

ふ

だんの

<

らしを

し

あわせに

等々力地区通信

2026年・9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 ●

世田谷区社会福祉協議会
キャラクター
ココロン

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。

等々力地区・サロンのご紹介です！

玉堤健康倶楽部



☆軽体操
ストレッチ
ヨガ



椅子に座ったり、椅子を使い立って、無理なく軽体操やストレッチをしています。

後半はマットを使いヨガで体のバランスを整えます。

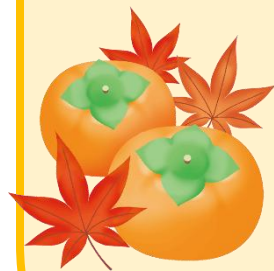
その日の体の調子にそって楽しく活動しています

開催日:毎週火曜日

時 間:9:30~12:00

場 所:玉堤地区会館
(玉堤1-12-18)

参加費:500円/回



問い合わせ: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・散策 美術・映画鑑賞・麻雀	第1・3木曜	10:00~11:30	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	手芸	第1~3月曜	13:30~16:00	参加費 200/回 材料費 150~回
		ひととき	脳トレ・軽い体操・おしゃべり等	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
		●等々力英語会	中級～上級の方向けの英会話	第3金曜	10:00~11:30	無料
		●そよ風	高齢者向けのやさしいヨガ 食育・おしゃべり	第2・4木曜	10:30~12:00	100/回
		●音読塾	音読・脳活、おしゃべり	第2金曜	10:00~11:30	200/回
		ハッピー英会話	初級～中級英語でおしゃべり	第2水曜日	10:30~12:00	無料
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
		青春貯筋クラブ	体操・おしゃべり	第2・4水曜	10:00~12:00	300/回
		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	メソズシニア・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
		元気UP倶楽部	理学療法士による体操指導	第1金曜	14:00~15:30	500/回
	子	等々力子育てサロントット	助産師の母乳・育児相談・ 産後ヨガと親子体操など	不定期	10:00~11:30	500/回
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)	サ	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
グランジュール尾山台 (玉堤2-8-16)	サ	おひさまばる	お茶・おしゃべり・歌など	第4水曜	10:00~12:00	100/回

●：現在受け入れ
不可の団体です。



【メルマガ】



●配信しています！
「メルマガ」
←左記のQRコード
から登録できます。

【ホームページ】



●地区 ホームページ
「世田谷福祉団体
情報サイト」

メルマガ・ホームページで
情報発信しています♪

