

# 砧地区 グループ一覧

※サ→サロン / 子→子育てサロン / ミ→ミニデイ  
高→高齢者クラブ / 自→自主グループ

	グループ名	活動内容	活動日	時間	参加費	拠点	
子	岡本なないろふうせん	茶話会、体操（1歳半〜）	木(月3回)	10:00~11:00	月1,500円	岡本地区会館 第一会議室	
サ	泉 川柳会	川柳・お茶・おしゃべり	第4水	13:30~15:30	100円	泉の家	
サ	ラプリーサロン	イベント（月替わり）、お茶・おしゃべり	第2火	14:00~16:00	200円	グランダ岡本里安邸	
子	ふらここ	読み聞かせ・交流	毎週月	10:00~16:00	0円	個人宅	
ミ	ひまわりの会	食事会・うた・輪投げ・野外活動(バスハイク)・すわって出来る軽い体操・頭を使い手を使う編み物	第2火、 第2・4土	09:00~15:00 10:00~16:00	300円	都営住宅自治会集会所	
子	親子体操ぐろーいんぐ	親子体操	金(月3回)	15:30~17:00	月1,000円	山野区民集会所	
サ	なかよしクラブ	フォークダンス、お茶とおしゃべり	第1・3火	09:30~12:00	月1,000円	大蔵地区会館 第一会議室	
サ	月曜体操会	健康体操、講習会ほか	毎週月	9:00~12:00	年2,000円		
子	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 和室	
サ	ゆうあいサロン	陶芸作品作り、外部作品の美術鑑賞、メンバーとの交流	第2・4火	13:30~15:30	月300円 +焼成代、材料費	砧デイサービスセンター内	
ミ	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)	友愛ホーム4F 集会所	
ミ	サファイアクラブ	会食・絵手紙・書道・ペン習字・歌・詩吟	毎週月	10:30~15:00	600円 (食事代400円)	友愛ホーム 交流室	
ミ	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	笑恵館	
子	砧にここに	おしゃべり、情報交換(第1~4月…1歳以上)	第1~4月	10:00~12:00	100円		
サ	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))	第2・4月	10:00~11:30	1,000円/3ヶ月	砧地区会館 会議室	
サ	世田谷ウォーキング 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	砧公園、大蔵総合運動場	
サ	大蔵そよかせサロン	親睦を目的に茶話、手芸等交えた交流	第1木	13:00~15:00	月300円	結工房	
サ	大蔵てんとう虫の会	健康体操、茶話会	毎週水	13:00~15:30	無料	大蔵住宅第一集会所	
ミ	大蔵ふれあいミニデイの会	食事・手芸・歌う会、カラオケ、外食、交流会	第1・2・3木	11:00~15:00	600円 (食事代400円)		
サ	石井戸 泉会	手芸・外出行事・ビデオ会など	月1回随時	外出・午前 その他・午後	実費	妙法寺 安心庵 (原則として)	
サ	銀の吹朗	スポーツ吹き矢、懇親会	①第1土、第2・4火 ②第2土・第3火	①14:00~16:00 ②15:00~17:00	1回300円 個人用吹き口108円	①砧くちなしの家 ②砧地区会館	
サ	かんたんパソコン	パソコンを楽しく学びながら、地域の人達とのかわりを広げてゆく	①第1・3日曜 AM ②第1・3日曜 PM	①09:00~12:00 ②13:00~17:00	500円/回	①砧くちなしの家 ②個人宅	
自	成城オアシス会	食事会	①第2日 ②第3月	全日	0円	☆砧くちなし ふれあいの家	
サ	もくれんの会	失語症のリハビリとしておしゃべり歌をうたい皆の連携を密にする	第1金	13:00~15:30	月300円		
サ	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	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	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	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	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	700円		
サ	くちなし歌謡サロン	歌とお茶と懇談	第1土・第3日	13:30~16:30	100円		
サ	明日香	料理教室、会食、外出、他	第2・4月	09:30~15:00	実費		
サ	アートクラブ11(イレブーン)	水彩画ほかお茶と懇談	第1・3・4日	09:30~16:30	300円		
サ	砧はる風	手仕事(折り紙、編み物、小物手芸など)朗読	第4金	12:00~16:00	100円		
サ	四十雀の会	書道・おしゃべり	第3金	13:30~15:30	500円		
サ	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	砧くちなし会	①料理研究 ②実習	①第1,2,4,5火 ②第3火	①09:30~11:00 ②09:00~14:00	実費		
サ	三春会	唱歌・童謡、名文朗読、お茶を飲みながら、思い出話しやおしゃべり	第2,4火	13:00~16:00	100円		
サ	元気 元気	健康体操・お話・お茶	第2金	13:00~15:00	月100円		
サ	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	砧すみれ会	マーじゃん、おしゃべり、お茶の会	第4木	10:00~17:00	0円		
ミ	ひこばえ砧	調理の後会食・お茶・おしゃべり・小物づくり	第1月・第4水	11:30~15:30	700円		
ミ	おとこの台所・砧	料理及び会食	第1土 第2・4火	09:00~14:00	500円		
ミ	歌『麗の会』	音楽活動、会食、健康体操	毎週木	11:00~15:00	200円 (食事代200円)		
サ	けやきの会	東北からの避難者の会	第2月	13:00~15:00	0円		
自	助産師広場マンデー	安産ヨガ、赤ちゃんとのあそび・手遊びなど	原則 第2月曜日	10:00~12:00	500円		タガヤセ大蔵デイ
自	元気はつらつ・ おもり体操の会	おもりを使った体操	毎週月曜日	13:00~14:00	初回500円 以降1回300円		法人格砧町自治会 事務所
自	みどりの会	お話、製作(簡単な裁縫等)	第1火曜日	13:00~16:00	100円		大蔵氷川神社 社務所
高	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。 光寿会：03-3416-1080(歌代) 岡本寿会：03-3700-6254(両角) 大蔵福寿会：090-4838-6745(増洲)				大蔵地区会館
高	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					岡本地区会館
高	大蔵福寿会	輪投げ、歩行会、カラオケ、舞踊、詩吟、手芸、美化清掃、資源回収、友愛活動					大蔵住宅団地集会所