



# 祖師谷地区通信

令和3年3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。



## ◇ 地域支えあい活動情報 ◇

ふれあいいきいきサロンから

♪♪ 健康維持に役立つ情報をいただきました！ ♪♪

### 「成城ふく吹く会」より

◇・◇ 腹式呼吸のご紹介 ◇・◇

“吹き矢”は腹式呼吸で矢を吹きます。  
“腹式呼吸”は健康にとっても良いです。

- ①鼻腔を意識して息を吸い込む。
- ②おなか膨らんだのを感じたら、しっかり息を止める。
- ③口から一瞬で”フッ！”と吹き出す。  
※コツは姿勢よく立つこと。姿勢が悪いと息が十分に吸えません。

♪♪ 成城ふく吹く会では、会員集中！  
吹き矢を通して、楽しく体幹が鍛えられます。



素晴らしい  
姿勢！

## ◇ 協議体ニュース ◇

### ★ 公社けやきの会「お買い物ツアー」 ★

実施日：令和3年3月25日（木）

集会室前に10:00集合、ライフ経堂店でお買い物、集会室前に12:00帰着

★ 申込制です。下記社協までご連絡ください。

※コロナウイルス感染状況により、変更・中止になる場合があります。

春のお買い物にご  
利用ください！

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/ 携帯070-3946-9801 FAX/03-6733-8434

携帯電話です。お間違えの無いようお願いいたします。



# 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  <b>公社祖師谷住宅 MAP①</b>	①祖師谷4-1-23 ②祖師谷2-5-19  祖師谷 2-5-19	ほうの会	R3年3月まで 活動休止	第1~4月	13:30~15:00
			ことば会	言葉の発声練習、お話し、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	<b>祖師谷 支えあい ルーム MAP②</b>	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	R3年3月まで 活動休止	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	R3年3月まで 活動休止	毎週火	10:00~12:00
			砧貯筋友の会	R3年3月まで 活動休止	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	R3年3月まで 活動休止	第1水	13:00~15:30
			砧一本針の会	R3年3月まで 活動休止	毎週金	13:30~16:00
			成城元気会	R2年3月まで 活動休止	第2・4木	14:00~16:00
			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



## 活動場所別 団体一欄

※場所は裏面のMAPをご参照ください。

サロン	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
			遊楽の会	R3年3月まで 活動休止	毎週木	13:00~15:30
子育て サロン			はぐ・はぐ	R3年3月まで 活動休止	第1月	10:00~11:30
サロン	祖師谷 地区会館 MAP③	祖師谷 3-30-30	ジョイフル	R3年3月まで 活動休止	第1・3金	12:30~14:30
			あかね短歌会	短歌とおしゃべり	第1・4金	13:00~16:00
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	R3年3月まで 活動休止	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
			なかよし会	R3年3月まで 活動休止	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	R3年3月まで 活動休止	毎週月	9:45~11:45
			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



新型コロナウイルス感染症予防の為、休止している団体や、時間や活動内容が変更になっている団体があります。お問い合わせください。



# 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

**① 公社祖師谷住宅  
集会所・和室**  
 ほうの会、ことば会、  
 公社けやき運動サロン  
 セタ会、学び舎折り紙の会

**⑥千歳ゴルフセンター**  
 桐の会

**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

**③祖師谷地区会館**  
 あかね短歌会、ジョイフル

**⑨ソナーレ祖師ヶ谷大蔵  
ともに歩む会**

**⑧祖師谷住宅集会所**  
 つばさの会

**④個人宅**  
 月よう会

**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  
 Fresh 成城 Seven、成城カトレア  
 ニットサロンあむあむ、砧貯筋友の会、遊樂の会  
 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  
 もみじ会、ペンギンの会、祖師谷コスモス  
 けやき23の会、成城ふく吹く会、四季倶楽部  
 はぐ・はぐ、成城スクエアダンスクラブ、成城花水木

