

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	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	
			七夕会	健康体操・リズムダンス・会食	毎週火	午後	
	祖師谷 支えあい ルーム	祖師谷 3-21-1 MAP②	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	午前	
			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 第1・3火		
			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		午後
			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				



気軽に集える交流の場がご近所に♪

ふれあい・いきいきサロン
お茶とおしゃべりを中心とした活動
月1回から週一回程度(定期的に開催)

支えあいミニデイ
会食・レクリエーション・健康体操など
月2回から週2回程度の活動
(定期的な開催・1回4時間が目安)



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	テープに合わせてみんなで歌唱、 トーク	毎週木		
	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		
	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	祖師谷 区民集会所	祖師谷 4-1-23 MAP⑤	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
	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			
ミ ニ デ イ 自 主	都営千歳台 1丁目 アパート 集会所	千歳台 1-10 MAP⑦	なかよし会	健康体操、手仕事(工作・手芸・折紙)、 歌	第2・4水		午前 午後
サ ロ ン 子 育 て			高齢者福祉会	朗読会・映画会	月1回		
サ ロ ン	都営千歳台 1丁目 アパート 集会所	千歳台 1-10 MAP⑦	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			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	千歳台 2-1-1 MAP⑥	桐の会	健康体操	第2・4火	午前	
自 主	都営祖師谷 4丁目住宅 集会室	祖師谷 4-28 MAP⑧	さくら会	世田谷いきいき体操	毎週金	午後	
高 齢 者 ク ラ ブ	祖師谷支え あいルーム	祖師谷 3-21-1 MAP②	ともにあゆむ会	演奏会・落語会・講演会・食事会など	第1土	午前	

