

祖師谷地区通信

令和2年1月号

今年もよろしく
お願いします！



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。ご活用ください！！



♪♪ 団体紹介…中面に掲載している団体を毎月1団体ずつ紹介しています

♪♪ 「成城ふく吹く会」～12月23日(月)の様子
＜健康吹き矢を楽しんでいます＞



姿勢良く立ち、呼吸を整え、腹式呼吸で息をピュッと吹き出し、吹き矢が的にスパッと当たります。気持ちの良い空気が広がります。練習は真剣に、休憩や練習後はおしゃべりで盛り上がっていました。

★会の詳細は中面をご覧ください★

♪♪ 祖師谷地区 協議体 ニュース ♪♪

通称 “公社けやきの会”

「『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」

♪話し合い 2月12日(水) 11時30分～12時30分 公社祖師谷住宅集会室

♪公社けやきお買い物ツアー
令和元年12月12日
助け合って仲良くお買い物に
行ってきました！



(株)東京中央
セレモニーセンター
祖師谷店のご厚意の
マイクロバスに乗り
ライフ経営店に
行きました。

「祖師谷北部ふくし検討会」

♪話し合い 1月27日(月) 14時～16時

祖師谷まちづくりセンター 活動フロア

新たな協議体がスタートします！



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
			公社けやき運動サロン	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
			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	毎週金	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・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
			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
			祖師谷 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1~3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

	祖師谷 支えあい ルーム MAP②	祖師谷 3-21-1	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
			成城花水木	コントラクトブリッジ、茶話会	第2・4・5月	10:30～16:30
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
			ジョイフル	健康体操	第1・3金	12:30～14:30
			遊楽の会	カラオケ、食事会、トーク会	毎週木	13:00～15:30
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
			さわやか会	卓球・おしゃべり	毎週水	13:00～17:00
			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
			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
ミニデイ			なかよし会	健康体操、手仕事、歌	第2・4水	13:00～17:00
子育てサロン			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
自主グループ			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

1月の予定 ♪どなたでもご参加できます♪

高齢者福祉会	朗読と映画の	1月14日(火)
ともにあゆむ会	コンサート 琴とフルート演奏	1月30日(木)14時～16時 祖師谷支えあいルーム



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、
 公社けやき運動サロン
 セツ会、学び舎折り紙の会

⑨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

⑩ソナーレ祖師ヶ谷大蔵
 とともに歩む会

**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、成城カトレア
 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
 祖師谷コスモス、成城スクエアダンスクラブ、成城花水木

③祖師谷地区会館
 あかね短歌会、ジョイフル、遊楽の会

