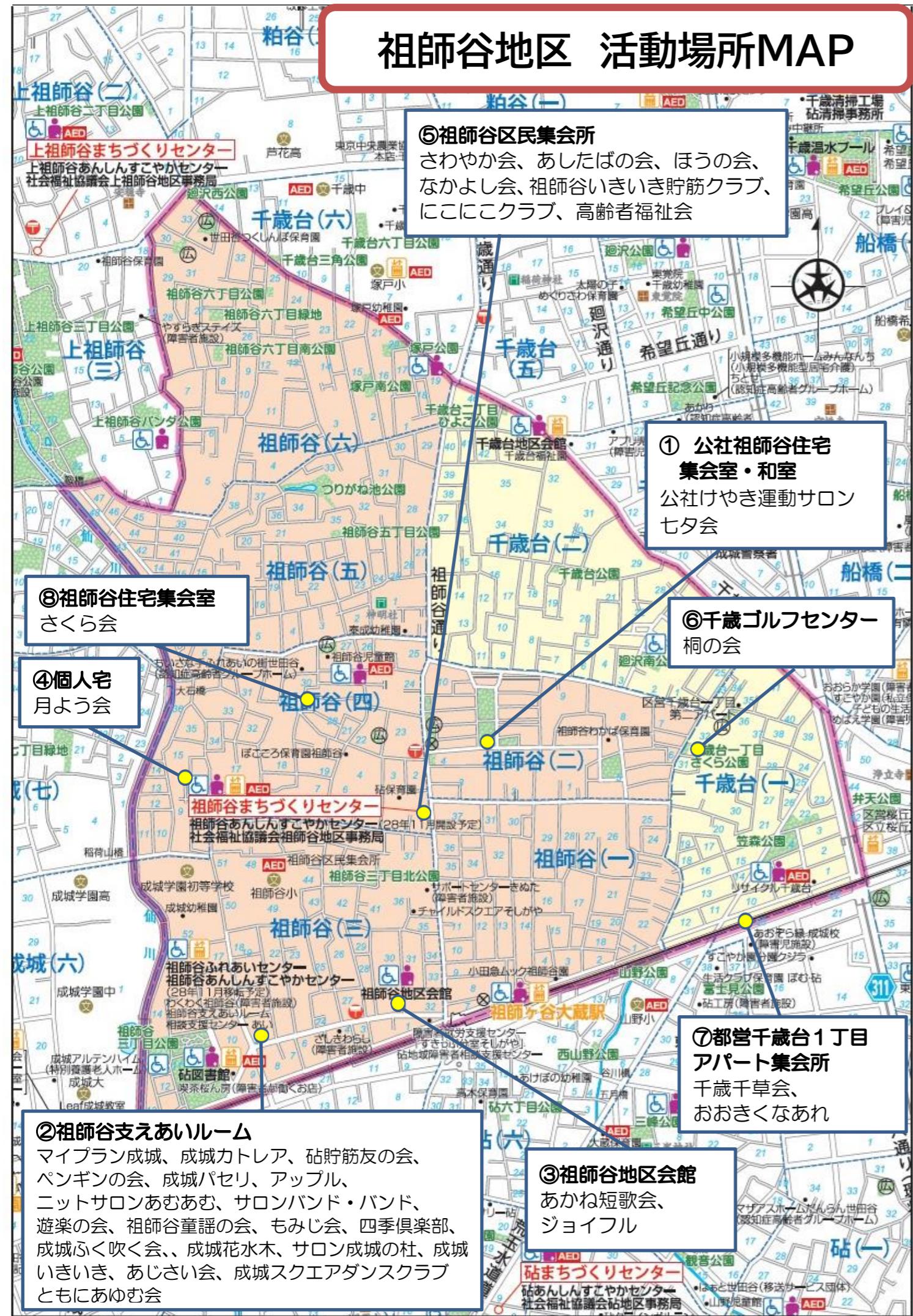


# 祖師谷地区 活動場所MAP



砧地域社協事務所 祖師谷地区事務局発行 令和8年1月発行

# 祖師谷地区通信

～祖師谷地区内の活動団体の情報です～



住み慣れたまちで、皆様が笑顔で過ごせるお手伝いができるように今年も取り組んでまいります。  
本年もどうぞ、よろしくお願ひいたします。



## スマホの相談会のお知らせ



公社けやきの会主催

## スマホの相談会を実施します！

- 開催日 令和8年1月16日(金)
  - 時 間 午後2時～4時
  - 会 場 公社祖師谷住宅19号棟集会室  
(祖師谷2-5-19)
  - 対 象 公社祖師谷住宅住民、近隣の住民
- ※紙面下部のお問い合わせへお電話ください

祖師谷北部ふくし検討会主催

## 北部すみれを実施しました♪

## 北部すみれ 実施報告

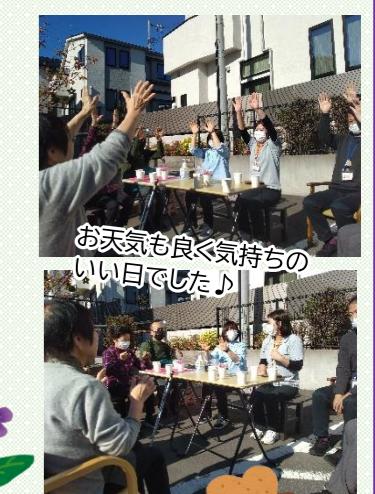


11月と12月にグループホーム花物語せたがや西様に  
ご協力をいただき、移動販売スーパー『いなげやとくし丸』  
が到着する前の時間帯でお茶会を実施しました。

温かいお茶とお菓子をつまみながら、おしゃべりで盛り  
上がり、第一回目は方言ラジオ体操、第二回目はリハサロン  
祖師谷様にご指導いただき脳トレ体操も行いました。

寒さが和らいだ頃、第3回目を予定しています。一緒に  
外でのんびりとリフレッシュをしませんか？  
ご参加をお待ちしております♪

移動販売スーパー『いなげやとくし丸』は毎週火・金曜日昼 12:30 ごろ  
花物語せたがや西(祖師谷 6-5-31)に来ています。



問い合わせ:砧地域社協事務所 祖師谷地区事務局

TEL/携帯070-3946-9801 FAX/03-6733-8434

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<br>区民集会所    | 祖師谷 4-1-23<br>MAP⑤    | ほうの会           | 軽体操                        | 第1・3月           | 午後 |
| 公社<br>祖師谷<br>住宅 | 祖師谷<br>2-5-19<br>MAP① | 公社けやき<br>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 |
| サ<br>ロ<br>ン     | 祖師谷<br>3-21-1<br>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           | 日曜は休止中<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<br>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<br>(月4回)    |    |
|                 |                       | 成城力トレア         | 健康体操、茶話会、ウォーキングス<br>トレーニング | 第1～4木           |    |
|                 |                       | 四季俱楽部          | 旅についての話し合い                 | 第3水             |    |
|                 |                       | 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        | 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             |    |



ふれあい・いきいきサロン(子育てサロン)、支えあいミニデイとは?

お茶とおしゃべりを中心として、気軽に楽しく、無理なく支えあう交流や  
仲間づくりを目的としています。

地域で助け合い、支えあえる仲間づくりをしませんか?



一緒に  
参加しませんか?

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<br>ロ<br>ン  | 祖師谷<br>支えあい<br>ルーム<br>3-21-1<br>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し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             | 毎月新しい曲(1曲)をテープと楽譜で練習して発表、おしゃべり         | 毎週木     |          |
| サ<br>ロ<br>ン  | 祖師谷<br>地区会館<br>3-30-30<br>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   |          |
|  |   | 月よう会             | 雑談、朗読、ビデオ、歌など                          | 毎週月     |          |
| 子<br>育<br>て<br>サ<br>ロ<br>ン<br>ミ<br>ニ<br>デ<br>イ<br>自<br>主 | 祖師谷<br>区民集会所<br>4-1-23<br>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<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   |          |
|  |   | 高齢者福祉会           | 朗読会・映画会                                | 月1回     | 午前<br>午後 |
| サ<br>ロ<br>ン<br>子<br>育<br>て                               | 都営千歳台<br>1丁目<br>アパート<br>集合所<br>1-10<br>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       |
|  |   | おおきくなあれ          | 室内遊び・外遊び・おしゃべり<br>絵本の読み聞かせ             | 第2・4金   |          |
| サ<br>ロ<br>ン  | 千歳ゴルフ<br>センター<br>2-1-1 MAP⑥                 | 桐の会              | 健康体操                                   | 第2・4火   | 午前       |
| 自<br>主   | 都営祖師谷<br>4丁目住宅<br>集合室<br>4-28 MAP⑧          | さくら会             | 世田谷いきいき体操                              | 毎週金     | 午後       |
| 高<br>齢<br>者<br>ク<br>ラ<br>ブ                               | 祖師谷支え<br>あいルーム<br>3-21-1<br>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       |