

サロン・ミニデイ・高齢者クラブグループ一覧
 《ふれあいサロン・支えあいミニデイ》

	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	 宇奈根 ふれあいの家  	 宇奈根 1－38－2	サ ロ ン	サロン・じゃん	健康麻雀	1.第 1・3土 第 4 火 2.第 2 土	1.13:00 ～16:00 2.14:00 ～17:00	1回200円			
				歌声サロン宇奈根	童謡・ナツメロ等を 皆で歌う	第1水	10:00～ 11:30	200円			
				クラフト手芸	手芸・おしゃべり	第4土	13:30～ 16:30	月300円			
				宇奈根ひなの会	手芸(つるし雛作り) おしゃべり・お茶	第1木 第3金	13:30～ 16:00	実費			
				いきいき貯筋クラブ 宇奈根	健康体操と茶話会	第1・3・5水 第5茶話会	13:30 16:00	月600円			
				たのしい絵手紙	絵手紙作成を介した 懇親	第3水	10:00～ 12:00	1回500円			
				琴の調べ	お琴・歌・お茶 おしゃべり	第2金 第4木	15:00～ 17:00	無料			
				スイスイ吹き矢	吹き矢を使った運動	第1金 第3火	13:30～ 15:30	無料			
				宇奈根ホオ・カニ	ウクレレ演奏、おしゃべり	第4日	13:00～ 15:00	1回200円			
			ミニ デ イ	ミニデイわくわく	体操・歌・手作り昼食 特技ボランティアの催物 ゲーム	第2金 第4木	11:00～ 14:00	1回500円			
				鎌土料理グループ	話し合い・料理・体操	毎週土	9:30～ 12:30 第2のみ 9:30-15	月200円			
			子 育 で サ ロ ン	ソレイユ・ウナネーゼ	手遊び・絵本読み 工作・親子体操 teatime&トーク	毎週月 5週目もあり 祝日は休み	10:30～ 14:00	1回100円			
				あそぼ・あそぼ 工作の会	工作・遊び・散歩・ 昼食	第2水	10:30～ 17:00	1回500円 内容で変動			
				1・観光地(深大寺/柴又等) 2・宇奈根ふれあいの家 宇奈根1－38－2 3・宇奈根ふれあいの家		サ ロ ン	えんがわ	1・歩行会 2・茶話会 3・習字、ぬりえ	1・第 4 火 2・第 3 木 3・第 1,3 金	1・9:30 ～16:00 2・13:00 ～16:00 3・9:30 ～13:00	無料 (実費)
			②	鎌田南睦会館	鎌田 2－11－7	ミ ニ デ イ	ミニデイ なかよしの会	会食・なつかしい歌唱 指体操・ゲーム・童謡	第 1・3金	11:00～ 15:00	1回500円
			③	鎌田 食事サービス サポートセンター だんらん	鎌田 3－13－1	サ ロ ン	さぎ草の会	料理研究	第 1・3水	10:00～ 15:30	食費実費
華やぐクラブ	着物のリメイク	第3金					10:00～ 14:30	1 回100円			
ミ ニ デ イ	たぬき座	懇談・会食・手芸等 パソコン習得				毎週土	9:30～ 13:30	実費			
	わくわく太陽	おいしい食事と 貯筋体操				第2・4金	11:00～ 15:30	月850円			

※新型コロナの期間を経て、現在も活動自粛中のサロン・ミニデイがあります。
 ご不明な点等ございましたら事務局へお問い合わせ下さい。



	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
④	鎌田 区民センター 第2・3会議室	鎌田 3－35－1	サ ロ ン	六月会	卓球・茶話会	毎週土 他第2・4月	12:30～ 17:00	1回100円
				明日香クラブ	健康体操・筋トレ リズムダンス・卓球	第2・3・4金 (第1・5開催 する事もあり)	12:30～ 17:00 または14:30	月 1000円
⑤	喜多見2丁目 団地集会所	喜多見 2－10	サ ロ ン	つくしんぼの会	筋力体操、おしゃべり 手話ダンス、歌	第2・4火	13:30～ 15:00	月200円
				いこいのひろば	運動(ヨガ・ダンベル 筋トレ)茶話会	第3火	13:30～ 15:00	無料
				遊輪の会	カラオケ・お茶・お喋り	第2・4土 第1日	13:30～ 16:30	1回200円
				ダンベルクラブ	ダンベル体操・お茶会	毎週金 5週目は休	14:00～ 16:00	1回 100円
				Kitami サロン会 ※現在休止中	アロママッサージ、おし ゃべり、お茶など交流	第4木	13:00～ 15:00	1回300円
⑥	喜多見公園	喜多見 2-10-45	サ ロ ン	グランドゴルフ さつき会	グランドゴルフ・おしゃ べり	第2・4火	9:00～ 12:00	無料
⑦	喜多見中部町会 集会所	喜多見 4-13-9	サ ロ ン	いきいきサロン 中部	お茶・おしゃべり・歌唱 体操・お手玉・手話	第1または 第2木	10:00～ 12:00	1回100円
⑧	喜多見東 地区会館	喜多見 5-11-10	サ ロ ン	体操野郎会 ※男性のみの会です	健康体操	第2・4火	10:00～ 11:30	1回300円
				なごやか体操 すずの会	体操、おしゃべり	第1・3月	12:30～ 14:30	1回100円
				次大夫堀囲碁クラブ	囲碁およびお茶・雑談	毎週月 5週目もあり	13:00～ 17:00	月200円
				紫陽花会	健康体操	第1・3金	10:00～ 12:00	月500円
⑨	喜多見地区会館 大広間	喜多見 8－23－23	サ ロ ン	サロン喜多見 ※現在休止中	お茶・おしゃべり・歌・ ミニ体操・輪投げ・等	第3水	13:30～ 16:30	無料
	喜多見地区会館 第1会議室			喜多見囲碁の会	囲碁・お茶と菓子	第1・3・4火 第2金	12:30～ 17:00	月500円
				いきいきダンベル 体操	ダンベル体操	第1・2・4水 祝日は休み	13:00～ 14:30	1回50円
⑩	個人宅	鎌田3	サ ロ ン	めだかサロン	トールペイント・手芸	第2・4火	10:00～ 13:30	無料 材料は実費

《高齢者クラブ》

	拠 点	活動場所住所	グループ名	活動内容
⑪	宇奈根地区会館	宇奈根2－23－20	宇奈根和楽会	グランドゴルフ・民謡・舞踏・俳句・誕生会
⑫	鎌田区民集会所	鎌田2－1－24	鎌田年輪の会	グランドゴルフ・輪投げ・健康体操・歩行会・手芸 カラオケ・健康麻雀・書道 ※人数限定で開催

♪サロン等参加のご興味がある方は下記へお問い合わせ下さい♪

【お問い合わせ先】

★喜多見地区事務局★ 電話:070-3946-9804 FAX:03-6733-7943

★砧地域社会福祉協議会事務所★ 電話:03-5727-6101 FAX:03-5727-6103