

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                           | 参加費                  |
|---|--------------------------------|--------------------|------------|-------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------|
| ① | 個人宅                            | 砧3                 | 子育て<br>サロン | ふらここ                    | おはなし会、本の貸出し(30分程度の滞在)<br>※おもちゃの広場は開催なし      | 開館時間<br>①第1・3月 10:00～16:00<br>②第2・4月 10:00～12:00<br>おはなし会(30分程度の短い会)<br>①10:30 ②11:30<br>③15:30 |                              | 無料                   |
| ② | 友愛ホーム                          | 砧3-9-11            | ミニデイ       | ミニデイきぬた                 | 会食・歌・体操・手芸など                                | 毎週水                                                                                             | 11:00～15:00                  | 600円(食事代400円)        |
| ③ | 砧公園<br>大蔵総合運動場                 | 砧1                 | サロン        | 世田谷ウォーキング<br>フォーラム砧グループ | 健康ウォーキング                                    | 第1・3火                                                                                           | 10:00～12:00                  | 無料                   |
| ④ | 山崎ぶどう園<br>古民家ギャラリー             | 岡本<br>1-23-14      | 子育て<br>サロン | いろいろづいきい<br>子育てサロン      | おはなし会、わらべ歌など                                | 第1金                                                                                             | 10:00～12:00                  | 500円                 |
| ⑤ | 岡本地区会館<br>第一会議室                | 岡本1-25-4           | 子育て<br>サロン | 岡本なないろふうせん              | 茶話会、体操(1歳半～)                                | 木<br>(月3回)                                                                                      | 10:00～11:00                  | 月1,500円              |
|   |                                |                    | 高齢者<br>クラブ | 岡本寿会                    | 輪投げ、健康体操、歩行会、カラオケ、民謡、書道、手芸、美化清掃、友愛活動        | 高齢者クラブの活動日・時間・参加費については直接代表者様にお問い合わせ下さい。                                                         |                              |                      |
| ⑥ | 泉の家                            | 岡本<br>2-33-23      | サロン        | 泉 川柳会                   | 川柳・お茶・おしゃべり                                 | 第4水                                                                                             | 13:30～15:30                  | 100円                 |
| ⑦ | カーメスト大蔵の杜<br>コミュニティサロン<br>『和み』 | 大蔵<br>3-1-6        | サロン        | 大蔵そよかぜサロン               | 親睦を目的に茶話、手芸等交えた交流                           | 第4木                                                                                             | 13:00～15:00                  | 月300円                |
|   |                                |                    | サロン        | 大蔵てんとう虫の会               | 健康体操、茶話会                                    | 第2・4水                                                                                           | 13:00～15:30                  | 無料                   |
|   |                                |                    | サロン        | なごみの杜                   | 茶話会、情報交換                                    | 第3木                                                                                             | 13:00～15:30                  | 100円                 |
| ⑧ | 妙法寺 安心庵<br>(原則として)             | 大蔵5-12-3           | サロン        | 石井戸 泉会                  | 手芸・外出行事・ビデオ会など                              | 月1回<br>随時                                                                                       | 外出:<br>午前<br>その他:<br>午後      | 実費                   |
| ⑨ | 大蔵地区会館<br>第2会議室                | 砧3-5-6             | サロン        | なかよしクラブ                 | お茶とおしゃべり                                    | 第1・3火                                                                                           | 10:00～12:00                  | 無料                   |
|   | 大蔵地区会館<br>第1会議室                |                    | サロン        | 月曜体操会                   | 健康体操、講習会ほか                                  | 毎週月                                                                                             | 9:00～12:00                   | 月500円                |
|   | 大蔵地区会館<br>和室                   |                    | 子育て<br>サロン | ぼんぼこサロン                 | 0歳児子育て支援。おしゃべり、情報交換                         | 第1金                                                                                             | 10:00～12:00                  | 100円                 |
|   | 大蔵地区会館<br>和室                   |                    | 高齢者<br>クラブ | 光寿会                     | 輪投げ、健康体操、俳句、カラオケ、民謡、書道、手芸、美化清掃、友愛活動、懐メロ、太極拳 | 高齢者クラブの活動日・時間・参加費については直接代表者様にお問い合わせ下さい。                                                         |                              |                      |
| ⑩ | 砧地区会館<br>会議室<br>(砧8-2-21)      | ⑦砧地区会館<br>①砧くちなしの家 | サロン        | 砧すこやかクラブ                | 健康体操(太極気功・ストレッチ・筋トレ(リズム体操))                 | ⑦第2・4月<br>①第5月                                                                                  | 10:00～11:30                  | 1,000円/3ヶ月           |
|   |                                |                    | 子育て<br>サロン | 親子体操<br>ろーいんぐ           | 親子体操                                        | 月(月2～3回)                                                                                        | 15:30～17:00                  | 月1,000円              |
|   |                                |                    | サロン        | 銀の吹朗                    | スポーツ吹き矢、懇親会                                 | ①第1・4金<br>⑦第2土・第3火                                                                              | ①13:00～16:00<br>②15:00～17:00 | 1回300円<br>個人用吹き口108円 |

|   |             |          |        |               |                                           |                    |                              |             |
|---|-------------|----------|--------|---------------|-------------------------------------------|--------------------|------------------------------|-------------|
| ⑪ | 砧くちなしふれあいの家 | 砧8-26-33 | サロン    | 赤とんぼ          | 絵手紙とお茶飲み会                                 | 第1・3・5水            | 12:30～16:30                  | 500円        |
|   |             |          | サロン    | 明日香           | 料理教室、会食、外出、他                              | 第2・4月              | 9:30～15:00                   | 実費          |
|   |             |          | サロン    | アートクラブ11(イルブ) | 水彩画ほかお茶と懇談                                | 第2・3・4日曜           | 9:30～15:30                   | 300円        |
|   |             |          | サロン    | 歌『麗の会』        | お茶とおしゃべり、音楽ピアノ伴奏でコーラス(楽譜の記号をみんなで表現)、ラジオ体操 | 第2・3・5木            | 11:00～15:00                  | 100円        |
|   |             |          | ミニデイ   | おとこの台所・砧      | 料理及び会食                                    | 第1土<br>第2・4火       | 9:00～14:00                   | 500円        |
|   |             |          | サロン    | 男の料理道場「カワセミ」  | 簡単な料理を学びながら親睦を図る                          | 第2金                | 10:00～14:00                  | 500円        |
|   |             |          | サロン    | おもりで元気        | 転倒防止などのためにおもりを使って体操する                     | 毎週水                | 10:00～12:00                  | 200円        |
|   |             |          | サロン    | 金曜くちなし        | 認知症予防のための旅行計画・パソコン                        | 毎週金                | 10:00～12:00                  | 実費          |
|   |             |          | サロン    | 砧くちなし会        | ①料理研究 ②実習                                 | ①第1・2・4・5火<br>②第3火 | ① 9:30～11:00<br>② 9:00～14:00 | 実費          |
|   |             |          | サロン    | 砧すみれ会         | マージャン、おしゃべり、お茶の会                          | 第1・2・4木            | 13:00～16:30                  | 100円        |
|   |             |          | サロン    | くちなし歌謡サロン     | 歌とお茶と懇談                                   | 第1土・第3日曜           | 13:30～16:30                  | 100円        |
|   |             |          | サロン    | 四十雀の会         | 書道・おしゃべり                                  | 第3金                | 13:30～15:30                  | 500円        |
|   |             |          | 自主グループ | 成城オアシス会       | 食事会                                       | ①第1日<br>②第3月       | 全日                           | 無料          |
|   |             |          | サロン    | たぬきクラブ        | 輪番制で毎回一人が発表し、意見・感想を語り合う中高年男性の集まり          | 第1・3火              | 13:30～15:30                  | 無料          |
|   |             |          | サロン    | ばらの会          | 麻雀、お茶、おしゃべり                               | 第2水・第3土・第4日        | 10:00～16:30                  | 200円        |
|   |             |          | サロン    | ひこばえ砧         | 昼食会・お茶・おしゃべり                              | 第4水                | 11:30～15:30                  | 700円        |
|   |             |          | サロン    | ひだまり会         | 健康料理と楽しいおしゃべり                             | 第2・4土              | 11:00～15:00                  | 実費          |
|   |             |          | サロン    | 三春会           | 唱歌・童謡、名文朗読、お茶を飲みながら、思い出話やおしゃべり            | 第2・4火              | 13:00～16:00                  | 100円        |
|   |             |          |        |               | ①砧くちなしの家<br>②砧地区会館                        | サロン                | 銀の吹朗                         | スポーツ吹き矢、懇親会 |
| ⑫ | 笑恵館         | 砧6-27-19 | ミニデイ   | 砧ほほえみ         | おしゃべり・情報交換・昼食                             | 第2・4火              | 10:00～14:00                  | 500円        |
|   |             |          | 子育てサロン | にこにこKUU       | おしゃべり、情報交換                                | 第1・3火              | 10:30～12:00                  | 100円        |

サロン・ミニデイは、活動をお休みしていることがあります。  
 見学・ご質問等は、社会福祉協議会砧地区事務局  
 080-9418-7736 までお問い合わせください。