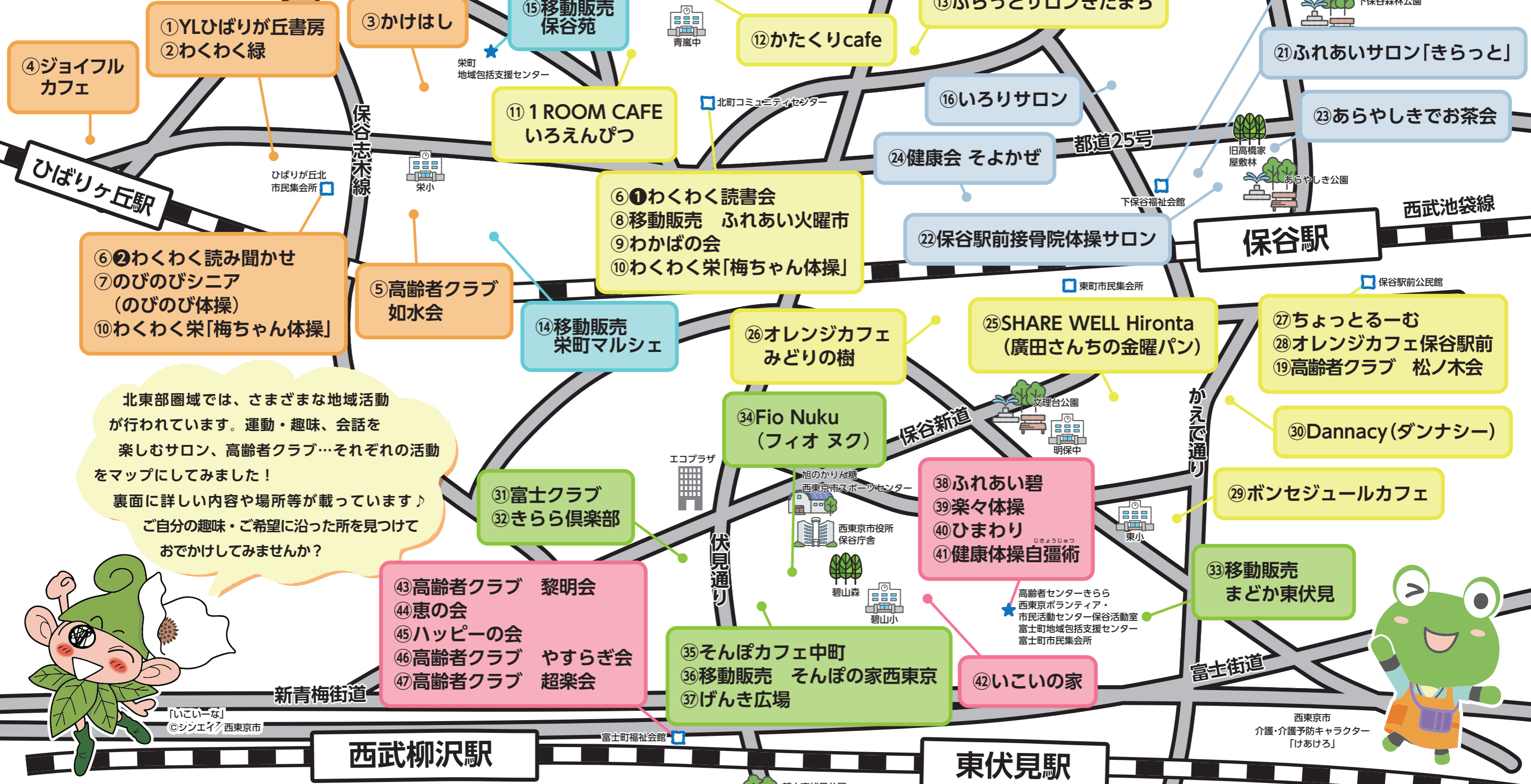


# 西東京市北東部圏域おでかけマップ

- 富士町
- 中町
- 東町
- ひばりが丘北
- 栄町
- 北町
- 下保谷

令和8年1月作成

- 公民館・福祉会館・コミュニティセンターなど
- ★ 地域包括支援センター
- 西東京市社会福祉協議会 地域活動拠点



北東部圏域では、さまざまな地域活動が行われています。運動・趣味、会話を楽しむサロン、高齢者クラブ...それぞれの活動をマップにしてみました！  
裏面に詳しい内容や場所等が載っています♪  
ご自分の趣味・ご希望に沿った所を見つけておでかけしてみませんか？



「西東京市北東部圏域おでかけマップ」は、街中いこいーなサロン、みんなの居場所「地域の縁側プロジェクト」、高齢者クラブ、いきいきミニデイ、認知症カフェの登録団体、個人で開催しているサロンなどを掲載しています。  
「西東京市北東部圏域おでかけマップ」は、西東京市の委託を受けて、社会福祉法人西東京市社会福祉協議会が地域サポート「りんく」を運営し、作成しています。

## 活動団体一覧

番号	団体名	1	YL ひばりが丘書房	2	わくわく緑			
実施時間等	住所	活動内容	月曜～土曜 11:00～16:00	毎週木曜 14:00～16:00	百歳体操、皆さんが楽しくお話が出来るところづくりをしています。お越しの際は事前にご連絡ください。			
			ひばりが丘北 1-7-14	ブックカフェと子ども食堂(100円)。その他、サロン場としても相談可能。		ひばりが丘北 1-7-14 YL ひばりが丘書房		
			042-439-3550	042-420-2812 高齢者支援課 生きがい推進係				
3	かけはし	4	ジョイフルカフェ	5	高齢者クラブ 如水会			
第3木曜 14:00～16:00	ひばりが丘北 2-2-24	090-9675-2833 (高野)	第2金曜 13:30～15:30	ひばりが丘北 4-3-13 ひばりが丘北教会	042-423-8377 090-3520-6798(小寺)	地域の本格カフェ。手淹れコーヒー(100円)手作りケーキ(200円)で皆様をお待ちしています。	要問合わせ	輪投げ、グラウンドゴルフ、コーラス、健康講座、環境美化活動、研修旅行、フレイル講習会、出前講座、見守り活動、慰問活動、カラオケ、健康マージャンは別会場。カラオケ(住吉ビルナス)、健康マージャン(ふらっと住吉)
6	①わくわく読書会 ②わくわく読み聞かせ	7	のびのびシニア(のびのび体操)	8	移動販売 ふれあい火曜市			
①第1月曜 13:30～15:30 ②第3水曜 15:30～16:30	読書会では、文学作品を読み、読み聞かせでは、絵本や朗読を通じて住民同士の交流を深めます。	第1・3月曜(祝日等の場合は変更あり) 10:00～11:15	無料。「しゅきしゅき体操」を中心に健康体操を行います。運動靴・飲み物を持参してください。	毎週火曜 14:30～15:15	皆さんがつどえる場となっています。食品、日用雑貨、新鮮野菜の販売や手作りプリン販売(第2・4週)あり。			
①北町コミュニティセンター ②ひばりが丘北市民集会所	042-497-5180 社協 地域福祉推進係	第1・3月曜(祝日等の場合は変更あり) 10:00～11:15	ひばりが丘北 1-7-2 ひばりが丘北市民集会所	北町 1-3-14 北町コミュニティセンター駐車場	042-425-2103 北町コミュニティセンター 090-9807-7523(奥住)			
9	わかばの会	10	わくわく栄「梅ちゃん体操」	11	1 ROOM CAFE いろえんぴつ			
第3月曜 13:30～15:30 年6回(5、6、9、12、1、2月)	ふれあい茶話会。地域の方々が関心のあるような様々なイベントを企画し、開催しています。	第2・4木曜 14:00～15:00	楽しく筋力作りを行う体操です。交流も広がられます。参加費あり。	第1水曜(1月は休み) 14:00～17:00	飲み物(コーヒー、紅茶)150円。 ぬり絵、コースター作りもできます。			
北町 1-3-14 北町コミュニティセンター	042-425-2103 (佐藤)	北町コミュニティセンター(第2木曜) ひばりが丘北市民集会所(第4木曜)	042-423-4315 (岸野)	北町 2-4-5	042-422-4844 (萩原)			
12	かたくり cafe	13	ぷらっとサロンきたまち	14	移動販売 栄町マルシェ			
毎月1回不定期開催 14:00～15:00	どなたでも参加できるカフェです。お菓子の用意もあります。参加費無料。	第4水曜 14:00～15:30	演奏・歌・朗読・折り紙・落語など、月替わりでイベント実施。 お茶無料。 コーヒー100円。	毎週火曜 13:50～14:20	移動販売車により、食品、日用雑貨、新鮮野菜を販売。第2・4週は手作りプリン販売あり。			
北町 2-6-18 かたくりの里ひばりが丘	042-438-8042 (三浦・會澤)	北町 6-1-28 そんぼの家 S 保谷北町	090-6504-8827 (吉田)	栄町 2-4-1 運見様宅駐車場	090-9807-7523 (奥住)			
15	移動販売 保谷苑	16	いろりサロン	17	カフェ ラルゴ			
第3水曜 14:00～15:00	食品、日用雑貨、新鮮野菜の販売や手作りプリン販売あり。	第3火曜 13:30～15:30	飲み物、お菓子付(100円)。懐かしい歌をうたう、かるた取り等、楽しくお話ししましょう。	毎週水・土曜 11:00～18:00	散歩の途中、買い物帰りなどにくつろげるカフェです。車椅子でも気軽にどうぞ!			
栄町 3-6-2 保谷苑玄関前	042-423-5002	下保谷 3-1-27 すみれ薬舗	042-421-5108 (糸山)	下保谷 3-10-23	090-6044-0753 (平澤)			
18	移動販売 下保谷 3丁目	19	高齢者クラブ 松ノ木会	20	高齢者クラブ 荒屋敷寿会			
第1・3火曜 11:30～12:00	移動販売車により、食品、日用雑貨、西東京市産の野菜販売等。	直接お問い合わせ下さい。	定例会体操(先生により)、ポッチャ、グラウンドゴルフ、カラオケ、料理、輪投げ	第2火曜 13:00～15:00 第4月曜 9:00～11:00	月の始め、瓶、缶拾い、ペットボトル 防犯パトロール第2・第4月曜、小学校の学期初め1週間 見守り 輪投げ月2回、研修旅行、その他 演歌体操 ランジョ体操			
nishino1kote-kaimonoshien@yahoo.co.jp 090-9807-7523(奥住)		保谷駅前公民館 下保谷福祉会館	042-466-8539 (保谷)	下保谷福祉会館	042-423-3553 (今泉)			
21	ふれあいサロン「きらっと」	22	保谷駅前接骨院体操サロン	23	あらしきでお茶会			
第3・4木曜 14:00～16:30 第4土曜 14:00～16:30	年を重ねても元気でキラキラ輝いてもらうための集う場所として活動。転倒防止。参加費300円(コーヒー又はお茶等)	毎週月～金曜 14:00～15:00 (8/14～16、年末年始は休み)	体の専門家によるゴムバンドを使用して介護予防に適した体幹の筋力強化を目的とする体操・運動。パラスポーツ指導員指導のもとポッチャ。利用者同士のコミュニケーションを図る。1回400円。持ち物飲み物、タオル、ゴムバンド(無い場合はこちらで用意します)	毎月第1土曜 14:00～16:00	ハーブティとシフォンケーキで午後のひとときを！ 参加費上限500円 (主催みらいパレット)			
下保谷 4-16-32	090-3144-5883 (佐藤)	下保谷 4-14-1 サンホワイト保谷 1F	042-425-2773 街中いきいーなサロン	下保谷 4-8-17	042-423-5503 (太田)			
24	健康会 そよかぜ	25	SHARE WELL Hironta(廣田さんちの金曜パン)	26	オレンジカフェみどりの樹			
毎週月～木曜(祝日も開催) 9:30～10:30(月は10:15まで)	ラジオ体操・中国体操他ストレッチ。口腔体操・喉の鍛錬、四季の年会費1,000円	第4金曜(変更あり 要問合) 11:00～14:00	ごだわり食材のパン、雑貨販売。絵本貸出、季節イベント、コーヒーでおしゃべり。 ※開催日をご確認の上、お越し下さい。	奇数月の日曜日 1回(5、7、9、11、1、3月)13:30～15:00	気軽に集まることができるカフェです。参加100円(コーヒー・紅茶代)。お越しの際は事前にご連絡ください。			
下保谷 5-5 下保谷第三児童遊園	042-424-5954 (廣吉)	東町 1-8-15 ガレージにて	080-4734-1795 (菊池)	東町 2-2-6 ①グループホームみどりの樹 ②小規模多機能居宅介護みどりの樹	① 042-439-9315(高橋) ② 042-439-9311(永井)			
27	ちよっとるーむ	28	オレンジカフェ保谷駅前	29	ボンセジュールカフェ			
毎月第2木曜・第4土曜 13:30～15:30	保谷駅前公民館 そんぼの家 S 保谷駅(4.6.8.10.12.2月が偶数日) 042-420-2812 高齢者支援課 生きがい推進係	第3木曜 14:00～16:00	東町 3-14-30 ステアビル5階 保谷駅前公民館第3学習室	第1木曜 14:00～16:00	東町 6-3-13 メディカル・リハビリホール ボンセジュール保谷			
		042-438-7090 栄町地域包括支援センター		042-438-0135 (尾崎)	飲み物(コーヒー、紅茶)お菓子付。参加費100円。			

30	Dannacy(ダンナシー)	31	富士クラブ	32	きらら倶楽部
毎週火曜 11:30～14:30(ランチあり)第2・4火曜 13:30～(ピア/教室)第3金曜 10:00～(保険を使ったスイーツ作り)	空き家を再生した地域の居場所づくりをしています。毎月色々なイベントをしています。詳しくはInstagramまたは店舗前にカレンダーを張り出していますのでチェックしていただけると嬉しいです。また、スペースのレンタルも行っています。ぜひ見学いらしてください!	毎週火曜 10:00～12:00	簡単な体操の後、お話をしながらお茶とお菓子をいただきます。その後、塗り絵、絵手紙、手芸など。	毎週木曜 10:00～11:30	軽い体操、おしゃべり、朗読、歌、クイズ等。短い時間を楽しく活動しています。
東町 4-11-18	www.dannacy@gmail.com	中町 1-1-5 中町分行舎	042-423-6418 (宮坂)	中町 1-1-5 中町分行舎 2F	042-478-5769 (今野)
33	移動販売 まどか東伏見	34	Fio Nuku(フィオヌク)	35	そんぼカフェ中町
第4火曜 11:30～12:00	移動販売車により、食品、日用雑貨、西東京市産の野菜、手作りプリン販売あり。懇いの場も提供。	火・水・金・土曜(不定休有) 11:00～15:00	イタリアンを販売するキッチンカー。パスタ、お肉料理、ジェラート等あります。	第2土曜 14:00～15:00	地域の各方が集まり、介護や認知症についての相談や悩みを話しています。
中町 4-1-18 まどか東伏見駐車場	nishino1kote-kaimonoshien@yahoo.co.jp 090-9807-7523(奥住)	中町 5-3-20 貫井農園内	090-6947-3514 (貫井)	中町 6-5-12 SOMPO ケア そんぼの家西東京	042-425-8200 (阿部)
36	移動販売 そんぼの家西東京	37	げんき広場	38	ふれあい碧
毎週火曜 16:30～17:00	移動販売車により、食品、日用雑貨、新鮮野菜を販売。第2・4週は手作りプリン販売あり。	第2火曜 14:00～16:00	童謡唱歌や昭和歌謡、色々な歌をみんなで歌って楽しめます。その後、作業をします。参加費は必要ありません。	毎月 毎語録 13:00 第3金曜 夜間パトロール 20時から毎月 第2火曜 13:00(保工山)毎月 第1木曜 14:00(下保谷パトロール)	健康体操、演奏会、勉強会(詐欺問題)(認知症)(栄養)助け合い活動(困っている人支援)一般参加者は受身になる。主体者になるため、おしゃべりの時間を必ず作る。語るといきいきとします。
中町 6-5-12 SOMPO ケア そんぼの家西東京駐車場	090-9807-7523 (奥住)	中町 6-5-12 SOMPO ケア そんぼの家西東京	080-5066-5466 (松本)	富士町 1-7-69 高齢者センターきらら 2F	090-6507-9861 (山口)
39	楽々体操	40	ひまわり	41	健康体操自衛術(じきょうじゅつ)
①第1・2水曜 10:30～11:30 ②1・2・3土曜 9:00～12:00	①月に2回健康体操。 ②月に3回楽しく健康麻雀。お菓子付です。 日時は変更有(要確認)。	第2・4火曜(要確認) 10:30～11:30	介護予防体操。ストレッチ。ふまねっと体操、ポッチャ等楽しく運動しています。	毎週火曜 9:00～10:30	日本古来の健康体操。自衛術を実践し、健康増進を図ります。
富士町 1-7-69 富士町市民集会所	090-1207-5510 (渡辺)	富士町 1-7-69 富士町市民集会所	090-1207-5510 (渡辺)	富士町 1-7-69 富士町市民集会所(洋室)	042-478-4796 (小澤)
42	いきこの家	43	高齢者クラブ 黎明会	44	恵の会
第1・3火曜 確認の事 10:00～11:30	お茶を飲み、お菓子を食べながら楽しくおしゃべりをしたり、歌をうたったり体操をしています。	毎週水・土曜午前中	(水曜)カラオケ(土曜)グラウンドゴルフ・輪投げ・ベタンク	第1・3木曜 第3は先生指導 9:30～11:45	主に毛筆ペン、お茶会、軽い体操、革手芸、歌などを楽しめます。無料、革手芸は材料費のみ。
富士町 1-7-75-1F 集会室	090-5544-9865 042-457-3987(田中)	富士町 6-6-13 富士町福祉会館	090-7203-4330 (小倉)	富士町 6-6-13 富士町福祉会館	042-424-0936 (松本)
45	ハッピーの会	46	高齢者クラブ やすらぎ会	47	高齢者クラブ 超楽会
①毎月第3月曜 13:30～16:00 ②毎月第1・4木曜 10:00～12:00	①小物作り(パッチワーク)、頭の体操(脳トレ)、軽い体操(手・足伸ばし運動)。 ②カラオケ(昔なつかし歌)リズムのうって健康(肺活量に良い)	第2月曜(定例会) 10:00～10:40	飲み物(ペットボトル)100円(会より)。ウォーキング、お絵描、スポーツ、カラオケサークル、「みんよう」合唱-講師あり、研修旅行等。会費あり。「出前講座」年3回。	直接お問い合わせ下さい。 第4土曜(定例会)13:30～15:30	環境美化活動、輪投げ、ベタンク、グラウンドゴルフ、ポッチャ、体操、カラオケ、コーラス、踊り、研修旅行
富士町 6-6-13 富士町福祉会館	042-462-7239 (小高)	富士町 6-6-13 富士町福祉会館	042-467-6770 (奥山)	富士町 6-6-13 富士町福祉会館	080-4343-0610 (好平)

活動時間、場所を変更、もしくはお休みしている場合もありますので、まずはお問い合わせください。

公民館・福祉会館・コミュニティセンターなど

施設名	住所	TEL
ひばりが丘北市民集会所	ひばりが丘北 1-7-2	042-420-2821 協働コミュニティ課
下保谷福祉会館	下保谷 4-3-20	042-422-8338
東町市民集会所	東町 2-4-19	042-420-2821 協働コミュニティ課
保谷駅前公民館	東町 3-14-30 ステアビル 4、5階	042-421-1125
富士町市民集会所	富士町 1-7-69	042-420-2821 協働コミュニティ課
高齢者センターきらら	富士町 1-7-69	042-451-1200
富士町福祉会館	富士町 6-6-13	042-465-9350
北町コミュニティセンター	北町 1-3-14	042-425-2103

各公共施設の活動内容については直接お問い合わせください。

おでかけマップのお問い合わせ	西東京市地域サポート「りんく」	042-420-2754
	富士町地域包括支援センター	042-451-1203
	栄町地域包括支援センター	042-438-7090

西東京市地域サポート「りんく」は、令和8年4月1日に、田無第二庁舎1階 高齢者支援課に移転しました。新しい電話番号は上記「おでかけマップのお問合せ」をご覧ください。

西東京市北東部圏域おでかけマップは西東京市公式ホームページに掲載しています。




西東京市  
介護・介護予防キャラクター  
「けあけろ」