

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	①祖師谷区民集会所MAP ②公社祖師谷住宅 ①・⑤  <b>公社祖師谷住宅 MAP①</b>	①祖師谷4-1-23 ②祖師谷2-5-19  祖師谷 2-5-19	ほうの会	軽体操	第1~4月	13:30~15:00
			ことば会	言葉の発声練習、お話会、歌ほか	第1・4日	13:00~15:00
			七夕会	健康体操・リズムダンス・会食	毎週火	14:00~15:30
			公社けやき運動サロン	健康体操・茶話会	第2・4水	10:00~11:30
			学び舎 折り紙の会	折り紙・おしゃべり	第1土	13:30~15:30
自主グループ						
サロン	 <b>祖師谷 支えあい ルーム MAP②</b>	祖師谷 3-21-1	スターダスト	お茶とおしゃべりとパソコン	第1・3・5月	13:00~15:00
			桔梗会	講話会、食 <b>4月 活動休止</b>	第3火	10:00~12:00
			成城トリム	体操、フォークダンス、おしゃべり	毎週土	09:30~12:00
			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	10:00~11:30
			Fresh成城Seven	パソコンを通じて、高齢者の親睦・時には散策	第1・3月	13:30~15:30
			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	13:00~16:00
			たつみいろりの会	認知症予防活動(旅行・パソコン)	毎週火	10:00~12:00
			砧貯筋友の会	軽い体操とコミュニケーション	第1・3水	10:00~12:00
			アップル	健康体操	毎週金	14:00~16:00
			サロン バンド・バンド	歌、楽器演奏、おしゃべり、お茶	第1・2・4木	13:00~16:00
			祖師谷童謡の会	童謡、唱歌を歌う・体操 (入会費500円)	第1水	13:00~15:30
			砧一本針の会	編み物・お茶他	毎週金	13:30~16:00
			成城元気会	健康体操、お茶とコミュニケーション	第2・4木	14:00~16:00
			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3日	13:30~16:00
			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・5月	9:00~12:00
			もみじ会	健康体操、懇親会、ウォーキング	第2・4水	9:00~12:00
			成城パセリ	健康体操、茶話会、ウォーキング	第1・2・5金	9:30~12:00

活動場所別 団体一欄 ※場所は裏面のMAPをご参照ください。

サロン	<b>祖師谷 支えあい ルーム MAP②</b>	祖師谷 3-21-1	成城カトリア	健康体操、茶話会、ウォーキングストレッチ	毎週木	10:00~11:30		
			成城スクエアダンスクラブ	スクエアダンス、茶話会	第2・4火	13:00~16:30		
			四季倶楽部	旅についての話し合い	第3水	10:00~12:00		
			成城花水木	コントラクトブリッジ、茶話会	第2・4・5月	10:30~16:30		
			遊楽の会	カラオケ、ト <b>4月 活動休止</b>	毎週木	13:00~15:30		
子育てサロン	はぐ・はぐ	助産師による育児相談・ママの交流など <b>活動休止</b>	偶数月の第1月	10:00~11:30				
サロン	<b>祖師谷 地区会館 MAP③</b>	祖師谷 3-30-30	ジョイフル	健康体操	第1・3金	12:30~14:30		
サロン	個人宅 MAP④	祖師谷4	あかね短歌会	短歌とおしゃべり	第1・4金	13:00~16:00		
サロン	個人宅 MAP④	祖師谷4	月よう会	雑談、朗読、ビデオ、歌など	毎週月	14:00~16:30		
サロン	<b>祖師谷 区民集会所 MAP⑤</b>	祖師谷 4-1-23	木綿の会	朗読と親睦	第2・4水	10:00~12:00		
さわやか会			卓球・おしゃべり	毎週水	13:00~17:00			
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	12:30~14:30			
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	13:30~16:00			
なかよし会			健康体操、手仕事、歌	第2・4水	13:00~17:00			
にこにこクラブ			0~3歳児くらいまでの親子の茶話会	第4木	10:00~12:00			
元気の会			健康体操	①第1・3月 ②第2・4月	①10:00~11:30 ②13:15~14:45			
高齢者福祉会			朗読会・映画会	月1回	11:00~16:00			
サロン			都営千歳台1丁目 アパート集会所 MAP⑦	千歳台 1-10	千歳千草会	ストレッチ運動、リズム体操、会話等	毎週月	9:45~11:45
子育てサロン			千歳ゴルフセンター MAP⑥	千歳台 2-1-1	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	10:00~13:00
サロン	祖師谷住宅集会所 MAP⑧	祖師谷 4-28	桐の会	健康体操	毎週火	9:30~10:30		
自主グループ	ソナーレ祖師ヶ谷大蔵 (主会場) MAP⑨	祖師谷 3-26-3	つばさの会	健康体操	第1・3水	13:30~15:00		
高齢者クラブ			ともにあゆむ会	演奏会・落語会・講演会・食事会など	月1回	月により異なります		

新型コロナウイルス感染症予防の為、休止している団体や、時間や活動内容が変更になっている団体があります。お問い合わせください。