

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
祖師谷 区民集会所	祖師谷 4-1-23 MAP⑤	ほうの会	軽体操	第1・3 月	午後
公社 祖師谷 住宅	祖師谷 2-5-19 MAP①	公社けやき 運動サロン	健康体操・茶話会	第2・4水	午前
		セタ会	健康体操・リズムダンス・会食	毎週火	午後
サ ロ ン 祖師谷 支えあい ルーム	祖師谷 3-21-1 MAP②	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
		マイブラン成城	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	毎週金	
		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 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 (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	
		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	
		アップル	健康体操	毎週金	
		サロン 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	古文を読んで・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			

活動時間の詳細や参加については、下記までお問い合わせください。
 砧地域社会福祉協議会事務所・祖師谷地区事務局
 ☎070-3946-9801



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 支えあい ルーム	祖師谷 3-21-1 MAP②	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4日	午後
			成城スクエア 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 地区会館	祖師谷 3-30-30 MAP③	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	祖師谷4 MAP④	月よう会	雑談、朗読、ビデオ、歌など	毎週月	午後
子 育 て			にこにこクラブ	0~3歳児位までの親子の茶話会	第4木	午前
			木綿の会	朗読と親睦	第2・4水	
サ ロ ン	祖師谷 区民集会所	祖師谷 4-1-23 MAP⑤	さわやか会	卓球・おしゃべり	毎週水	午後
			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	
			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	
			高齢者福祉会	朗読会・映画会	月1回	午前 午後
			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
サ ロ ン 子 育 て	都営千歳台 1丁目 アパート 集会所	千歳台 1-10 MAP⑦	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	
			桐の会	健康体操	第2・4火	午前
サ ロ ン	千歳ゴルフ センター	千歳台 2-1-1 MAP⑥	さくら会	世田谷いきいき体操	毎週金	午後
自 主	都営祖師谷 4丁目アパート 集会室	祖師谷 4-28 MAP⑧	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
高 齢 者 ク ラ ブ	祖師谷支え あいルーム	祖師谷 3-21-1 MAP②				