

令和8年度 地域ささえ愛グループ登録団体

※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、高齢者在宅支援課フレイル予防推進係又は最寄りの高齢者総合相談窓口ケア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。

(令和8年6月23日現在)

番号		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)	第2木曜日・第4土曜日 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 9時30分～11時	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)	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・第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	コミュニティふらっと本天沼 (天沼2-12-10)	第2・4金曜日 13時～15時	体操、音楽、レク、健康相談
11	★	なかよし会	コミュニティふらっと本天沼 (天沼2-12-10)	第1金曜日 14時～16時	体操、ゲーム、脳トレ、健康相談
12	★	マムの会	コミュニティふらっと本天沼 (天沼2-12-10)	第2・4木曜日 13時～15時	体操
13	★	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
14	★	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
15	★	シルバースバス旅の会	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	散歩の計画、レク、健康相談
16	★	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
17		カナリヤの会	会員自宅	第4月曜日 12時～16時	歌、健康相談
18		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
19	★	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30分～14時30分	音楽
20	★	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
21	★	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
22	★	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
23	★	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
24	★	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 第1・3金曜日 13時～15時	体操、レク、健康太極拳、健康相談
25	★	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、健康相談
26	★	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
27		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
28	★	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15分～15時 第2・4月曜日 10時15分～12時	レインボー体操、音楽

29		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
30	★	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
31	★	二本会	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
32	★	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
33	★	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
34		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、カラオケ等
35	★	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30分～16時	体操、音楽、健康相談、脳トレ、絵手紙(土曜日に実施)
36	★	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月曜日 10時～12時	体操、脳トレ、太極拳
37	★	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～15時30分	着席体操
38	★	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
39	★	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～11時30分	体操、脳トレ、ゲーム、健康相談
40		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
41	★	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
42	★	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
43	★	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
44	★	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
45	★	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
46	★	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
47	★	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
48	★	まだ若会	コミュニティふらっと方南 (方南1-27-8)	第1月曜日・第4土曜日 10時～12時	体操、ゲーム、歌、健康相談
49	★	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
50	★	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
51	★	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
52	★	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
53		S and S	グリーンデ下井草 (下井草3-39-21)	第1・4土曜日 14時～16時	体操、脳トレ
54		善福寺体操クラブ	善福寺公園くぬぎ広場 (善福寺3-9-10)	毎日 5時40分～6時25分	デンマーク体操
55		梅里スマイルクラブ	東京西部保健生協総合介護センター (梅里1-7-7)	第2・4木曜日 10時～12時	介護予防体操