

ふ

だんの

く

らしを

し

あわせに

等々力地区通信

2023年・11月号

世田谷区 社会福祉協議会

● 支えあい ● 心をつなぐ ● 合い言葉 ●



世田谷区社協キャラクター
ココロ

地域の耳よりな情報を皆さまへお届けします♪

裏面にサロン、子育てサロン、ミニデイの紹介もあります！ぜひご覧ください。

お仲間募集中です！！

メソズシニア・エクササイズ

- ・日 時：第1・3水曜日 10:00~11:30
- ・場 所：尾山台地区会館（尾山台2-17-14）
- ・内 容：軽体操
- ・参加費：300円/回
- ・持ち物：上履き・水分

～会員からのメッセージ～

定期的に体を動かしたいと思う世田谷在住のシニアの男性を歓迎します。

専門家の指導のもとでの椅子を使った軽体操で、休憩と水分補給を十分に取り入れての90分なので80歳代後半の方でもきつくはなく、体を動かした快感で終わります。

街で会って挨拶する知り合いが沢山できますよ。



けんたいこうしん

健体康心とどろき

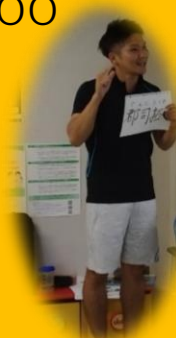
みんなで楽しく
体操しましょう！

日 時：第2火曜日 13:30~15:00

場 所：等々力ふれあいルーム
（等々力2-33-14 3階）

内 容：高齢者向けの健康体操
お茶、おしゃべり

参加費：100円（お茶代）



【お問合せ・お申込み先】

社会福祉協議会 等々力地区事務局 ☎070-3946-9798

地域活動団体一覧

※種別 サ：サロン 子：子育てサロン ミ：ミニデイ 自：自主グループ
 【問い合わせ】社会福祉協議会 等々力地区事務局 ☎070-3946-9798

会場	種別	グループ名	活動内容	活動日	時間	参加費(円)
☆等々力 ふれあいルーム (等々力2-33-14 3階)	サ	たんぼぼの会	おしゃべり・お茶(短歌)	第2木曜	13:30~15:30	200/月
		みちの会	ウォーキング、散歩、 美術・映画鑑賞	第1木曜	9:30~11:30	無料(外出時 は実費負担)
		●さわやか	体操・お茶・おしゃべり	毎週月曜	10:00~11:30	300/回
		一輪の会	おしゃべり・生け花 (一輪ざし)・お茶・手芸	第1~3月曜	13:30~16:00	参加費 100/回 材料費 150~/回
		ひととき	脳トレ・軽い体操・おしゃべ りほか	第1金曜	14:00~15:30	無料
		ポールウォーク・ たまがわ	ポールウォーキング ※第2火曜の雨天時、 ふれあいルームでミーティング	第2・4火曜	10:00~12:00	100/回
		等々力ハイビスカス	フラダンス・お茶・ おしゃべり	第1・2・4 水曜	13:30~16:00	200/回
		そよ風	高齢者向けのやさしいヨガ 食育、おしゃべり	第2・3木曜	10:30~12:00	100/回
	健体康心とどろき	健康体操・お茶・おしゃべ り	第2火曜	13:30~15:00	100/回	
●：現在受け入れ 不可の団体です。	子	子育てサロンぴゅあ 他	おしゃべり・子育て悩み相談 他	第4火曜	10:00~12:00	無料
	子	どれみふぁりトミック	リトミック、読み聞かせ おしゃべりなど	不定期	9:30~10:20 10:30~11:20	500/回
	ミ	等々力あゆみの会	昼食・体操・お茶・おしゃべ り・手芸・歌など	第1・3火曜	11:30~15:30	800/回
■等々力地区会館 (等々力3-25-16)	サ	日日草体操クラブ	軽体操・談話	第2・4金曜	13:00~14:30	500/月
		体操クラブ オーロラ	軽体操	第1・3水曜	13:00~14:30	500/月
◇尾山台地区会館 (等々力2-17-14)	サ	メンズシニア・エクササイズ	軽体操	第1・3水曜	10:00~11:30	300/回
		●玉川ふれんど会	お茶・おしゃべり・体操	毎週水曜	13:00~14:30	1000/月
玉堤地区会館 (玉堤1-12-18)	サ	●玉堤健康倶楽部	健康体操	毎週火曜	9:30~12:00	500/回
ふくろうクリニック等々力 (等々力3-5-2 3階)	自	くらしの情報室 “ゆう・えん・ち”	情報交換とおしゃべり等	第2・4火曜	13:30~15:30	100/回
玉川総合支所・集会室 (等々力3-4-1 4階)	サ	●青春貯筋クラブ	体操・おしゃべり	第2・4水曜	10:00~12:00	300/月
■等々力地区会館						
☆等々力ふれあいルーム ◇尾山台地区会館	子	等々力子育てサロン トット	助産師の育児相談・産後ヨガ と親子体操	※現在オンラインで開催中です。		
野毛青少年交流センター (野毛2-15-19)	自	青陶会	作陶を楽しむ	毎週 火~日曜	9:00~	1000円/月 他に材料費等



メルマガ・ホームページで
情報発信しています♪



【メルマガ】 ●配信しています! 【ホームページ】 ●地区ホームページ



「メルマガ」
←左記のQRコード
から登録できます。



「世田谷福祉団体
情報サイト」