-3702-7777

FAX : 03-3702-7861



# 地域支えあい活動

## ふれあい・いきいきサロン 支えあいミニデイ



気軽に集える  
交流の場が  
ご近所に！

地域の高齢者や障害者、子育て中の方の交流・情報交換の場です。  
誰でも気軽に参加できます！

### どこでやっているの？

区民センターなどの公共施設や、個人宅、学校の空き教室などさまざまです。「支えあい活動拠点」で行っているグループもあります。

### どんなグループがあるの？

地域別のグループ一覧チラシをご覧ください。HPの「サロン・ミニデイ検索」でも、お住まいの地域のグループが検索できます。

世田谷区社協

検索

### 参加するには？

地域社会福祉協議会事務局にご連絡ください。ご希望に合ったグループをご紹介しますので、まずは見学してみてください。

### 自分でも始められる？

サロン・ミニデイは地域住民が自主的に運営しています。立ち上げのご相談から、チラシづくりのお手伝い、その後のフォローなどを、担当職員がお手伝いさせていただきます。お気軽にご連絡ください。

### ふれあい・いきいきサロン

活動内容  
お茶とおしゃべりを中心とした活動  
開催頻度  
月1回から週1回程度（定期的に開催）

### 支えあいミニデイ

活動内容  
会食・レクリエーション・健康体操など  
開催頻度  
月2回から週2回程度  
（定期的に開催・1回4時間が目安）

### 【お問い合わせ】

社会福祉協議会上野毛地区事務局  
TEL 070-3946-9799

世田谷区 社会福祉協議会  
支えあい・心をつなぐ・合い言葉



## 活動内容

パソコンやスマホの操作を  
皆で話し合いながら学ぶ

## グループ名

ふれあいパソコンサロン<sup>1</sup>

### 分類

ふれあい・いきいきサロン

### 主な活動場所

A 中町ふれあいの家  
中町5-19-2



開催日時	毎月第2（4の時も有） 土曜日 13:00~16:00		
参加費・他	毎回 300円		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	1名
女		4名	
食事・おやつ	各自持参		

### 申し込み・問い合わせ先

連絡先 社会福祉協議会 上野毛地区事務局（070-3946-9799）

### グループの特徴・セールスポイントなど

世田谷区で約30年活動を行ってきました。  
特にプログラムもありませんのでお気軽にお越しください。



## スマホの困りごとをみんなで解決する

## スマホ交流サロン

## 分類

ふれあい・いきいきサロン

## 主な活動場所

A 中町ふれあいの家  
中町5-19-2



開催日時	毎月第4金曜日 10:00~12:00		
参加費・他	無料		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	5名
女		2名	
食事・おやつ	あり		

## 申し込み・問い合わせ先

連絡先 社会福祉協議会 上野毛地区事務局 (070-3946-9799)

## グループの特徴・セールスポイントなど

レジェンド今野さんが淹れる本格コーヒーを味わいながら、スマホのちょっとした困りごとをみんなで持ち寄り、話し合いながら解決していくサロンです。「こんなこと聞いていいのかな？」という疑問も自然に口にでき、経験や工夫を共有することで安心感が生まれます。少人数でゆったりと過ごしながら、会話と交流を楽しむ、日常に寄り添う居心地のよい時間を提供しています。

## 麻雀ゲームをしています

玉川福寿会 にこにこ麻雀<sup>3</sup>

## 分類

高齢者クラブ

## 主な活動場所

K 野毛区民集会所  
野毛2-4-4



開催日時	毎月第1・4金曜、第2・3土曜 12:30~17:00		
参加費・他	毎月 500円		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	8名
女		5名	
食事・おやつ	あり		

## 申し込み・問い合わせ先

代表 原 貢

連絡先 090-3686-7491

(h-mitsugi0622@docomo.ne.jp)

## グループの特徴・セールスポイントなど

この春で玉川福寿会サークル「にこにこ麻雀」が丸2年を迎えます。60歳代から80歳代まで12名~13名位で麻雀ゲームを楽しんでいます。

上手な方から初心者の方まで世間話をしながらテーブルを囲んでいます。

麻雀は指も頭も使いとても脳の運動に良い頭脳ゲームです。

毎月第1・第4金曜日、第2・第3土曜日、12時半から17時まで行っています。

興味のある方は参加してください。

高齢者対象の麻雀

健康マージャンクラブ

分類

ふれあい・いきいきサロン

主な活動場所

A 中町ふれあいの家2F  
中町5-19-2



開催日時	①毎週月・第1・3水曜日 9:00~12:00 ②第4月曜日 12:00~15:00		
参加費・他	年会費1800円		
人数	定員	あり	
	参加状況	男	0名
女		15名	
食事・おやつ	なし		

申し込み・問い合わせ先

代表 小林 博子

連絡先 社会福祉協議会 上野毛地区事務局 (070-3946-9799)

グループの特徴・セールスポイントなど

初めて麻雀をした方、昔していた方、様々でしたが、皆さん腕を上げ、今では一步上を目指し、頑張っております。祝日でもやっておりますので、時間があり、健康な方は、休まずいらしていただいております。



マージャンを通じて脳の活性化を図る

満願会

分類

ふれあい・いきいきサロン

主な活動場所

A 中町ふれあいの家2F  
中町5-19-2



開催日時	毎週金曜日 10:00~15:00		
参加費・他	無料		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	7名
女		8名	
食事・おやつ	各自持参		

申し込み・問い合わせ先

連絡先 社会福祉協議会 上野毛地区事務局 (070-3946-9799)

グループの特徴・セールスポイントなど

参加者全員で自発的に準備をし、仲良く元気にマージャンを楽しんでいます。自動卓を使わず手で牌を積み上げることで手先の運動になり、役を作って上がることで脳の活性化につながっています。午前に参加する方が多く、午後は少し人数が減少傾向にありますが、楽しいこともありしばしば延長してプレーをつづけることもあります。



「四季」や「花鳥諷詠」を詠む句会です

**春風(はるかぜ)**

**分類**

ふれあい・いきいきサロン

**主な活動場所**

**A** 中町ふれあいの家1F  
中町5-19-2



開催日時	毎月第2火曜日 12:00~16:00		
参加費・他	なし		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	1名
女		5名	
食事・おやつ	なし		

**申し込み・問い合わせ先**

連絡先 社会福祉協議会 上野毛地区事務局 (070-3946-9799)

**グループの特徴・セールスポイントなど**

毎月1回の俳句会です。  
真摯に俳句と向き合いながらも和気あいあいと  
「ふれあいの家」で活動をしています。  
皆様のご参加をお待ちしております。



発声練習・音読・合吟・独吟・詩の内容・歴史など

**中町詩吟サロン**

**分類**

ふれあい・いきいきサロン

**主な活動場所**

**A** 中町ふれあいの家1F  
中町5-19-2



開催日時	毎月第3水曜日 13:30~15:30		
参加費・他	毎回 100円		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	1名
女		7名	
食事・おやつ	あり		

**申し込み・問い合わせ先**

連絡先 社会福祉協議会 上野毛地区事務局 (070-3946-9799)

**グループの特徴・セールスポイントなど**

発声練習から始まり、漢詩、和歌など先生の吟と伴奏に  
合わせて吟を習います。お腹の底から大声を出すことは、体の中から健康を保つうえ  
でとても良いと思います。誤嚥の予防にもなるようです。途中30分程お茶菓子をい  
ただきながらのお喋りタイムがまた楽しいです。  
男女を問わず、詩吟のお好きな方、興味のある方、どなたでも大歓迎です。  
見学だけでもどうぞお越しください。



唄・三味線

若葉会 民謡部

分類

高齢者クラブ

主な活動場所

H 上野毛地区会館大広間  
中町2-33-11



開催日時	毎月第1・3日曜日 10:00~16:00		
参加費・他	毎月 1,000円		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	2名
女		14名	
食事・おやつ	あり		

申し込み・問い合わせ先

代表 大八木 咲子  
連絡先 03-3702-9590



グループの特徴・セールスポイントなど

日本古来の伝統ある民謡は全国各地で庶民の間で唄い継がれてきたものです。その地に暮らす人々の願いや祈りを歌詞に変えて唄うことにより各地の風情が甦り奥深さを感じます。お稽古を通じてより多くの人にたくさんの民謡を唄い継がれていくことを願い、これからも普及活動に励んで参りたいと思っております。  
唄とおしゃべりお茶タイムあり、楽しいお稽古ですので、ぜひお気軽にご見学ください。会員一同大歓迎でお待ちいたしております。

懐かしい歌を生演奏で歌う

歌声ラプソディ・プラス

分類

ふれあい・いきいきサロン

主な活動場所

H 上野毛地区会館第一会議室  
中町2-33-11

開催日時	基本第2木曜日（1月8月のみ第3木曜日）13:30開場 14:00~16:00		
参加費・他	毎回500円		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	約7名
女		約58名	
食事・おやつ	なし		

申し込み・問い合わせ先

代表 西郷 正昭  
申込不要・直接会場へお越しください。



グループの特徴・セールスポイントなど

歌謡曲やフォーク、抒情歌、童謡・唱歌などを中心に生演奏で懐かしい歌を楽しむ、なごやかで笑顔いっぱいの歌の会です。テーマは「いっしょに歌って、いっしょに幸せ」。歌声ラプソディといっしょに歌って笑って、幸せなひとときを過ごしませんか？大きなスクリーンに映し出した歌詞を見ながら歌います。脳を活性化させるという手話歌も取り入れてます。お一人でのご参加も大歓迎。お申し込み不要です。どうぞお気軽にご参加ください。

発声練習・本の中より好きな曲を合唱する

**若葉会 コーラス部**

**分類**

高齢者クラブ

**主な活動場所**

上野毛地区会館 大広間  
中町2-33-11



開催日時	毎月第2・4水曜日 10:00~12:00		
参加費・他	毎月 1,500円		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	0名
女		約10名	
食事・おやつ	なし(水筒ご持参ください)		

**申し込み・問い合わせ先**

代表 町田 美笑子  
連絡先 03-3709-3200



**グループの特徴・セールスポイントなど**

アハハハハー アエイオーウー アエイオーウー等の発声練習から始まります。宝塚OGの美声による、楽しい長谷川先生ご指導のもとです。発声練習が済むと、順番に本の中から先生の選曲による先生のピアノにあわせ、合唱します。時には輪唱もあります。毎月第2・4水曜日の朝、10時から12時まで、順番に2周各自、歌いたい曲を歌います。皆様大きな声で楽しく合唱をしております。ぜひ見学にいらしてくださいませ。

しっかり発声元気で楽しいハーモニー合唱団

**不老会 健康クラブ  
エプロンコーラス**

**分類**

ふれあい・いきいきサロン

**主な活動場所**

中町ふれあいの家1F  
中町5-19-2



開催日時	毎月第4火曜日 13:30~15:00		
参加費・他	毎回 100円		
人数	定員	25名	
	参加状況	男女18名	
食事・おやつ	あり		

**申し込み・問い合わせ先**

代表 芳賀 法子  
連絡先 社会福祉協議会 上野毛地区事務局  
(070-3946-9799)



**グループの特徴・セールスポイントなど**

私達は、お花のエプロンをつけて歌います。発声練習に力を入れ、チームワークを大切にして活動しています。秋の発表会には、二部合唱の曲を、ピアノ伴奏で歌い、高齢者クラブにコーラスの出前をします。発表会以外の期間は、オリジナル歌集の曲を、斉唱で楽しみます。毎回おやつを頂きながらのおしゃべりも、活動のひとつです。歌がお好きな貴方、一緒に声を合わせて楽しみませんか？

コーラス

中町寿会 コーラス部

分類

高齢者クラブ

主な活動場所

H 上野毛地区会館 大広間  
中町2-33-11



開催日時	毎月第1・4木曜日 10:00~12:00		
参加費・他	毎月 1,000円 (年会費2,000円)		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	1名
女		20名	
食事・おやつ	なし		

申し込み・問い合わせ先

連絡先 社会福祉協議会 上野毛地区事務局  
(070-3946-9799)



グループの特徴・セールスポイントなど

20年以上続いている歌の大好きな人の集まりです。  
元宝塚ご出身の先生に指導をいただいています。  
最初に独特の発声から〜もう、体中からエネルギーが湧いてきます。  
その後歌本の中から各自リクエストを、先生の伴奏に合わせて全員で歌います。  
90歳以上、後期高齢の方を始め皆で明るく楽しく歌の力に元気をもらっています。  
ぜひ見学、体験にお出かけくださいませ。

不老会定例会開催後  
有志メンバーでカラオケを楽しむ

不老会 カラオケクラブ

分類

高齢者クラブ

主な活動場所

B 中町区民集会所  
中町4-15-6



開催日時	毎月第2火曜日 13:00~15:00		
参加費・他	なし		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	10名
女		10名	
食事・おやつ	各自持参		

申し込み・問い合わせ先

代表 東 攻・横田 稔  
申込不要・直接会場へお越しください



グループの特徴・セールスポイントなど

毎月第2火曜日の午前11時から開催される、中町不老会の定例会が終わったあとの午後1時頃より、同じ会場でメンバーが残ってカラオケ装置をセットして、パソコンとマイク、スピーカーを使って曲を楽しんでいます。  
メンバーは高齢者ばかりなので、歌われている曲はほとんどが昔懐かしいものばかりで、皆さんリラックスして歌っておられます。全く気負いのないメンバーばかりですので、興味のある方はぜひご参加ください。

歌うことが好きな者同士でカラオケ

玉川福寿会 カラオケサークル

分類

高齢者クラブ

主な活動場所

K 野毛区民集会所  
野毛2-4-4



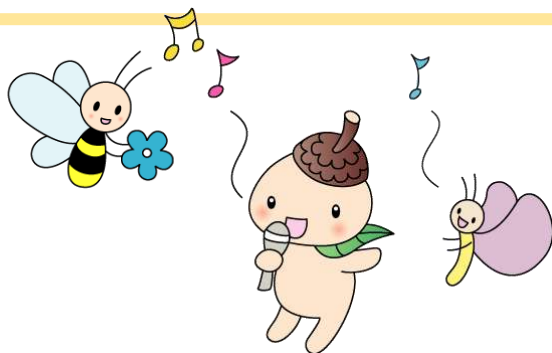
開催日時	毎週金曜日 12:30~14:30		
参加費・他	年会費 1,200円		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	2名
女		7名	
食事・おやつ	なし		

申し込み・問い合わせ先

代表 市川 百年子  
連絡先 連絡不要・直接会場をお越しください

グループの特徴・セールスポイントなど

全員数もそれほど多くないので、皆さん順番に歌うことができます。  
仲の良い方達の集まりなのですが、70代位の若い方お待ちしております。



カラオケ

歌仲間

分類

ふれあい・いきいきサロン

主な活動場所

B 中町区民集会所  
中町4-15-6



開催日時	毎月第2日曜日 12:30~17:00		
参加費・他	毎月500円		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	8名
女		11名	
食事・おやつ	なし		

申し込み・問い合わせ先

代表 渡部 光成  
連絡先 社会福祉協議会 上野毛地区事務局 (070-3946-9799)



グループの特徴・セールスポイントなど

3か月毎に男女それぞれ2曲(新曲)を課題曲として練習しています。  
曲は会員が皆で選曲。CDは会費で用意し、カセットテープにダビングし1カ月前に各自に渡しています。自宅で練習し、皆の前で発表。  
ほかの人の歌を聴くことで、互いに勉強になると思います。  
また、新しい曲に挑戦することで認知症予防につながるのではないかと考えております。

絵を通じて自分らしい個性を大切にする

サロン楽描

分類

ふれあい・いきいきサロン

主な活動場所

中町1 斉藤宅



開催日時	(不定期)		
参加費・他	毎回 300円		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	名
女		名	
食事・おやつ	あり (コロナ禍のため現在は休止)		

申し込み・問い合わせ先

代表 斉藤 昌子  
 社会福祉協議会 上野毛地区事務局  
 (070-3946-9799)



グループの特徴・セールスポイントなど

人は夫々考え方も好みも生活環境も違います。自分の人生の主役は自分なので、個性を見つめて表現する事を学ぶ仲間です。その為の数々の技法と色彩に関する勉強と細かくものを観察する(音とかにおいとか味とか)習慣なども会話の中で、表現に継がるものとして、育ててもらいます。いろいろ気づいたら、貴方の人生素敵に表現して!今の私の宝は時間(84歳なので)、と人財産(何でも分かち合える仲間)です。

月1回の「絵手紙」の会です

不老会 絵手紙部

分類

高齢者クラブ

主な活動場所

A 中町ふれあいの家  
 中町5-19-2



開催日時	毎月第1金曜日 13:00~15:00		
参加費・他	なし(実費のみ)		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	0名
女		9名	
食事・おやつ	なし		

申し込み・問い合わせ先

代表 藤野 晴美  
 ※申込不要・直接会場へお越しください。



グループの特徴・セールスポイントなど

「ヘタでいい ヘタがいい」「動かなければ出会えない」という小池邦夫先生の言葉の元、四季の草花、野菜などに短い言葉を添えて、自分らしさの出た手書きの温もりのある「絵手紙」を書いています。明るく楽しい雰囲気の中「ふれあいの家」で活動しています。皆様のご参加をお待ちしております。

自主運営による陶芸サークル

青陶会(せいとうかい)

分類

自主グループ

主な活動場所

野毛青少年交流センター  
野毛2-15-19



開催日時	火～日曜日のいずれか希望の曜日 9:00～12:45、13:00～16:45		
参加費・他	入会金 2,000円(研修費込み) 毎月 1,000円(材料費)		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	約40名
女		約100名	
食事・おやつ	なし		

申し込み・問い合わせ先

代表 会長 小林 和行  
連絡先 090-3100-0369  
kaz@k3institute.com



グループの特徴・セールスポイントなど

「青陶会」は1977年から続く自主運営の陶芸サークルです。  
ご興味のある方はどなたでも参加できます。  
講師や指導者はいませんが、経験豊かな先輩方が  
優しく教えてくれます。  
毎年10月に作品展を開催し、作品を発表しています。  
同時にバザーも開催しているので是非おこし下さい。



散策

玉川福寿会 ぶらい会

分類

高齢者クラブ

主な活動場所

野毛区民集会所  
野毛2-4-4



開催日時	不定期		
参加費・他	年会費 1,200円		
人数			なし
		男	4名
		女	8名
食事・おやつ	なし		

申し込み・問い合わせ先

代表 豊田 敏行  
連絡先 社会福祉協議会 上野毛地区事務局  
(070-3946-9799)

グループの特徴・セールスポイントなど

3～4カ月に一回開催しております。  
近隣を2時間近く、楽しくおしゃべりしながら散策しております。  
福寿会会員の方はどなたでも参加できます。  
開催日は毎月のお知らせにて掲載いたします。  
お待ちしております。



色々な物での作品制作

不老会 手芸部

分類

高齢者クラブ

主な活動場所

A 中町ふれあいの家1F  
中町5-19-2



開催日時	毎月第3金曜日 13:00~15:00		
参加費・他	実費のみ		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	0名
女		13名	
食事・おやつ	なし		

申し込み・問い合わせ先

代表 小川 一二美

連絡先 社会福祉協議会 上野毛地区事務局 (070-3946-9799)



グループの特徴・セールスポイントなど

中町不老会手芸部は会員13~15名で、得意な手仕事を  
楽しみながら毎月第三金曜日13時から活動しています。  
寄付の着物や毛糸で靴下カバー、NHK「大和尼寺」  
の可愛いマフラーも作りました。  
今年はPRバンドでバックを、4月は炊飯器ケーキも  
予定しています。皆様の入会を心よりお待ちしております。



手芸・編み物・編みぐるみ等

中町寿会 手芸部

分類

高齢者クラブ

主な活動場所

H 上野毛地区会館 大広間  
中町2-33-11



開催日時	毎月第1・3木曜日 13:30~16:00		
参加費・他	毎月 1,000円		
人数	定員	14名	
	参加状況	男	0名
女		14名	
食事・おやつ	あり		

申し込み・問い合わせ先

代表 坂本 攝子

連絡先 03-3705-6005



グループの特徴・セールスポイントなど

現在、14名で講師の守屋先生を囲み、楽しく手と口を動かしながら手芸をしています。  
手芸として、編みぐるみ(干支人形等)・棒針・鉤針・レース編み等どんな編み物でも教えて貰え、好きなものをマイペースで作れるので、気軽に何でも挑戦できます。  
お孫さんや友達へのプレゼントや、なんとと言っても自分のために作り上げる作品は、満足度&達成感があり本当に嬉しいものです。どうぞ、いつでも手芸部を覗いてみてください。お待ちしております。

編み物や裁縫等、手先を使って品物を作る

**若葉会 手芸部**

**分類**

高齢者クラブ

**主な活動場所**

**H** 上野毛地区会館 2階和室  
中町2-33-11



開催日時	毎月第1・3火曜日 13:00~17:00		
参加費・他	毎月0円(実費のみ)		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	0名
女		10名	
食事・おやつ	なし		

**申し込み・問い合わせ先**

代表 田中 礼子

連絡先 03-3702-8901



**グループの特徴・セールスポイントなど**

手芸クラブは、数年前まで先生を招いて活動して

いましたが、先生のご都合にて活動を中止していました。

ですが、皆様の手芸を愛する心は今も熱く「皆様方と楽しくお話ししながら手を動かして作品を作りたい」のお声にて再始動することになりました。

先生いらっしやらない状況ですが、各自材料を持ち寄り2026年3月より再スタートいたします。出入り自由です。

健康体操・昼食・コーラス・おしゃべり

**友愛会**

**分類**

ミニデイ

**主な活動場所**

**K** 野毛区民集会所  
野毛2-4-4



開催日時	毎月第2・4水曜日 10:00~14:30		
参加費・他	毎回500円		
人数	定員	20名	
	参加状況	男	0名
女		20名	
食事・おやつ	あり		

**申し込み・問い合わせ先**

連絡先 社会福祉協議会 上野毛地区事務局  
(070-3946-9799)



**グループの特徴・セールスポイントなど**

ミニデイの会と言われてもよく分かって頂けないかもしれませんが、友愛活動の一環として通常はご家族と一緒にが昼間は一人である方をお誘いして会の皆さんと体操をやり昼食を取った後おしゃべりや合唱等と楽しく過ごして頂く会です。但し送迎はありませんので会場まで歩いて来られる方となります。

会費は昼食代として1回500円頂いています。

興味のある方はお問い合わせの上、ぜひご参加ください。

## 健康体操

## ミモザ会

## 分類

ふれあい・いきいきサロン

## 主な活動場所

H 上野毛地区会館  
中町2-33-11 ほか



開催日時	毎週金曜日 13:00~14:30		
参加費・他	入会金 1,000円 / 毎月 2,500円		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	0名
女		14名	
食事・おやつ	なし		

## 申し込み・問い合わせ先

代表 石原 三恵子  
連絡先 社会福祉協議会 上野毛地区事務局 (070-3946-9799)

## グループの特徴・セールスポイントなど

小ボールと椅子を使用しながら体幹を鍛え、基礎体力をつけ、認知症予防などの健康体操を行います。心も体も健康になります。体験者歓迎です。



## 介護予防を目的とした健康体操

## すこやか健康体操クラブ

## 分類

ふれあい・いきいきサロン

## 主な活動場所

H 上野毛地区会館  
中町2-33-11



開催日時	毎月第4月曜日 10:00~11:30		
参加費・他	毎回500円		
人数	定員	25名	
	参加状況	男	1名
女		15名	
食事・おやつ	なし		

## 申し込み・問い合わせ先

代表 磯村 朋子  
連絡先 社会福祉協議会 上野毛地区事務局 (070-3946-9799)

## グループの特徴・セールスポイントなど

人生100年と言われる時代。介護予防のための日常生活に必要な筋肉を保持するためセラバンドを使用しています。体の各部分を強化するため専門指導員による個人個人の状態を丁寧に確認しながら、穏やかに指導していただいています。皆様のご参加をお待ちしています。



健康体操・筋力トレーニング・ストレッチ

玉川ひまわりクラブ

分類

ふれあい・いきいきサロン

主な活動場所

H 上野毛地区会館  
中町2-33-11



開催日時	毎週火曜日 10:00~11:30		
参加費・他	年会費 6,000円		
人数	定員	あり (30名)	
	参加状況	男	2名
女		28名	
食事・おやつ	なし		

申し込み・問い合わせ先

連絡先 代表 吉田 稔  
(☎03-6432-1072・090-2648-4440)  
(my1003@gb4.so-net.ne.jp)



グループの特徴・セールスポイントなど

当グループは71歳~97歳の会員34名で構成され、健康体操、筋力トレーニング、ストレッチ等を、月3回(第1・3・4火曜日、上野毛地区会館集会所を利用)、駒沢公園ウォーキングを月1回(第2火曜日)、第5週がある場合は、近隣散策を行なっております。会員の平均年齢は82歳と高齢ですが、平均出席率は75%~80%で、皆さん元気に活動しております。

介護予防体操

上野毛 虹の会

分類

ふれあい・いきいきサロン

主な活動場所

H 上野毛地区会館  
中町2-33-11



開催日時	毎月第1・3火曜日 13:00~14:20		
参加費・他	毎月 500円		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	1名
女		15名	
食事・おやつ	なし(飲料水各自持参)		

申し込み・問い合わせ先

申込不要・直接会場へお越しください。  
代 表 佐々木 きよ子



グループの特徴・セールスポイントなど

月2回気軽に楽しく無理なく椅子を使用して体幹の現状維持を目指します。  
主にリズム体操・筋力トレーニングを中心とした介護予防体操です。  
皆様参加して体を動かしませんか。



軽い体操と踊り・お茶とおしゃべり

サロン のびるの会

分類

ふれあい・いきいきサロン

主な活動場所

K 野毛区民集会所  
野毛2-4-4



開催日時	毎週火曜日 10:00~11:30		
参加費・他	会場費 100円/年		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	0名
女		18名	
食事・おやつ	なし		

申し込み・問い合わせ先

代表 原 幸子  
※事前申し込み不要  
(直接会場へお越しください)



グループの特徴・セールスポイントなど

お家に引きこもらないで体操に出かけましょう。一人ではできないが皆さんと一緒にならできると始めた体操のサロンですが、気づけば17年です。  
ご自身の私用は優先しながらも、できるだけ参加してくださいとお願いしています。  
「ばたからべー」の発声練習から始まり、30分毎に休憩を入れながら体操やお茶とおしゃべりの時間を楽しみます。歌に合わせて手足を動かし、明るく楽しく行います。最後は手ぬぐいを使い、「青空」の歌に合わせた体操を行います。

テレビ体操とおしゃべり

コスモス会

分類

ふれあい・いきいきサロン

主な活動場所

C デイホーム中町  
中町4-15-21



開催日時	毎週火曜日 10:00~11:00		
参加費・他	なし		
人数	定員	10名	
	参加状況	男	4名
女		6名	
食事・おやつ	なし		

申し込み・問い合わせ先

連絡先 社会福祉協議会 上野毛地区事務局  
(070-3946-9799)



グループの特徴・セールスポイントなど

テレビ体操を週一回、健康づくりを目的にやっております。  
気軽で無理のない体操なので運動に慣れていない方でも取り組みます。  
転倒予防にも効果があります。  
みんなで支えあい、助け合いながら楽しんでおります。  
行動範囲も広がり充実した人生を楽しみましょう。

中高年の健康体操

中町健康体操クラブ

分類

自主グループ

主な活動場所

**D** 中町小学校・体育館  
中町4-23-1



開催日時	毎月第2・4水曜日 18:30~20:00		
参加費・他	入会金 500円 / 毎月 1,000円		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	6名
女		17名	
食事・おやつ	なし		

申し込み・問い合わせ先

代表 真鍋 瑞穂  
連絡先 090-6707-5139  
FAX 03-3701-5164



グループの特徴・セールスポイントなど

創立50余年、60代~90代の幅広い構成員が和気あいあいと活動しております。  
会場の中町小学校体育館でそれぞれのペースでのびのびと体を動かしてください。  
自慢の広~いスペースです！  
午後6時半からなのでお仕事帰りに立ち寄れます。  
地域の盆踊り等の行事にも参加、体も心も「元気ハツラツ」を目指しております…

健康体操

上野毛男性専科運動教室

分類

自主グループ

主な活動場所

**F** 上野毛区民集会所  
上野毛1-26-4



開催日時	毎月第2・4水曜日 13:00~14:30		
参加費・他	毎月 500円		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	10名
女		0名	
食事・おやつ	なし		

申し込み・問い合わせ先

代表 平野 楯夫  
申込不要・直接会場へお越しください。



グループの特徴・セールスポイントなど

世田谷上野毛および中町に在住の中高年男性10名位が、毎月第2・4水曜日の午後1時から1時間半、指導員の元で健康体操を行っている。

## 椅子を使っのストレッチと筋トシ

## 不老会 いきいき体操

## 分類

高齢者クラブ

## 主な活動場所

デイホーム中町

C 中町4-15-21



開催日時	毎月第2・4金曜日 14:00~14:50		
参加費・他	なし		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	2名
女		8名	
食事・おやつ	あり		

## 申し込み・問い合わせ先

連絡先 社会福祉協議会 上野毛地区事務局  
(070-3946-9799)



## グループの特徴・セールスポイントなど

筋肉は加齢とともに低下します。人は何歳になっても筋力をつけることが可能だと云われています。(肩こり、腰痛、ひざ痛、転倒予防など)

いきいき体操はビデオを観ながら、腕の上げ下ろし、膝の曲げ伸ばし、肘の曲げ伸ばし、腹筋など、椅子に座ったり立ったりでの筋力トレーニングを参加者の皆様と楽しく行っております。

## 筋トシ、リズム体操、椅子を使って手足体操

## 若葉会 健康体操

## 分類

高齢者クラブ

## 主な活動場所

H 上野毛地区会館 大広間

中町2-33-11



開催日時	毎月第1水曜・第2・第4月曜日 13:30~15:00		
参加費・他	毎月700~800円		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	3名
女		7名	
食事・おやつ	なし		

## 申し込み・問い合わせ先

代表 町田 美笑子  
連絡先 03-3709-3200



## グループの特徴・セールスポイントなど

数名の指導者が持ち前のものを有意義に指導していただきます。

CDテープ音楽に合わせてながら、タオルや小物も活用し、先生の楽しいトークも交えながら身体を動かします。

椅子に座っての体操が多いので、楽に体を動かせて、血流も良くなり筋肉もほぐれます。高齢者に合わせた活動に感謝です。今後も健康体操活動を元気に続けてまいります。ぜひ一緒にいかがですか。

玉川中プールでの水中ウォーキング&泳法

ペンギン水泳教室

分類

自主グループ

主な活動場所

玉川中学校 室内プール  
E 中町4-21-1



開催日時	毎週 木曜日 13:00~15:00 (活動について: 6月~9月はお休み)		
参加費・他	入会金 1,000円 / 毎月4,000円		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	0名
女		19名	
食事・おやつ	なし		

申し込み・問い合わせ先

代表 阿久津 かつみ  
連絡先 連絡係 瀬尾 圭子 03-3303-1010 (瀬尾方)  
080-5684-9941  
メール k-seo@mx8.ttcn.ne.jp

グループの特徴・セールスポイントなど

自分の足で歩けますか。思い切って水着姿になってみませんか。水の中を歩くだけで足が強くなり、バランス感覚もよくなります。無料体験もできます。会員は超高齢者集団になってしまいましたが、笑顔でおしゃべりをしながら前向きに頑張っています。プールの関係で6月から9月残念ながらお休みです。

自分の身体をケアする技を楽しく身に着ける

立腰体操やろう会

分類

自主グループ

主な活動場所

中町ふれあいの家2F  
A 中町5-19-2



開催日時	毎月最終木曜日 13:00~15:00		
参加費・他	毎月1000円		
人数	定員	10名	
	参加状況	男	0名
女		5名	
食事・おやつ	あり		

申し込み・問い合わせ先

代表 芳賀法子  
連絡先 社会福祉協議会上野毛地区事務局  
(070-3946-9799)

グループの特徴・セールスポイントなど

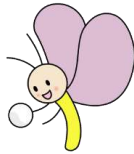
長年痛みでお悩みの方、身体の衰弱を感じ改善したい方、ご一緒しましょう！ 自分の身体を自分で大切にすることで「勝手によくなる」セルフケア。日常の動作で身体を整えることで、日々のリフレッシュにもつながります。短時間で身体の歪みを整える「セルフ整体」に加え、それぞれのお悩みに応じた講師の動画を観、身体の構造を知り、生活習慣の改善につなげます。体操の後の、お茶とおしゃべりも、楽しいですよ！

健康体操・ウォーキング・ストレッチ

上野毛トリムクラブ

分類

自主グループ



主な活動場所

H 上野毛地区会館  
中町2-33-11



開催日時	毎週月曜日 13:00~14:30		
参加費・他	入会金1,000円毎月1,500円		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	0名
女		15名	
食事・おやつ	なし		

申し込み・問い合わせ先

代表 安富 京子

連絡先 社会福祉協議会上野毛地区事務局  
(070-3946-9799)

グループの特徴・セールスポイントなど

一人では続かない運動、転ばないためには等、日常生活を元気に送るために必要なポイントを押さえた内容の濃いレッスンです。皆さんと一緒に参加することでいつの間にか筋力もついて笑顔になれます。ぜひ体験にいらしてください。



卓球

上野毛卓球フレンド

分類

自主グループ

主な活動場所

H 上野毛地区会館  
中町2-33-11



開催日時	毎週火曜 15:00~17:00		
参加費・他	200円/回		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	名
女		名	
食事・おやつ	なし		

申し込み・問い合わせ先

代表 吉野 十九子

※申込不要・直接会場へお越しください



グループの特徴・セールスポイントなど

時間がある、特に卓球をやりたいと思う人の集まりです。年齢は関係ありません。家に一人であるより体を動かそうと思う人たちです。活動開始から1年も経過していないことからできるだけ多くの方に知っていただきたいと思います。参加費も卓球に来た時だけ一人一回200円で設定しています。

輪投げ

健康クラブ

分類

ふれあい・いきいきサロン

主な活動場所

A 中町ふれあいの家2F  
中町5-19-2



開催日時	毎月第1・2・3月曜日 13:00~15:00		
参加費・他	なし		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	3名
女		5名	
食事・おやつ	あり		

申し込み・問い合わせ先

申込不要・直接会場へお越しください。

代表 深澤 綾雄 (090-4139-5682)

連絡先 社会福祉協議会 上野毛地区事務局 (070-3946-9799)

グループの特徴・セールスポイントなど

参加は自由です。唯でも出来る軽い全身運動です。休憩時はお茶とおしゃべりを楽しんでいます。



輪投げで2~3ゲーム おしゃべりとお茶

中町寿会 輪投げの会

分類

高齢者クラブ

主な活動場所

H 上野毛地区会館 大広間  
中町2-33-11



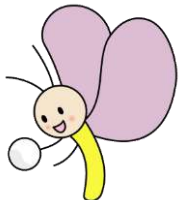
開催日時	毎週土曜日(第3除く) 15:00~17:00		
参加費・他	なし		
人数	定員	10名	
	参加状況	男	2名
女		4名	
食事・おやつ	あり		

申し込み・問い合わせ先

代表 栗田 一宣

連絡先 090-4384-4874

メール kazunobukuri@icloud.com



グループの特徴・セールスポイントなど

輪投げは、輪投げ台(60cm×60cm)に3×3の魔法陣に1~9までの数字が表示され、棒(12mm×24cm)が9本配置されていて、5m離れてゴム製の輪(外径17cm)赤青黄3色×3本を投げ入れて1セットを順番に6セットで1ゲームです。輪が棒に入った点数の合計で得点が決まります。大会競技としては、5人が順番に1セットずつ投げ入れて、6セットの総得点で他のチームと競い合います。

輪投げとおしゃべりとお茶

玉川福寿会 輪投げ部

分類

高齢者クラブ

主な活動場所

K 野毛区民集会所  
野毛2-4-4



開催日時	毎月第1・3月曜、第2・4木曜 12:30~14:30		
参加費・他	年会費 1,200円		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	0名
女		10名	
食事・おやつ	各自持参		

申し込み・問い合わせ先

代表 佐々木 きよ子  
連絡先 03-6432-2995・090-7006-8775

グループの特徴・セールスポイントなど

月4回の輪投げ部です。  
輪投げ台2台を使用して楽しく投げて競います。  
全身運動ですので、健康維持につながります。  
また、点数を計算するので認知症予防にもなり、ストレス解消にも最適です。  
皆さんも参加してみませんか。  
お待ちしております。

輪投げを通しての健康と友達作り

若葉会 輪投げ部

分類

高齢者クラブ

主な活動場所

H 上野毛地区会館 大広間  
中町2-33-11



開催日時	毎月第1・3月曜日 10:00~12:00		
参加費・他	なし		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	0名
女		約8名	
食事・おやつ	なし		

申し込み・問い合わせ先

代表 宇田川 君江  
連絡先 03-3702-8511

グループの特徴・セールスポイントなど

私達は、輪投げを楽しんでいるグループです。  
いつも楽しく、会場では笑い声が絶えません。  
一度お友達を誘って、お一人でも気軽に見学参加してみませんか。喜んでくださると思います。  
輪投げしながらおしゃべりして、気力活力元気になります。  
輪投げにご参加をお待ちしております。



ラミーキューブで交流

中町ポッチャ・  
ラミーキューブクラブ

分類

ふれあい・いきいきサロン

主な活動場所

A 中町ふれあいの家2F  
中町5-19-2



開催日時	毎月第1・2・3木曜日 13:30~15:00		
参加費・他	なし		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	3名
女		5名	
食事・おやつ	あり		

申し込み・問い合わせ先

連絡先 社会福祉協議会 上野毛地区事務局 (070-3946-9799)

グループの特徴・セールスポイントなど

1~13の数字が描かれた4色で2枚ずつ赤・青・黄・黒(106枚)のタイルを使い手持ちの数字タイルを同色連番やグループの組み合わせで場に出し、誰よりも早く手札をなくす頭脳戦のボードゲームです。



誰もが楽しめるスポーツへの取り組み

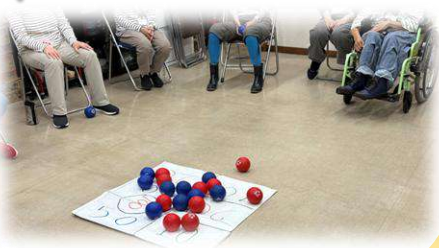
ポッチャ交流会(ぽーとたまがわ)

分類

自主グループ

主な活動場所

A 中町ふれあいの家2F  
中町5-19-2



開催日時	毎月第3月曜日(祝日の場合翌週) 9:45~11:30		
参加費・他	なし		
人数	定員	なし(対象者ご相談ください)	
	参加状況	男	2名
女		5名	
食事・おやつ	なし		

申し込み・問い合わせ先

連絡先 地域障害者相談支援センターぽーとたまがわ  
(03-6411-6590)

<https://tsudoitokyo.jp/port-tamagawa/>  
nakama-soudan@tsudoitokyo.jp



グループの特徴・セールスポイントなど

誰もが楽しめるスポーツ「ポッチャ」をプレイしています。参加者全員で車座になり、椅子に座りながらボールを投げるオリジナルルールでプレイしているので、初めての方でも楽しく参加できます。年齢や性別、経験は関係なし!ぜひ気軽にご参加ください!

ラミーキューブで脳の活性化  
認知症予防と交流の場づくり

**若葉会 ラミーキューブ**

**分類**

高齢者クラブ

**主な活動場所**

**H** 上野毛地区会館 大広間  
中町2-33-11

開催日時	毎月第1月曜日・第3月・水曜日 13:00~16:00		
参加費・他	なし		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	2名
女		8名	
食事・おやつ	なし		

**申し込み・問い合わせ先**

代表 谷川 和子  
(上野毛若葉会会長)  
連絡先 090-7246-1840



**グループの特徴・セールスポイントなど**

ラミーキューブゲームは、世界中で行われている数字合わせ頭脳ゲームです。トランプができる人ならOK。足し算引き算できればOKです。ルールも高齢者向けに簡単に編集してあるので数回参加いただければできるようになります。4名1グループでゲームをするので、ゲームしながら覚えることもできます。1位になることを目指しますが、困っている人、悩んでいる人を助けたり、「どうぞ お願いします ありがとう」等思いやりゲームでもあります。出入り自由ですので是非ご参加ください。

ハワイの音楽 (CD) に合わせてフラを踊ります

**若葉会 マハロ フラ**

**分類**

高齢者クラブ

**主な活動場所**

**H** 上野毛地区会館 大広間  
中町2-33-11

開催日時	毎月第2・4火曜日 13:00~14:30		
参加費・他	毎月 2,000円		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	0名
女		10名	
食事・おやつ	なし		

**申し込み・問い合わせ先**

代表 茂木 節子  
連絡先 03-3702-5207



**グループの特徴・セールスポイントなど**

健康のため認知症予防のためには、対人交流や社会活動、趣味などが効果的と言われています。ハワイの曲に癒されながら日常を忘れて楽しくフラを踊ってみませんか。体験無料レッスンもしていますのでぜひ見学にいらしてください。高齢者クラブ発表会「はつらつフェスタ」に参加し、元気に踊れることと、仲間に感謝しながら交流しています。「マハロ」はハワイ語で「ありがとう」の意味です。

踊りの基礎体操と日本舞踊

玉川福寿会 踊り部

分類

高齢者クラブ

主な活動場所

K 野毛区民集会所  
野毛2-4-4



開催日時	毎月第1・3火曜日 13:00~14:30		
参加費・他	毎回 200円		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	0名
女		5名	
食事・おやつ	あり		

申し込み・問い合わせ先

代表 原 幸子  
連絡先 03-3702-4847



グループの特徴・セールスポイントなど

活動は第1・第3の火曜日の午後1時より2時半迄です。参加費として1回200円頂いています。お茶菓子は袋に入れて先に渡します。コロナ禍後は飲食しないようにしています。浴衣を着て、帯を結びあっているのも頼もしいです。着物を着なくなった今、踊れる人の特権です。以前のように若さは無いが一つでも多く教えてあげようと、楽しく、明るく練習しております。発表する場もなくなりましたが、健康維持のためにも音に合わせて楽しく踊っています。

雑談・手芸

仲よしサロン

分類

ふれあい・いきいきサロン

主な活動場所

A 中町ふれあいの家  
中町5-19-2



開催日時	毎週木曜日 13:00~15:00		
参加費・他	なし		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	0名
女		3~5名	
食事・おやつ	あり		

申し込み・問い合わせ先

代表 西澤 美代子  
連絡先 上野毛地区事務局 (070-3946-9799)

グループの特徴・セールスポイントなど

毎週木曜日に2時間活動しています。最近は、小さな編み物（コースターやマフラー等）をみんなで教えあいながら、おしゃべりしながら行っています。いただいている活動費で、お菓子を買ひ、おやつを食べながら楽しんでいます。月に一度松岡接骨院の方がストレッチを教えてくださいます。



新たな出会いと支え合いが待ってます！ **ふれあいカフェ&フードライブ中町**

**分類**

自主グループ

**主な活動場所**

中町ふれあいの家

中町5-19-2

A



開催日時	7月を除く第3土曜日 カフェ13:30~15:30 フードライブ14:00~16:00		
参加費・他	毎回 300円		
人数	定員	25名	
	参加状況	男	5名
女		10名	
食事・おやつ	あり		

**申し込み・問い合わせ先**

代表者 芳賀法子

連絡先 上野毛あんしんすこやかセンター (03-3703-8956)  
社会福祉協議会 上野毛地区事務局 (070-3946-9799)

<https://www.facebook.com/fureaicafenakamachi.2/>

HPはこちらから⇒



**グループの特徴・セールスポイントなど**

此処中町で、子どもと共に育てて頂いた仲間が、幾つになっても出会いにわくわくし、元気を分け合い、支え合える、お立ち寄り処をと始めて、10年。 やってみたいこと、やったことのないこと、 みんなでやれば、怖くない！ やらないもオッケー、あなたはあなたらしく、居らして頂けます。 手作りお菓子と美味しいお茶で寛ぐカフェと、手作りクラフトや心の籠ったご寄付の品が集まる、フードライブ。お好きにお楽しみ下さい…。

高齢者の快適な居場所づくり

**あおぞらの会**

**分類**

自主グループ

**主な活動場所**

あおぞらカフェ

上野毛1-19-12

酒井宅



開催日時	毎週月・火・水曜日 13:30~15:30 (夏期は午前に変更あり)		
参加費・他	年会費 1,000円		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	10名
女		20名	
食事・おやつ	なし		

**申し込み・問い合わせ先**

代表 酒井 興子 (090-2525-2867)

H P <http://sites.google.com/view/aozoranokai/>

メール kaminogeaozora@gmail.com



HPはこちらから↑

**グループの特徴・セールスポイントなど**

心地の良い空間「あおぞらカフェ」。  
人生100年時代の生活を、健康で豊かに過ごすための  
高齢者の居場所。  
好きな時に来て好きなように過ごせる「あおぞらカフェ」。  
おしゃべりしながらティータイム。新しい絆が生まれます。  
いつも誰かがいる環境です。



## 誰もが通える居場所を開催

## カフェこみん

## 分類

自主グループ

## 主な活動場所

ぽーとたまがわ情報広場  
中町4-6-7



開催日時	毎月第4木曜日 13:30~15:00		
参加費・他	なし		
人数	定員	なし	
	参加状況	男	4名
女		4名	
食事・おやつ	なし		

## 申し込み・問い合わせ先

連絡先 ぽーとたまがわ (03-6411-6590)  
<https://tsudoi.tokyo/port-tamagawa/nakama-soudan@tsudoi.tokyo>

## グループの特徴・セールスポイントなど

ホッと休める場所を月一回開催しています。

「ぽーとたまがわってどんなところ?」「ちょっと一息つきたい。」  
 など、地域の方、皆さまの居場所、相談場所として  
 活用頂けたら幸いです。

ご興味のある方、お気軽に足を運んでください。お待ちしております。



## ヨガ

## 穏やかヨーガ

## 分類

ふれあい・いきいきサロン

## 主な活動場所

A 中町ふれあいの家2F  
中町5-19-2



開催日時	毎月第2・4水曜日 13:30~14:30		
参加費・他	毎回 500円		
人数	定員	6名	
	参加状況	男	0名
女		6名	
食事・おやつ	なし 飲み物・タオル・ヨガマット各自持参		

## 申し込み・問い合わせ先

連絡先 社会福祉協議会 上野毛地区事務局  
(070-3946-9799)



## グループの特徴・セールスポイントなど

シルバー向けのやさしいヨガを教えていただいています。部屋に、6人でマットを広げて行っています。(6枚までしかマットを広げられませんので)  
 ヨガを始める前に、先生が各人のその日の体調を聞いて、それに合うヨガを教えていただいています。

# 「あんしんカード」 知っていますか？



世田谷区社協キャラクター  
**ココロ**

## 上野毛地区社会福祉協議会では、 緊急時に役立つ「あんしんカード」の普及に 取り組んでいます！！

### ○「あんしんカード」ってなに？

「あんしんカード」は救急搬送時や  
災害の時、本人の同意のもと、必要な情報  
必要な機関に届けるためのものです。

病院や親戚などの緊急連絡先といち早く  
連絡を取ることができ、協力が得られます。

### ○どんな人が使えるの？

上野毛地区にお住まいの

★65歳以上の一人暮らしの方

★高齢者のみの世帯

### ○どこでもらえるの？

上野毛まちづくりセンター

(中町 2-33-11)

または

社会福祉協議会

上野毛地区事務局へ

(070-3946-9799)



### 《あんしんカードの使い方》

①あんしんカード  
に必要な情報を  
記入する。

記入



②専用ケースに  
入れ、冷蔵庫の  
ドアポケットに  
保管

冷蔵庫に保管



③冷蔵庫の扉に、  
良く見えるように  
シールを張る。

シールを貼る



④緊急時、救急隊員  
が駆けつけた時、冷  
蔵庫から「あんしんカ  
ード」を取り出し  
情報を確認します。



記載内容に変更があった場合は新たに書き直しましょう。  
新しいカードが必要になった際もお気軽にご相談ください。

地域で支えあい・助け合い  
地区サポーター募集中！



ボランティア  
したい！

お手伝いが  
必要！

社会福祉協議会にご相談ください  
想いと想いをお繋ぎします！



退職後の時間を  
地域活動に役立てたい！



スマホの使い方が  
分からない...



学業と両立して  
ボランティアに挑戦！

子育てが落ち着いた  
から空いた時間に  
ボランティア！



地域・施設イベントの  
お手伝いが欲しいな...

子ども食堂始めたい  
でも人手が足りないわ...



※活動は一例です。

ボランティアに興味のある皆さま、ご連絡お待ちしております！

募集要項

対象

- \*地域活動に意欲のある区民の方。
- \*社会人、学生、主婦、定年後の方など様々な方が参加しています。
- \*初めてボランティアに挑戦する方、お友だち同士での参加も大歓迎です！

活動場所・時間・頻度

- \*原則としてお住まいの地域。時間帯は主に日中。
- \*平日・週末、週/月ごと・単発など 様々な活動があります。

★メルマガ登録おねがいします♪

右記のQRコードを読み込み、空メールを送信！  
届いたメールのURLをクリックして、お名前  
の入力、情報が見たい地区・カテゴリーを選択  
するだけです♪



★上野毛地区社協HPも見てね！

地区活動情報や耳より情報  
多数掲載中！



「上野毛おでかけマップ わくわく3」

発行：上野毛地区社会福祉協議会  
問合せ：社会福祉協議会 上野毛地区事務局  
〒158-0091 世田谷区中町2-33-11  
(上野毛まちづくりセンター内)  
TEL 070-3946-9799  
FAX 03-6733-7984  
発行年月日：令和8年5月