北 東 部

(ひばりが丘北・北町・下保谷・栄町・東町・中町・富士町)

No.	サロン名	活動場所	活動日時 (原則)	主な内容	参加費
1	わくわく栄 「梅ちゃん体操」	北町コミュニティセンター (北町1-3-14) ※会場が確保できない時は ひばりが丘北市民集会所 (ひばりが丘北2-5-8)	①·第1火曜日 13:30~14:30 ·第3金曜日 15:00~16:00 ②第2·4木曜日 14:00~15:00	①茶話会 ②健康体操	無料
2	のびのびシニア	ひばりが丘北市民集会所 (ひばりが丘北1-7-2)	第1·3月曜日 10:00~11:30	・健康運動実践指導者による 健康体操 ・しゃきしゃき体操 等	無料
3	ぷらっとサロン きたまち	そんぽの家S保谷北町 (北町6-1-28)	第4水曜日 14:00~15:30	・多世代交流 ・毎月イベント(折り紙・歌・ 朗読等) ・介護予防体操 等	コーヒー 100円 ※お茶・お菓子 は無料
4	いろりサロン	すみれ薬舗内 (下保谷3-1-27)	第3火曜日 13:30~15:30	交流、おしゃべり (日頃のお話、健康に関する お話 等)	100円 (飲み物、 お菓子付)
5	ふれあい碧	高齢者センターきらら内 (富士町1-7-69)	①毎週金曜日 (第5週と8月・2月の第4週は休み) 13:00~15:00 ②第2火曜日 13:00~15:00	①第1/第3:健康体操 第2:麻雀、おしゃべり 第4:イベント ②ポエム活動	無料
6	楽々体操	富士町市民集会所 (富士町1-7)	①第1·2水曜日 10:30~12:00 ②第1·2·3土曜日 9:00~12:00	①転倒予防体操 茶話会 ②ボッチャ、ゲーム、健康麻雀	無料
7	わくわく緑	YLひばりが丘キッチン (ひばりが丘北1-7-14)	毎週木曜日(祝日は除く) 14:00~16:00	いきいき百歳体操、茶話会	無料 (お茶菓子有)
8	ふれあいサロン 「きらっと」	ブティックきららの (下保谷4-16-32)	第3·第4木曜日 14:00~16:30 第4土曜日 14:00~16:30	転倒防止、自己ケア、 おしゃべり、歌	300円 (コーヒー又は お茶など)
9	ちょっとるーむ	保谷駅前公民館 学習室 (東町3丁目14-30ステアビル5階) ※偶数月の第4土曜はそんぽの家 保谷駅前	第2木曜日·第4土曜日 13:30~15:30	健康体操、傾聴、おしゃべり、 世代間交流、異文化交流、折り紙、 カードゲーム	無料
10	保谷駅前接骨院 体操サロン	保谷駅前接骨院 (西東京市下保谷4-14-1 サンホワイト保谷1F)	毎週月曜日~金曜日 14:00~15:00 (8/14-16、年末年始は休み)	ゴムバンドを使用した体操、運動 パラスポーツのボッチャ	1回 400円

中部

(北原町・住吉町・泉町・田無町・保谷町)

No.	サロン名	活動場所	活動日時 (原則)	主な内容	参加費
1	傾聴ボランティア 「きずな」	田無総合福祉センター (田無町5-5-12)	第3水曜日 13:30~15:00	・傾聴活動(おしゃべりなど) ・介護予防体操	無料
2	傾聴グループ 「クッキー」	田無総合福祉センター (田無町5-5-12)	第1木曜日 13:30~15:30	·介護予防体操 ·傾聴、話し相手	無料
3	傾聴グループ 「てんとう虫」	田無総合福祉センター (田無町5-5-12)	第2水曜日 13:30~14:30 +体操	・傾聴・歓談・体操	無料
		パスレル保谷2階 イベントルーム (泉町3-12-25)	①第1金曜日 13:30~16:00	①映画鑑賞と解説	①550円 (飲物・お菓子)
4	NPOプラス・ド・ 西東京		②第3金曜日 13:30~14:50	②介護予防体操と歌 	②550円 (飲物・お菓子)
			③第3木曜日 11:00~12:00	③リトミック	③500円
⑤	(企士++口^)	ふらっと住吉 (住吉町4-15-3)	第1月曜日	体操、歌	無料
9	住吉サロン		13:30~15:00 (5月·11月は第2月曜日)	おしゃべり 等	<i>™</i> 111
6	ファミリーたなし	ファミリーサロン ふれあいたなし (田無町3-6-3安田ビル203)	第2水曜日 13:00~15:00	・サロン活動・軽体操・おしゃべり 等	100円 (コーヒー 緑茶無料、 お菓子付)
7	かたらいの場 "チャオ!"	田無総合福祉センター (田無町5-5-12)	月1回火曜日	・みんなの居場所・傾聴・介護予防体操	無料
8	にこにこサロン	保谷2丁目アパート集会所 (保谷町2-13)	第2·4水曜日 13:30~15:30	・介護予防体操 ・カラオケ・茶話会 ・麻雀・映画鑑賞・折り鶴 等	無料
9	しらゆり会	パークハウス集会所2階 (保谷町5-4)	第3水曜日 10:30〜12:00 (4·6·9·12月は 第1水曜日も実施)	・楽々体操・うた・演奏、朗読	100円
10	いこいーなサロン 「木・々」	コミュニティー・レストラン 「木・々」 (保谷町6-25-1)	第1·3 月·水曜日 第2·4 金曜日 14:00~16:00	・介護予防体操・おしゃべり・絵手紙・俳句教室 等	300円 (コーヒー・お菓 子)

No.	サロン名	活動場所	活動日時 (原則)	主な内容	参加費
11)	カサブランカ ファミリア	個人宅 (住吉町1丁目)	日曜日(不定休) 10:00~12:00	·介護予防体操 ·茶話会、畑作業	500円 (お菓子代) お茶:無料
12	ほっとサロン泉町	そんぽの家S西東京泉町 (泉町2-14-13)	第3金曜日 14:00~16:00	・介護予防体操 ・折り紙、手品 ・茶話会、歌唱 等	無料(お菓子付)
13	シルバーカフェ とんのいえ	個人宅 (泉町4丁目)	第2水曜日 13:30〜15:30 (原則として祝日と8月 は休み)	・体操 ・おしゃべり等	無料
14	まちまちサロン	個人宅 (住吉町4丁目)	第3月曜日 14:00~16:00	·茶話会	無料
15	いこいーなサロン 「そよかぜ」	そよかぜ事務所 (田無町4-6-7ツカホーム 102)	①第1木曜·第3火曜日 10:00~11:30 ②第1·第4火曜日 第4月曜日 10:00~12:00 ③第2金曜日	①フラダンスの応用体操 (介護予防体操) ②手芸サロンと介護予防体操 (小物作り、編み物) ③麻雀	①体操100円 (飲み物代) ②手芸サロン 400円 (材料費・参加費) ③麻雀 300円
16	ほっとサロン	そんぽの家S西東京泉町 (泉町2-14-13)	10:00~12:00 第4火曜日 14:00~16:00	・しゃきしゃき体操・歌、手話歌・フラダンス	無料
17)	傾聴ボランティア 「らぽーる」	フラワー通りふれまちルーム (泉町1-11-14) ※西部にもあり	第3金曜日 13:30~15:00	・傾聴・お話し相手・介護予防体操	50円 コーヒー 紅茶
18	いずみサロン	カフェ+ 武蔵野総合クリニックいずみ 2階 (泉町3-6-9)	①第2火曜日 10:00~12:00 ②毎週木曜日 11:00~12:00	①お話、歌、交流、体操 ②介護予防体操	①無料 (コーヒー、 緑茶、紅茶 200円) ②参加費 500円
19	田無ベーす	田無町2丁目	日·月·水·木·土曜日 11:00~17:00	茶話会·囲碁·将棋·麻雀	お茶・コーヒー 100円 囲碁・将棋・麻雀 300円
20	紅孔雀	フラワー通りふれまちルーム (泉町1-11-14)	毎週水・土曜日 9:45~12:00 13:00~16:30	健康麻雀·介護予防体操	無料
21)	えのき体操会	えのき児童遊園 (保谷町5丁目-2)	毎週月曜日〜土曜日 8:45〜9:45 ※天候等による	・ストレッチ、中国体操 ・歌唱(昭和歌謡等) ・茶話会・公園清掃	無料

西部

(谷戸町・緑町・ひばりが丘・西原町・芝久保町)

No.	サロン名	活動場所	活動日時 (原則)	主な内容	参加費
1	傾聴ボランティア 「らぽーる」	いこいの森公園セミナールーム (緑町3-2-2) ※中部にもあり	第1金曜日 13:30~15:00	・傾聴・お話し相手・介護予防体操	無料
2	しゃきしゃきみどり	緑町市民集会所 (緑町3-8-3)	月曜日(月2回) 10:30~11:30	しゃきしゃき体操	無料
3	ケアラーズカフェ・ ネットワーク	ひばりテラス118 (ひばりが丘3-4-47) ※南部にもあり	第1·3火曜日 14:00~16:00	おしゃべり、居場所作り、 介護についての情報交換等	100円 (お茶菓子代)
4	お茶っこグレイス	ひばりが丘グレイス教会 (ひばりが丘2-11-6)	第4水曜日 13:30~15:30	歌声喫茶、体操、コンサート、健康講座 等	歌声喫茶は ケーキ+飲物 200円 その他は無料
⑤	おうちサロン ひなた	個人宅 (芝久保町3丁目)	第3水曜日 13:00~14:30 昼食ご希望の方は事前 連絡をお願いします	・介護予防体操・談話・アクティビティ	100円 (昼食500円)
6	しゃきしゃき体操 「はなみずき」	谷戸公民館 2階 (谷戸町1-17-2)	第1・第3月曜日 (祝日を除く) 13:30~15:00	・しゃきしゃき体操・脳トレ・参加者交流	無料
7	ひだまり谷戸	谷戸小学校 家庭科室 (緑町3-1-1)	第2土曜日 (8月と11月を除く) 12:00~16:00	ふれあい喫茶、介護予防体操	コーヒー他 50円

南部

(南町・向台町・東伏見・柳沢・新町)

No.	サロン名	活動場所	活動日時 (原則)	主な内容	参加費
1	東伏見げんきサロン	東伏見第2アパート集会所 (東伏見2-15-2)	第4金曜日 10:30~12:00 (12月のみ第3金曜日)	・介護予防体操・脳トレ	無料
2	仙人の家	コミュニティカフェ仙人の家 (東伏見5-9-6)	月·火·水·木·金·日 9:30~12:30 13:30~16:00	・健康講座・相談・体操 ・音楽歌声・健康麻雀 ・映画・手工芸・絵画 等	200円~ 700円 (お茶代等、曜 日により異な る)
3	カフェみふじ	柳沢一丁目都営アパート 自治会集会室 (柳沢1-15-3)	第3月曜日 13:30~16:00	交流会、お話し相手、 介護予防体操	100円 (コーヒー付き)
4	チーム美いばあ	①②街なかサロン にこにこ (柳沢2-2-10) ③東伏見コミュニティセンター (東伏見5-10-22)	①第2金曜日 11:00~13:30 ②第4月曜日 11:00~14:00 ③第3木曜日 10:00~11:30	①脳トレ、体操、会食、創作活動 ②笑いヨガ、体操、アロマクラフト、 喫茶 ③シナプソロジー、体操他	①750円 (弁当代) ②600円 (軽食又は喫茶・材料費込) ③100円
\$	サロン新柳沢	新柳沢団地8号棟集会室 (柳沢3-4-8)	①第1·2·3水曜日 13:00~15:00 ②第2·4木曜日 9:30~12:00 ③第1·3木曜日 10:30~11:30	①茶道(要事前予約)②健康マージャン教室③介護予防体操、 ゲーム、各種講座 等	①500円 (お菓子・お茶 代) ②無料 ③無料
6	ゆったり太極拳	柳橋第二市民集会所 (新町1-4-25)	第4月曜日 10:00~11:30 (祝日は休み)	練功十八法、気功、太極拳等	100円
7	新町サロンふらっと	UR武蔵境通り住宅5号棟 1階東端 第2集会室 (新町1-4)	①第3土曜 13:00~15:00 ②第3木曜日 13:00~16:00	①介護予防体操、傾聴 ②健康麻雀	①100円 (飲物、 お菓子代)
8	ケアラーズカフェ・ ネットワーク	そんぽの家S武蔵野 (新町5-14-14) ※西部にもあり	第2·4火曜日 14:00~16:00	おしゃべり、居場所作り、 介護についての情報交換	無料
9	にこにこ歩こう会	都立東伏見公園 (東伏見1丁目)	第1、第2、第3木曜日 夏 17:00~ 冬 15:00~	・ストレッチ ・ウォーキング ・整理体操	無料
10	おおぞらカフェ	武蔵野徳洲会病院ロビー (向台町3-5-48)	第4月曜日 13:30~16:00	茶話会、傾聴 ほか	100円 (コーヒー、 お茶、菓子 付き)
1	サロンやぎさわ5丁目	個人宅 (柳沢5丁目)	毎週日曜日 9:00~13:00	麻雀	無料
12	ヨガサロン フレッシュヨーガの会	東伏見コミュニティセンター (東伏見5-10-22)	第2·第4木曜日 9:30~11:10	初心者向けヨガ	1回 1,000円 (講師代)