

祖師谷地区通信

平成31年4月号

砧地域社協事務所 祖師谷地区事務局 発行

祖師谷地区内の活動団体の
情報です。ご利用ください!!



♪♪ **団体紹介**…中面に掲載している団体を毎月1団体ずつ紹介します! ♪♪

自主グループ「元気の会」～3月18日(月)の様子

＜ストレッチ・筋力体操を行っています＞

ひとり一人の体力に合わせ、無理なく体操をしています。手をつないで輪になって行う“脳トレダンス”は頭も使って楽しいです。

★会の詳細は中面をご覧ください★

♪♪ **4月の行事のお知らせ** ♪♪ どなたでも参加できます。♪♪

♪「高齢者福祉会 朗読会&映画会」

23日(火) 10時～、祖師谷まちづくりセンター活動フロア

♪「ともにあゆむ会」

4月は総会を開催します。

♪通称「公社
けやきの会」

♪♪ **祖師谷地区 協議体 ニュース** ♪♪

『「公社・祖師谷住宅における高齢者の生活課題と支えあい」について考える会』

★体力向上と専門相談が身近に出来る集いの場「運動サロン」開催中!

——毎月第2・第4水曜日 10時～11時30分——

4月の開催日 10日(水) 24日(水) 公社・祖師谷住宅集会室

(重たいお買い物がありましたら、運動サロンの帰りにお付き添いしますよ。)

★買い物ツアーを開催します!

公社祖師谷住宅から経堂のスーパーまで、車で往復します。

重たい買い物もでき便利です。

4月22日(月) 10:30分集合—12:00帰着予定

※対象は、住宅の方です。参加ご希望の方は下記社協までご連絡ください。

会議への参加や、運動サロンをお手伝いいただける方を、祖師谷住宅内外にて募集しています。
下記問合せ先までご一報ください。

健康維持やお仲間作りの為、地区の活動団体にご参加なさいませんか?

活動団体は次のページに紹介しています。問い合わせは下記社協まで。

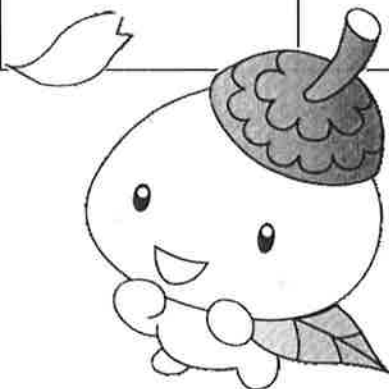
問い合わせ:砧地域社協事務所 祖師谷地区事務局

TEL/070-3946-9801 FAX/03-6733-8434

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	①祖師谷区民集会所MAP ②公社祖師谷住宅 ①・⑤ 公社祖師谷住宅MAP①	①祖師谷4-1-23 ②祖師谷2-5-19 祖師谷 2-5-19	ほうの会	軽体操	第1~4月	13:30~15:00
			ことば会	言葉の発声練習、お話会、歌ほか	第1・4日	13:00~15:00
			七夕会	健康体操・リズムダンス・会食	毎週火	14:00~15:30
			公社祖師谷運動サロン	健康体操・茶話会	第2・4水	10:00~11:30
			学び舎 折り紙の会	折り紙・おしゃべり	第1土	13:30~15:30
自主グループ						
サロン	祖師谷支えあいルームMAP②	祖師谷 3-21-1	スターダスト	お茶とおしゃべりとパソコン	第1・3・5月	13:00~15:00
			桔梗会	講話会、食事会、見学会等々	第3火	10:00~12:00
			成城トリム	体操、フォークダンス、おしゃべり	毎週土	09:30~12:00
			らくよう会	踊り、茶話会、折紙	第1~3日 第4土	13:00~16:30
			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	10:00~11:30
			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	13:30~15:30
			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	13:00~16:00
			たつみいろりの会	認知症予防活動(旅行・パソコン)	毎週火	10:00~12:00
			砧貯筋友の会	軽い体操とコミュニケーション	第1・3水	10:00~12:00
			アップル	健康体操	第1~4金	14:00~16:00
			サロンバンド・バンド	歌、楽器演奏、おしゃべり、お茶	第1・2・4木	13:00~16:00
			祖師谷童謡の会	童謡、唱歌を歌う・体操 (入会費500円)	第1水	13:00~15:30
			砧一本針の会	編み物・お茶他	毎週金	13:30~16:00
			成城元気会	健康体操、お茶とコミュニケーション	第2・4木	14:00~16:00
			祖師谷いきいきクラブ	体操、おしゃべり	第2・3・4水	14:00~15:30
			ペンギンの会	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3日	13:30~16:00
			けやき23(ふみ)の会	健康体操、茶話会	第2・4水	10:00~12:00
			成城虹の会	転倒防止ストレッチ・茶話会	第1・3火	13:30~15:00



サロン	祖師谷 支えあい ルーム MAP②	祖師谷 3-21-1	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・5月	9:00～12:00
			コスモス	第1～3土:茶話会 第4土:仙川流域、近所の公園などを歩く	第1～4土	13:00～16:00
			もみじ会	健康体操、懇親会、ウォーキング	第2・4水	9:00～12:00
			成城パセリ	健康体操、茶話会、ウォーキング	第1・2・5 金	9:30～12:00
			成城カトレア	健康体操、茶話会、ウォーキングスト レッチ	毎週木	10:00～11:30
			成城スクエアダンスクラブ	スクエアダンス、茶話会	第2・4火	13:00～16:30
			四季倶楽部	旅についての話し合い	第3水	10:00～12:00
子育て サロン			はぐ・はぐ	助産師による育児相談・赤ちゃんとの手遊び ママの交流など	第1月	10:00～11:30
サロン	祖師谷 地区会館 MAP③	祖師谷 3-30-30	あかね短歌会	短歌とおしゃべり	第1・4金	13:00～16:00
高齢者 クラブ			ジョイフル	健康体操	第1・3金	12:30～14:30
会食 チーム			遊楽の会	カラオケ、食事会、トーク会	毎週木	13:00～15:30
			祖師谷長生会	輪投げ・健康体操・歩行会・カラオケ 健康麻雀・民謡・舞踊・詩吟・書道・俳句	クラブ別	各クラブによる
			はまなす	食事・おしゃべり	第2・4木	12:00～13:00
サロン	個人宅 MAP④	祖師谷4	月よう会	雑談、朗読、ビデオ、歌など	毎週月	14:00～16:30
サロン	祖師谷 区民集会所 MAP⑤	祖師谷 4-1-23	木綿の会	朗読と親睦	第2・4水	10:00～12:00
ミニデイ			さわやか会	卓球・おしゃべり	毎週水	13:00～17:00
子育て 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	12:30～14:30
自主 グルー プ			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	13:30～16:00
			なかよし会	健康体操、手仕事、歌	第2・4水	13:00～17:00
			にこにこクラブ	0～3歳児くらいまでの親子の茶話会	第4木	10:00～12:00
			元気の会	健康体操	①第1・3月 ②第2・4月	①10:00～11:30 ②13:15～14:45
			高齢者福祉会	朗読会・映画会	月1回	11:00～16:00
サロン	都営千歳台1丁目 アパート集会所 MAP⑦	千歳台 1-10	千歳千草会	ストレッチ運動、リズム体操、会話等	毎週月	9:45～11:45
子育て サロン			おおきくなあれ	室内遊び・外遊び・おしゃべり・絵本の読み聞かせ	第2・4金	10:00～13:00
サロン	千歳ゴルフセンター MAP⑥	千歳台 2-1-1	桐の会	健康体操	毎週火	9:30～10:30
自主 グルー プ	祖師谷住宅集会所 MAP⑧	祖師谷 4-28	つばさの会	健康体操	第1・3水	13:30～15:00
高齢者 クラブ	ソナーレ祖師ヶ谷大蔵 (主会場)MAP⑨	祖師谷 3-26-3	ともにあゆむ会	演奏会・落語会・講演会・食事会など	月1回	月により 異なります

祖師谷地区 活動場所MAP



⑤祖師谷区民集会所
 木綿の会、さわやか会、
 祖師谷いきいき貯筋クラブ、
 あしたばの会、なかよし会、
 ほうの会、にこにこクラブ、
 元気の会、高齢者福祉会

⑥千歳ゴルフセンター
 桐の会

**① 公社祖師谷住宅
 集会室・和室**
 ほうの会、ことば会、
 公社祖師谷運動サロン
 七夕会、学び舎折り紙の会

⑧祖師谷住宅集会室
 つばさの会

④個人宅
 月よう会

祖師谷まちづくりセンター
祖師谷あんしんすこやかセンター
 社会福祉協議会祖師谷地区事務局

⑨ソナーレ祖師ヶ谷大蔵
 ともに歩む会

**⑦都営千歳台1丁目
 アパート集会所**
 千歳千草会、おおきくなあれ

②祖師谷支えあいルーム
 スターダスト、桔梗会、成城トリム、マイプラン成城
 らくよう会、Fresh 成城 Seven、成城虹の会
 ニットサロンあむあむ、砧貯筋友の会、成城パセリ
 たつみいろりの会、アップル、サロンバンド・バンド、
 祖師谷童謡の会、砧一本針の会、成城元気会、はぐ・はぐ
 祖師谷いきいきクラブ、もみじ会、ペンギンの会
 けやき 23の会、成城ふく吹く会、四季倶楽部、
 コスモス、成城スクエアダンスクラブ、成城カトレア

③祖師谷地区会館
 あかね短歌会、ジョイフル、
 遊楽の会、祖師谷長生会、
 会食チームはまなす

