

西東京市南部圏域おでかけマップ

南町

向台町

新町

柳沢

東伏見

令和 8年 1月作成

南部圏域では、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？

「いこーな」
©シンエイ/西東京市



⑨「かよちゃんち」



小金井公園

②1 おとなりさん。小金井公園

⑩サルビア・カフェ

⑧むさとくりハップ
⑫おおぞらカフェ

⑱ケアラズ・カフェ木・々新町
⑳パステル画教室

⑳高齢者クラブ 新町長生会
㉑サロン・さくら会
㉒トレーニングマシン一般開放

- 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

②わくわくサロン

①オレンジカフェ むこなみ

⑦どんぐり「ご飯会」

③コーラス・やよい
④一歩一歩
⑤高齢者クラブ 春秋クラブ

⑪こども・地域あおぞら食堂
⑬ハートフル朝活体操

⑬いきいきクラブ

⑭サロンみどりの風
⑮高齢者クラブ 向寿会

⑮エコカフェ

⑮ゆったり太極拳

⑥高齢者クラブ きらく会

③1 カフェみふじ
③2 高齢者クラブ くすの樹会
③4 えがおのいきいき百歳体操

③0 サロンやぎさわ 5丁目

③7 サロン新柳沢

⑰とねりこサロン
⑱カフェ むこなみの家

⑳新町 UR 体操教室
㉑新町サロン ふらっと
㉒いきいき唄う会 紅葉

③6 柳沢 6 丁目いきいき元気サロン

④4 にこにこ歩こう会

④1 高齢者クラブ おもと会

④3 東伏見 げんきサロン

③8 ニチイ体操教室

③3 ① にこにこ交流会
② ビューティーランチ & 香りカフェ
③5 花みずきの会

④0 高齢者クラブ やなぎ会
④2 高齢者クラブ かなめ会

③9 フレイル予防教室
④0 高齢者クラブ やなぎ会
④1 高齢者クラブ おもと会
④2 高齢者クラブ かなめ会
④5 東伏見コミュニティセンター 健康講座
④6 ヨガサロン フレッシュヨーガの会



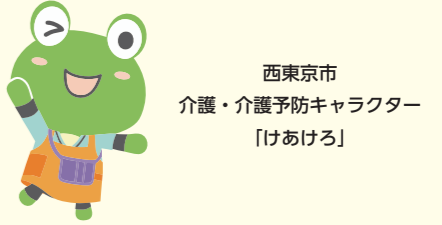
西東京市
介護・介護予防キャラクター
「けあける」

「西東京市南部圏域おでかけマップ」は、街中いこーなサロン、みんなの居場所「地域の縁側プロジェクト」、高齢者クラブ、いきいきミミズ、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。
「西東京市南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	オレンジカフェ むこなみ	2	わくわくサロン
実施時間等	活動内容	第4金曜 13:30～15:30 祝日の場合は第3金曜(要予約)	飲み物やお菓子代100円。 ミニ講座や簡単な体操、音楽など工夫を凝らしています。	第4木曜 14:00～16:00	参加費:200円 1.月替わりイベント(折り紙、手品、お手玉等) 2.簡単な体操で身体をほぐしましょう! 3.季節の歌 4.お楽しみ(※) どなたでも、ふらりと参加大歓迎!!
住所		南町5-6-11 田無公民館または近隣施設		南町5-26-1(水曜休館) 下宿コミュニティセンター	
連絡先		042-468-2340 向台町地域包括支援センター		042-464-2977 下宿コミュニティセンター	
3	コーラス・やよい	4	一歩一歩	5	高齢者クラブ 春秋クラブ
第2・4水曜 13:30～15:30(変更あり) 2回に分けて限定開催	参加費:500円。 どなたでも、ご参加できます。 初めてのの方は、電話にて確認の上、お越しください。	第1・2・3水曜 10:00～11:30	足の指先を鍛え、体を整える介護予防体操を楽しんでいます。 見学、参加ご希望の方は、お電話にて要予約、ご確認願います。	毎週数回活動日があります。 直接お問い合わせください。	年会費 2000円。 百歳体操・カラオケ・合唱・手芸・ポッチャ・輪投げ・ベタンク・旅行・定例会(年4回)・他
南町3-18-40 老人憩いの家「おあしす」		南町3-18-40 老人憩いの家「おあしす」		南町3-18-40 老人憩いの家「おあしす」	
080-1362-4508 (三橋)		080-5008-1960 (大森)		042-462-7438 (村山)	
6	高齢者クラブ きらく会	7	どんぐり「ご飯会」	8	むさとくりハッピー
直接お問い合わせください。	年会費 2000円。 ウォーキング・詩吟・俳句・旅行・民舞・民謡・茶道・ゲームボール・手芸・誕生会等	第3火曜 6:30～14:00	ご飯と具だくさん味噌汁、お新香。 300円。0歳～120歳。 おしゃべりしましょう。 (pba01177@nifty.com)	毎月 第3火曜 10:00～11:30	予約不要!参加費無料! 参加特典あり! 【内容】①テーマに沿った講座 ②セルフチェック ③体操 【持ち物】汗拭きタオル、水分 ◆リハビリ専門職が無料でアドバイス◆
南町2-21-9 南町コミュニティセンター		南町5丁目25-14-1階		向台町3-5-48 武蔵野徳洲会病院4階講堂	
090-5806-1821 (中林)		042-462-1951 (富沢)		042-465-0700	
9	「かよちゃんち」	10	サルビア・カフェ	11	こども・地域あおぞら食堂
第3土曜(要予約の月あり) 14:00～16:00(8月休み)	飲み物(コーヒー、紅茶) 100円。お菓子付き。 家庭的な雰囲気で行っております。	第3水曜 13:30～16:00	参加費100円。 サルビアカフェでは誰かと話したい方、ひとりでほっとしたい方、一人ひとりを大切にする居場所です。	第4土曜 11:30～13:00	楽しくおしゃべりませんか? 軽食50食限定で無料配布。 看護師の健康相談も行っています。
向台町6-5-4		向台町6-1-14 上向台市民集会所		向台町2-16-22 東京聖新会	
042-458-1672 (田村)		042-468-5455 (鶴澤)		042-468-5133 (鈴木)	
12	おおぞらカフェ	13	ハートフル朝活体操	14	サロンみどりの風
第4月曜 13:30～16:00 お好きな時間にどうぞ。	地域のどなたでも参加できる交流とくつろぎの空間。 参加費は飲み物代100円。	月～金 7:50～8:30(祝日含む)	機能訓練室を無料開放! 初回は理学療法士による体力測定、マシンの使い方の説明があります。 お電話ください。	[手芸]第2・4月曜 9:30～12:30 [健康麻雀]第2・4金曜 13:00～17:00	顔あわせ・心あわせの場に。 手芸は相談しながら作品づくり。 麻雀は参加費:月100円です。
向台町3-5-48 武蔵野徳洲会病院ロビー		向台町2-16-22 ハートフル田無2F		向台町2-13-12 向台コミュニティセンター	
090-8809-4617 (有馬)		042-468-2311 (林)		042-469-2223 (清田)	
15	高齢者クラブ 向寿会	16	いきいきクラブ	17	とねりこサロン
第1・3木曜 10:00カラオケ第1・3土曜 13:30レグ ダンス第1・3金曜 13:30輪投げ第1月曜 13:30読太	年会費 2000円。 お誕生日会、敬老会はお弁当あり。32年継続しています。一緒に楽しみませんか! 見学、ご参加いつでも大歓迎!	毎週火曜 10:00～12:00	メンバーの皆様と、「百歳体操」を楽しみながら健康づくり、友達作りなどのおしゃべりをしています。	(要予約)[サロン] 第1火曜 12:30～16:00 [子育て支援] 第2火曜 10:00～12:00	[サロン] 食事代 800円・おやつ代・200円 [子育て支援] おやつ代・お茶代 100円
向台町2-13-12 向台コミュニティセンター		向台町3丁目4-4		向台町1-6-7 向台とねりこの家	
042-462-3530 (柳澤)		090-1252-0808 (平柳)		090-5528-9563 (関口)	
18	カフェ むこなみの家	19	ケアラーズ・カフェモ・々新町	20	新町UR体操教室
第3木曜 14:00～16:00	飲み物とお菓子をご用意しています(100円)。楽しくご相談ください。お待ちしております。	第2・4火曜 14:00～16:00	お茶を飲みながら、自由に語り合うところです。ぜひ気楽に参加ください。参加費無料。	毎週木曜① 9:40～10:40 ② 10:45～11:45	参加費:500円 コンディショニング=筋肉を整える体操です。 セルフコンディショニング始めてみませんか?
向台町1-6-7 向台とねりこの家		新町5-14-14 そんぼの家S武蔵野		新町1-4URグリーンハイツ 武蔵境通り5号棟第1集会所	
042-468-2340 向台町地域包括支援センター		042-425-6800 (片山・鈴木)		042-462-1695 新町地域包括支援センター	
21	おとなりさん。小金井公園	22	パステル画教室	23	高齢者クラブ 新町長生会
毎日 9:30～11:00	毎日体操を実施しております。 無料でお茶もお飲み頂けます。	第2・4火曜 10:00～11:00	参加費・1回につき300円 月1回の開催となる場合もごございます。事前にご連絡下さい。	第3木曜 13:30～15:00	年会費1500円。 ゲーム、様々な講話。軽スポーツ大会、芸能大会などに参加。7サークル活動。春秋研修バス旅行開催。
新町6-11-16		新町5-14-14 そんぼの家S武蔵野		新町5-2-7 新町福祉会館	
0422-27-8465 (犬飼・古田)		0422-50-8515 (望月・青木)		042-463-7434 (竹縄)	
24	サロン・さくら会	25	エコカフェ	26	ゆったり太極拳
第2・4土曜 13:30～15:30	お茶菓子代100円。お茶を飲みながら雑談、ゲーム、カラオケ、食事会など行っています。老いても若く美しくをモットーに!	(要予約)第1土曜 14:00～15:00	参加費100円でお茶、お菓子付です。業局が主催しているカフェ。健康に関する話をしたり、ゲームなどを行っています。	第4月曜(祝日は休み) 10:00～11:30	参加費100円。気功や太極拳で体の芯からリラックス。初心者でも大歓迎です。
新町5-2-7 新町福祉会館		新町2-5-4 クロスロードサカイ1F		新町1-4-25 柳橋第二市民集会所	
090-6167-5239 (佐藤)		0422-52-3658 (宮川・信田)		090-6932-6372 (今井)	
27	新町サロン ふらっと	28	いきいき唄う会 紅葉	29	トレーニングマシン一般開放
第3土曜 13:00～15:00※[麻雀] 第3木曜 13:30～16:00	歌、おしゃべり、脳トレ、体操など行っています。 参加費100円。(保険代、飲み物、お菓子付、子どもは無料)	第2・4火曜 10:00～11:30	先生の指導で、幅広いジャンルの歌を歌ったりおしゃべりしています。 楽譜代のみ。	毎週月曜 13:00～16:00 毎週水曜 9:30～12:30	マシンを使ってご自身でトレーニングを行います。 指導員が常駐。初回に初心者講習実施。その後は予約不要。
新町1-4URグリーンハイツ 武蔵境通り5号棟第2集会所		新町1-4URグリーンハイツ 武蔵境通り第1集会所		新町5-2-7 新町福祉会館	
042-497-4158 ほっとネット田無ステーション		0422-25-1564 (測上)		042-420-2812 高齢者支援課 生きがい推進係	

30	サロンやぎさわ5丁目	31	カフェみふじ	32	高齢者クラブ くの樹会
毎週日曜 9:00～13:00	健康麻雀と一緒に楽しみませんか。おしゃべりしながら手指を動かし頭で考え脳の活性化につながります。	第3月曜 13:30～16:00	淹れたて珈琲、お菓子付き100円。人と人とのつながりを作りたいと思います。一緒に楽しみましょう!	隔月第4日曜(定例会)	カラオケ、麻雀、スポーツなどのサークル活動や資源回収、東伏見小下校見守り活動
柳沢5-3-8-1階		柳沢1-15-3 都営3号棟集会所		柳沢1-15-3 都営3号棟集会所など	
042-478-6900 (関)		080-5402-7812 (俄)		042-462-5608 (小林)	
33	①にこにこ交流会②ビューティーランチ&香りカフェ	34	えがおいいき百歳体操	35	花みずきの会
①第2(金)11:00～13:00②第4(月)11:00～2期間か2期間半程度③要予約(祝日の場合第3か第5に変更あり)	参加費:750円。 ①会食(お弁当)・健康体操・脳トレ・同作活動 ②奇数月:笑いヨガ・体操・脳トレ・会食 偶数月:笑いヨガ・体操・脳トレ・喫茶・創作活動	毎週木曜 14:00～15:00	◆椅子に座って体操! ◆手・足首に重りをつけて運動します。 ◆筋力とバランス能力を高めます。	第4火曜 13:00～16:00	65歳以上の方でお茶をいただきますながらのおしゃべりや小物づくり、歌、お口の体操、ゲーム、誕生会など。 是非ご参加ください。
柳沢2-2-10 街なかサロンにここに		柳沢1-15-3 都営柳沢1丁目 アパート集会所(3号棟付き)		柳沢2-2-10 街なかサロンにここに	
[チーム美いばあ]の活動です 090-3815-8786(西井)SMS対応		042-468-2977 (荒井)		042-463-3890 (山本)	
36	柳沢6丁目いきいき元気サロン	37	サロン新柳沢	38	ニチイ体操教室
第2・4水曜 10:30～11:30	健康のために一緒に体操をし、おしゃべりを楽しみにしながら、地域の交流を深めています。	[休館] 第1・3水曜 10:00～11:00 [前館] 第2・4水曜 10:00～12:00 [後館] 第1・2・3水曜 13:00～15:00	体操、麻雀は参加費無料。 遠州流茶道教室はお菓子とお茶付きで1回500円。 見学だけでも大歓迎! ぜひ遊びに来てくださいね!	月2回水曜(要確認)	参加費無料。施設入居者様と一緒に体操しませんか?お散歩や買い物途中等などホーム出入口にある椅子を使って休憩して下さい。地域交流・貢献活動に力を入れています。
柳沢6丁目3 武蔵野徳洲会病院		柳沢3-4-8 新柳沢団地8号棟集会所		柳沢5-2-3 ニチイホーム西武柳沢	
042-465-8086 (坂本)		080-5647-4279 (市賀)		042-460-8860 (田中)	
39	フレイル予防教室	40	高齢者クラブ やなぎ会	41	高齢者クラブ おもと会
第3木曜 10:00～11:30	参加費:無料 笑いヨガ・シナプソロジー・体操・脳トレ	[グラウンドゴルフ・ベタンク] 第2・4月曜 10:00～12:00 その他不定期(要確認)	年会費1500円 グラウンドゴルフ・ベタンク・輪投げ・カラオケ・ポッチャ・麻雀など楽しく実施。	第1・3水曜 10:00 健康体操 2・4水曜 10:00 ベタンク 第1・3水曜 10:00 グラウンドゴルフ 毎週金曜 10:00 輪投げ・ベタンク	年会費1200円。 輪投げ・ポッチャ・カラオケ・Gゴルフ・ベタンク等、楽しくやっております。 ぜひ参加してみてください。
東伏見コミュニティセンター 和室		むくのき公園 東伏見コミュニティセンター		東伏見コミュニティセンター ザ・ガーデン武蔵野・東伏見緑道公園	
[チーム美いばあ]の活動です 090-3815-8786(西井)SMS対応		080-7725-2210 (佐川)		042-463-1674 (篠宮)	
42	高齢者クラブ かなめ会	43	東伏見げんきサロン	44	にこにこ歩こう会
毎週火曜 9:30～グラウンドゴルフ毎週水曜 10:00～健康体操 [他活動] 水曜、金曜など	年会費1200円。 [他活動]:ポッチャ、輪投げ、カラオケ、防犯パトロールなど。 茶菓子あり。	第4金曜 10:30～11:45 (12月のみ第3金曜)	参加費無料。 健康体操やレクリエーションで楽しいひとときを。 どなたでもお気軽にどうぞ。	毎週木曜日 冬期15:00～;夏期17:00～ 基本、雨天中止ですが、開始1時間前決定	①ストレッチで身体を伸ばしてケガをしないようにする。②しゃきしゃき体操パート2③自分のペースでウォーキング30分。臆走しない事をアピール。④つけた筋肉のストレッチ。⑤しゃきしゃき体操パート2⑥特殊詐欺模範音頭を踊る。
むくのき公園 東伏見コミュニティセンター		東伏見2-15-2 都営アパート集会所		東伏見公園	
090-2176-7468 (久保田)		042-469-1067 (佐藤)		090-5401-8117 (藤貴)	
45	東伏見コミュニティセンター健康講座	46	ヨガサロン フレッシュヨーガの会		
毎週水曜 10:00～11:00 11:00～12:00	ストレッチ、ボールやセラバンドを使っての運動、しゃきしゃき体操など。予約不要。	第2・4木曜 9:30～11:10	参加費:1000円。 高齢者向きヨガ。呼吸を意識しながらゆっくりとした動きで体をほぐしましょう。 持ち物:ヨガマット・タオル・水分		
東伏見5-10-22 東伏見コミュニティセンター		東伏見5-10-22 東伏見コミュニティセンター			
042-461-2601		042-420-2812 高齢者支援課 生きがい推進係			



西東京市
介護・介護予防キャラクター
「けあける」

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
田無公民館	南町5-6-11	042-461-1170
老人憩いの家「おあしす」	南町3-18-40	042-451-0899
下宿コミュニティセンター	南町5-26-1	042-464-2977
南町コミュニティセンター	南町2-21-9	042-463-4588
新町福祉会館	新町5-2-7	0422-55-1781
柳沢公民館	柳沢1-15-1	042-464-8211
上向台市民集会所	向台町6-1-14	042-420-2821 協働コミュニティ課

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。

施設名	住所	TEL
向台コミュニティセンター	向台町2-13-12	042-461-9795
東伏見コミュニティセンター	東伏見5-10-22	042-461-2601

西東京市社会福祉協議会 地域活動拠点

施設名	住所	TEL
向台とねりこの家	向台町1-6-7	042-497-5180
街なかサロンにここに	柳沢2-2-10	

西東京市南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。



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
	新町地域包括支援センター	042-462-1695
	向台町地域包括支援センター	042-468-2340

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。