

地域ささえ愛グループ一覧

※会場などの都合により、グループの活動場所・活動日は変更となる場合があります。

参加・見学をご希望される方は、荻窪保健センター（介護予防担当）、又は最寄りのケア24へお問い合わせください。

★印は長寿応援ポイント制度に登録しているグループです。

	グループ名	活動場所	活動日・活動時間	活動内容
①	★ 青葉会	ゆうゆう善福寺館 (善福寺2-26-18)他	第2・4木曜日 10時～11時30分	体操、レク
②	★ たんぽぽ会	井草地域区民センター (下井草5-7-22)	第1・2・4水曜日 10時～12時	体操、音楽療法、フラワーアレンジメント、 健康情報、ゲーム
③	★ 二金会	ゆうゆう下井草館 (下井草3-13-9)	第2・4金曜日 10時～12時	体操、健康相談
④	— ギムナスティッククラブ	ゆうゆう桃井館 (桃井1-35-2)	第1～第4土曜日 10時30分～11時30分	体操、ダンス
⑤	★ 案山子ワイワイくらぶ	ゆうゆう井草館 (井草2-15-15)	第1木曜日 10時～12時	体操
⑥	★ いざよい会	ゆうゆう上荻窪館 (上荻3-29-5杉並会館等複合施設内)	第1～4火曜日 13時～16時	体操、レク、脳トレ、 書道、絵手紙
⑦	★ きくの会	コミュニティふらっと東原 (下井草1-23-23)	第1・3木曜日 12時30分～15時	体操、レク
⑧	★ わかな会	コミュニティふらっと東原 (下井草1-23-23)	第1・3月曜日 13時～15時	体操、健康講座、 情報交換
⑨	★ 真木の会	コミュニティふらっと東原 (下井草1-23-23)	第2・4水曜日 13時～15時	体操
⑩	★ 天沼いずみ会	ゆうゆう天沼館 (天沼2-42-9)	第2・4金曜日 13時30分～15時30分	体操、音楽、レク、 健康相談
⑪	★ さざんか会	ゆうゆう天沼館 (天沼2-42-9)	第2・4水曜日 10時～12時	体操、風船バレー
⑫	★ なかよし会	ゆうゆう天沼館 (天沼2-42-9)	第1金曜日 14時～16時	体操、ゲーム、脳トレ、 健康相談
⑬	★ マムの会	ゆうゆう天沼館 (天沼2-42-9)	第2・4木曜日 13時～15時	体操
⑭	★ なか杉友の会	コミュニティふらっと阿佐谷 (阿佐谷北2-18-17)	第4金曜日 15時～17時	体操、レク、ゲーム
⑮	★ 展望クラブ	コミュニティふらっと阿佐谷 (阿佐谷北2-18-17)	第1・3月曜日 13時～15時	体操、音楽療法
⑯	★ 笑いヨガクラブ	コミュニティふらっと阿佐谷 (阿佐谷北2-18-17)	第1・3水曜日 10時～11時30分	笑いヨガ体操、レク、 健康相談
⑰	★ あさの会	久遠キリスト教会 (阿佐谷北2-25-8)	第1木曜日 10時15分～11時45分	歌
⑱	— カナリヤの会	会員自宅	第4月曜日 13時～15時	歌、健康相談
⑲	— てんとうむし会	ゆうゆう高円寺北館 (高円寺北3-20-8)	第2・4水曜日 9時30分～11時	体操・ゲーム、歌、 健康相談
⑳	★ 荻窪やすらぎ会	ゆうゆう荻窪東館 (荻窪4-23-12)	第4木曜日 13時～14時	音楽
㉑	★ はのは会	ゆうゆう荻窪東館 (荻窪4-23-12)	第2木曜日 9時30分～11時30分	口腔体操、体操、音楽

	グループ名	活動場所	活動日・活動時間	活動内容
22	★ さくら会	ゆうゆう大宮前館 (宮前5-19-8)	第1・3月曜日 9時30分～11時30分	体操、脳トレ、太極拳、 健康相談、レク
23	★ むくげの会	ゆうゆう大宮前館 (宮前5-19-8)	第2・4月曜日 9時45分～11時45分	体操、ゲーム、健康相談
24	★ 荻の会	ゆうゆう荻窪館 (南荻窪2-25-17)	第2・4月曜日 9時30分～12時 第3火曜日 9時30分～14時30分	体操、レク、ゲーム、 音楽、健康相談
25	★ 木曜会	ゆうゆう荻窪館 (南荻窪2-25-17)	第4木曜日 13時30分～15時30分	体操、音楽、ゲーム
26	★ 悠水会	ゆうゆう荻窪館 (南荻窪2-25-17)	第2・4水曜日 10時～12時	体操、レク、健康相談
27	★ ひばりの会	ゆうゆう久我山館 (久我山5-8-8)	第1・3月曜日 10時～12時	体操、ゲーム、音楽療法、 健康相談
28	★ 久我山転防会	ゆうゆう久我山館 (久我山5-8-8)	第2・4木曜日 13時30分～15時30分	体操、健康相談
29	— ハローミュージック	障害者福祉会館 (高井戸東4-10-5)	第2・4火曜日 13時～15時	音楽
30	— ふれあい2001	障害者福祉会館 (高井戸東4-10-5)	第1～3金曜日 13時～15時	体操、音楽、ゲーム、 健康相談
31	★ レインボー体操の会	コミュニティふらっと成田 (成田西1-28-18)	第1・3火曜日 13時30分～15時 第2・4月曜日 10時15分～11時45分	レインボー体操、音楽
32	— 元気de体操	コミュニティふらっと成田 (成田西1-28-18)	第2金曜日 13時～14時45分	体操、認知症予防ゲーム 等
33	★ 火よう会	都営久我山1丁目第2アパ ート集会所(久我山1-8)	第1火曜日 14時～15時30分	体操、健康情報
34	★ 二木会	ゆうゆう高井戸東館 (高井戸東3-14-9)	第1水曜日・第2木曜日 10時～12時	体操、音楽療法
35	★ めだかクラブ	ゆうゆう高井戸西館 (高井戸西1-17-5)	第1・3金曜日 13時30分～15時	体操、健康相談
36	— いずみ会	ゆうゆう高井戸西館 (高井戸西1-17-5)	毎週木曜日 10時～12時 (第3のみ13時～15時30分)	体操、歌、栄養相談等
37	★ 寿の会	ゆうゆう上高井戸館 (高井戸東2-6-17)	第2・4金曜日 13時～15時	体操、レク、音楽
38	— 三木倶楽部	高円寺障害者交流館 (高円寺南2-24-18)	第1・3木曜日 14時～16時	言語訓練、体操、レク、 音楽等
39	★ よつば会	コミュニティふらっと馬橋 (高円寺南3-29-5)	第1土曜日 第2・4火曜日 13時～16時	体操、歌、健康相談、脳トレ、 絵手紙(土曜日に実施)
40	★ さつき会	コミュニティふらっと馬橋 (高円寺南3-29-5)	第2・4木曜日 10時～12時	体操、脳トレ、太極拳
41	★ 白梅会	ゆうゆう高円寺東館 (高円寺南1-7-22)	第2・4水曜日 13時～17時	体操
42	★ 成田ほのぼの会	東一会館 (成田東4-24-1)	第2火曜日 10時～12時	体操、歌、健康相談
43	★ 松ノ木もみじ会	ゆうゆう堀ノ内松ノ木館 (松ノ木2-38-6)	第2・3火曜日 14時～16時	体操、レク、健康相談
44	★ 山ぼうし会	ゆうゆう堀ノ内松ノ木館 (松ノ木2-38-6)	第1～4水曜日 10時～12時	体操、脳トレ、ゲーム、 健康相談
45	★ 東松会	ゆうゆう堀ノ内松ノ木館 (松ノ木2-38-6)	第2・4水曜日 9時30分～12時30分	体操、健康相談
46	★ くるみ会	ゆうゆう堀ノ内松ノ木館 (松ノ木2-38-6)	第1・3金曜日 10時～12時	体操、ゲーム、健康情報、 レク

	グループ名	活動場所	活動日・活動時間	活動内容
47	— 松ノ木さくらの会	ゆうゆう堀ノ内松ノ木館 (松ノ木2-38-6)	第2・4月曜日 10時～11時30分	笑いヨガ体操等
48	— アロハわわ	和田障害者交流館 (和田2-31-21)	第1・3木曜日 10時～12時	フラダンス
49	★ 音知の会	和田障害者交流館 (和田2-31-21)	第1・3火曜日 13時～16時	体操、歌、ウクレレ
50	★ わだ趣味の会	和田障害者交流館 (和田2-31-21)	第2・4水曜日 9時30分～13時	体操、健康相談、手芸
51	★ わわ会	和田障害者交流館 (和田2-31-21)	毎週金曜日 10時～12時	体操、脳トレ、歌、 健康相談
52	★ うぐいすの会	①ゆうゆう和田館(和田1-41-10) ②和田障害者交流館(和田2-31-21)	①=第1・2金曜日 10時～12時 ②=第3・4・5金曜日 13時30分～15時30分	体操、歌
53	★ えぶろんの会	ゆうゆう和田館 (和田1-41-10)	第2水曜日・木曜日 10時～14時	調理、会食、栄養相談
54	★ グループかわせみ	コーシャハイム杉並和田集会所 (和田2-5-1)	毎週火曜日 9時30分～12時30分	体操、歌、ゲーム
55	★ 銀の会和泉	ゆうゆう和泉館 (和泉4-16-22)	第3・4水曜日 10時～12時	体操、歌など
56	★ まだ若会	コミュニティふらっと方南 (方南1-27-8)	第1月曜と第4土曜日 10時～12時	体操、ゲーム、歌、 健康相談
57	★ 銀の会方南	コミュニティふらっと方南 (方南1-27-8)	第1・2木曜日 10時～12時	体操、歌
58	★ ひまわり会	ゆうゆう下高井戸館 (下高井戸4-19-6)	第1・3火曜日 10時～12時	体操、レク、健康相談
59	★ 永福の会	ゆうゆう永福館 (永福2-4-9)	第2・4水曜日 10時～12時	体操、食育、健康相談
60	★ 不撓会	ゆうゆう永福館 (永福2-4-9)	第1・2・4木曜日 10時～12時	体操、レク、音楽療法