

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 | 祖師谷区民集会所<br>MAP⑤  | 祖師谷<br>4-1-23 | ほうの会           | 軽体操                   | 第1・3月          | 午後 |
|     | 公社祖師谷<br>住宅<br>MAP①   | 祖師谷<br>2-5-19 | 公社けやき<br>運動サロン | 健康体操・茶話会              | 第2・4水          | 午前 |
|     |   |               | ことば会<br>※休止中   | 言葉の発声練習、お話し、歌ほか       | 第1・4日          | 午後 |
|     |   |               | 七夕会            | 健康体操・リズムダンス・会食        | 毎週火            | 午後 |
| サロン | <br>祖師谷<br>支えあい<br>ルーム<br>MAP② | 祖師谷<br>3-21-1 | 成城トリム          | 体操、フォークダンス、おしゃべり      | 第1・3・4土        | 午前 |
|     |   |               | 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          |    |
|     |   |               | あじさい会          | ストレッチダンス              | 第1~5金          |    |
|     |   |               | 砧貯筋友の会         | 軽い体操とコミュニケーション        | 第1・3水          |    |
|     |   |               | 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<br>第2・4月 |    |
|     |   |               | もみじ会           | 健康体操、懇親会、ウォーキング       | 第2・4水          |    |
|     |   |               | 成城パセリ          | 健康体操、茶話会、ウォーキング       | 毎週金<br>(月4回)   |    |
|     |   |               | 成城カトレア         | 健康体操、茶話会、ウォーキングストレッチ  | 第1~4木          |    |
|     |   |               | 四季倶楽部          | 旅についての話し合い            | 第3水            | 午後 |
|     |   |               | 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          |    |
|     |   |               | ニットサロン<br>あむあむ | 魔法の一本針・指編み・手編み        | 毎週月            |    |
|     |   |               | アップル           | 健康体操                  | 毎週金            |    |
|     |   |               | サロン<br>バンド・バンド | 歌、楽器演奏、おしゃべり、お茶       | 第2・4木          |    |
|     |   |               | 成城いきいき         | 健康体操・太極拳              | 毎週水            |    |
|     |   |               | サロン成城の杜        | 百人一首を読んで・おしゃべり        | 第1・3火          |    |
|     |   |               | 祖師谷童謡の会        | 童謡、唱歌を歌う・体操           | 第1水            |    |

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        | <br>祖師谷<br>支えあい<br>ルーム<br>MAP② | 祖師谷<br>3-21-1  | ペンギンの会<br>※休止中   | 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4日     | 午後 |
|            |   |                | 成城スクエア<br>ダンスクラブ | スクエアダンス、茶話会                            | 毎週火     |    |
|            |   |                | 成城花水木            | コントラクトブリッジ、茶話会                         | 第2・4・5月 |    |
|            |   |                | 遊楽の会             | カラオケ、トーク                               | 毎週木     |    |
| サロン        | 祖師谷<br>地区会館<br>MAP③   | 祖師谷<br>3-30-30 | ジョイフル            | 健康体操                                   | 第1・3金   | 午後 |
|            |   |                | あかね短歌会           | 短歌とおしゃべり                               | 第1・4金   |    |
| 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     | 午後 |
| サロン        | <br>祖師谷<br>区民集会所<br>MAP⑤       | 祖師谷<br>4-1-23  | 木綿の会             | 朗読と親睦                                  | 第2・4水   | 午前 |
|            |   |                | 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     |    |
|            |   |                | さわやか会            | 卓球・おしゃべり                               | 毎週水     | 午後 |
|            |   |                | 祖師谷いきいき<br>貯筋クラブ | 体操、レクリエーション                            | 第2・4金   |    |
|            |   |                | 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   |    |
|            |   |                | なかよし会            | 健康体操、手仕事(工作・手芸・折紙)、歌                   | 第2・4水   |    |
|            |   |                | 高齢者<br>福祉会       | 朗読会・映画会                                | 月1回     |    |
| サロン        | 都営千歳台1丁目<br>アパート集会所<br>MAP⑦   | 千歳台<br>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     | 午前 |
| 子育て<br>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   |    |
| サロン        | 千歳ゴルフセンター<br>MAP⑥   | 千歳台<br>2-1-1   | 桐の会              | 健康体操                                   | 第2・4火   | 午前 |
| 自主<br>グループ | 都営祖師谷4丁目<br>アパート集会所<br>MAP⑧   | 祖師谷<br>4-28    | さくら会             | 世田谷いきいき体操                              | 毎週金     | 午後 |
| 高齢者<br>クラブ | 祖師谷支えあいルーム<br>MAP②  | 祖師谷<br>3-21-1  | ともにあゆむ会          | 演奏会・落語会・講演会・食事会など                      | 月1回     | 午前 |

※ 活動時間等、詳細は下記にお問い合わせください。↓

☎070-3946-9801 (砧地域社協事務所・祖師谷地区事務局)

※ 新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、活動を休止している団体があります。事前にお知らせください。