

# 西東京市 西部圏域おでかけマップ

谷戸町

緑町

西原町

ひばりが丘

芝久保町



西東京市  
介護・介護予防キャラクター  
「けあけろ」

西部圏域では、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？



「西部圏域おでかけマップ」は、街中いこいなサロン、みんなの居場所「地域の縁側プロジェクト」、高齢者クラブ、ミニデイ、オレンジカフェの登録団体、個人で開催しているサロンなどを掲載しています  
このおでかけマップは、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	①茶の実じゅく	②ひばりスマイル歌クラブ	③チームフラググリーン	④クラブ ゆーゆー
※実際の活動が記載内容と異なる場合があります。	ひばりが丘2-13-21 棟ひばり	ひばりが丘2-3-4 ひばりが丘公民館	ひばりが丘2-3-4 ひばりが丘公民館	ひばりが丘2-8-27 ひばりが丘福祉会館
	042-438-9909	080-3083-7755 (野口)	042-461-7081 緑町地域包括支援センター	0422-53-3650 (平山)
	第2土曜 13:30~16:00	第4金曜 13:30~15:30	第2金曜 14:00~16:00	第2・4月曜・第3水曜 13:00~16:00
	飲み物(お茶)100円、お菓子付。簡単な手話をまじえて歌をうたっています。	みんなで歌って、笑って、心もリフレッシュ。参加費無料。	認知症の方とその家族を中心にフラダンスとおしゃべりを楽しみます。参加費100円。	ギターに合わせて歌う。棒体操、しゃきしゃき体操、おしゃべり。食事会年2回位有。
⑤いこいの中原(住民懇談会)	⑥ひばりが丘健康会(体操会)	⑦ひばりテラス118	⑧ケアラーズ・カフェ「いこいの森」	⑨ポッチャ同好会
ひばりが丘2-8-27 ひばりが丘福祉会館	ひばりが丘3-1 ひばりたんぽぽ広場	ひばりが丘3-4-47	ひばりが丘3-4-47 ひばりテラス118	ひばりが丘地産地消センター 185号棟1階北集会所
042-497-5180 社協地域福祉推進係	042-463-3148 (平塚)	042-452-5758	090-4420-3644 (片山)	042-463-7821 (北村)
第3土曜 10:30~	雨天候以外毎日6:20~ ※開始時間変更あり	月・水・木・金 10:00~21:00 土・日 10:00~19:00	第1・3火曜 14:00~16:00	第2・4金曜 14:00~16:00
気楽に集え、様々な地域の情報を交換できる場を提供。地域の方を招いてコンサートや昼食会など。	朝にラジオ体操と中国体操を毎日実施。春と秋に日帰りバス旅行の実施。(参加費あり)	花屋、カフェを含むレンタルスペースです。パン、野菜の直売、キッチンカーも来ます。	ご家族を介護中の方、経験された方などの居場所です。参加費100円。飲み物、お菓子付。	ポッチャを通して高齢者同士が楽しく活動しています。見学可。(月会費300円保険代込)
⑩あい芝久保軽茶会(かるちゃ会)	⑪あい芝久保(住民懇談会)	⑫おおるりカフェ	⑬笑久保会(えくぼ会)	⑭NPO法人ととろクラブととろキッチン
芝久保3-15-10 芝久保コミュニティセンター	芝久保3-15-10 芝久保コミュニティセンター	芝久保町1-16-1 おおるりホール	芝久保町1-18 芝久保運動場	芝久保町2-22-33
090-8103-8131 (川嶋)	042-497-5180 社協地域福祉推進係	042-451-8844 西原町地域包括支援センター	042-465-2395 (松永)	042-450-0991
第2土曜 13:00~14:00	第2土曜 13:00~	毎月1回友引の日 10:00~11:30	毎週水、土曜 9:00~12:00	平日 10:30~13:30
歌、映画、認知症予防のための茶会です。(年10回開催)	地域のみなさんが顔見知りになれるようなさまざまな企画をしています。軽茶会(かるちゃ会)など。	「一人で生きているけれど一人じゃないと思える場所」をモットーに楽しく集まっています。	コートや掃除、準備運動・自主練習、試合形式でのゲートボール練習・指導、親睦試合、茶話会など。	昼食を一緒に作って楽しく食事。おしゃべりや健康体操も出来ます。参加費500円。
⑮輪が家	⑯芝久保おしゃべりランチ	⑰しゃべり場えんがわ	⑱おうちサロンひなた	⑲武蔵野スカイハイツ「茶話会」
芝久保町3-11-3 芝久保サロンしゃくなげ	芝久保町3-11-3 芝久保サロンしゃくなげ	芝久保町3-11-3 芝久保サロンしゃくなげ	芝久保町3-19	芝久保町4-4-4
042-469-8130 (竹谷)	080-6764-1008 (川尻)	042-467-6158 (堤)	090-4738-4646 (板垣)	042-466-0661 (一之瀬)
第3金曜 13:00~15:30	第2火曜 10:00~12:00	第1・3水曜 10:30~15:30	第3水曜 13:00~14:30	毎週金曜 9:00~9:45
年齢問わずの井戸端な集いです。午後の一時、生のピアノを楽しみます。(コーヒー100円)	飲み物(コーヒー、お茶他)、お菓子無料。簡単な体操、ゲーム、音楽の時間もあります。	おしゃべりを中心に楽しんでいます。参加費100円、ランチ(うどん)100円。	ご自由にお過ごし下さい。お茶とお菓子を用意しています。参加費100円。(体操の時間あり)	いきいき百歳体操、唱歌を歌う。参加費0円。
⑳タワーみつわ(住民懇談会)	㉑西原グリーンハイツシニアクラブ	㉒西原グリーンハイツぶらっとサロン	㉓クレインウエストカフェ	㉔西原体操会
芝久保町5-4-48 芝久保公民館	西原町4-3-47 西原グリーンハイツ集会所	西原町4-3-47 西原グリーンハイツ集会所	西原町4-3-5 特別養護老人ホームクレイン内	西原町4-5-6 西原総合教育施設グラウンド
042-497-5180 社協地域福祉推進係	080-9101-7779 (中村)	042-453-7046 (坂口)	042-468-3300	090-5319-8812 (渡邊)
第4土曜 13:00~	第2・4火曜 13:30~16:30	第3土曜 ※変更あり 13:00~15:30	第2木曜 13:30~15:30	毎日 8:30~9:00 (雨天、日祭日除く)
学習活動、映画会などの交流活動、地域の問題をみんなで話し合う住民懇談会など。	脳トレ健康マージャン(飲み物、各自持参)。	イベントを楽しみながら語り合えるサロンです。茶菓をご用意しております(100円)。	参加費100円。コーヒー・紅茶等お菓子付。共にふれあい、語り合いませんか。	旧西原小学校グラウンドで体操をしています。年会費1,000円。楽しく体を動かしましょう。

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、まずはお問合せください。

㉕はくうんぼく「喫茶けやきサロン」	㉖はくうんぼく(住民懇談会)	㉗ただいまカフェ	㉘しゃきしゃき体操「はなみずき」	㉙ふれあいクラブ(住民懇談会)
西原町4-5-6 西原総合教育施設内 ふれあいけやきサロン	西原町4-5-6 西原総合教育施設内 ふれあいけやきサロン	西原町5-3-12 そんぼの家ひばりが丘	谷戸町1-17-2 谷戸公民館	谷戸町1-9-2 谷戸コミュニティーセンター
042-462-6667 (小林)	042-497-5180 社協地域福祉推進係	042-451-8844 西原町地域包括支援センター	042-420-2812 高齢者支援課生きがい推進係	042-497-5180 社協地域福祉推進係
第4土曜 11:00~13:00	第4土曜 10:00~	第4水曜(短縮開催あり) 14:00~16:00	第1・3月曜(祝日除く) 13:30~15:00	第2土曜14:30~
そば600円、コーヒー150円、お茶は無料です。たのしくお茶しませんか？	ふらっと立ち寄りおしゃべりができる地域の交流の場「喫茶けやきサロン」、ガーデンニングなど。	お菓子、飲み物付100円。切り絵、塗り絵、歌、簡単な体操など。会話でつながりましょう。	健康づくりの体操を主に、脳トレ、交流。どなたでも参加可(無料)。水筒、上履き持参。	民生委員、青少年育成会協力のもとふれあい昼食会、ハロウィンまつり、地域の防災活動等に協力、学習会など。
㉚ひだまり谷戸(住民懇談会)	㉛いこいの森体操会	㉜傾聴ボランティアらぼーる	㉝ひばりが丘オレンジCafé O'hana(おはな)	㉞しゃきしゃきみどり
緑町3-1-1 谷戸小学校家庭科室	緑町3-2 いこいの森公園	緑町3-2 いこいの森公園セミナールーム	緑町3-8-3 緑町市民集会所	緑町3-8-3 緑町市民集会所
042-497-5180 社協地域福祉推進係	042-421-9661 (清水)	042-438-9205 ほっとネット保谷ステーション	042-461-7081 緑町地域包括支援センター	042-438-4037 健康課保健係
第2土曜 12:00~	日曜を除く毎日 9:00~9:40	第1金曜 13:30~15:00	第1木曜 14:00~16:00 祝日の際は第3木曜日	月曜(月2回) 10:30~11:30
住民の交流を目的とした、だれでも気軽に参加できる地域のふれあいの場です。ひだまり喫茶など。	年会費1,000円。ラジオ体操第1、第2、みんなの体操、西東京しゃきしゃき体操ほか。	傾聴・お話し相手・軽い体操など。飲み物持参(お菓子のお土産付)どなたでもどうぞ。	同じ地域のO'hanaとして共に過ごしましょう。ご自身の飲み物はご持参下さい。(2月、8月は休み)	体力づくりのため、しゃきしゃき体操をしています。参加費無料。
㉟芝三寿会(高齢者クラブ)	㊱さくら会(高齢者クラブ)	㊲悠々会(高齢者クラブ)	㊳東風会(高齢者クラブ)	
芝久保コミュニティセンター 西原総合教育施設グラウンド	ひばりが丘福祉会館 ひばりが丘団地グラウンド	芝久保、ひばりが丘公民館他 西原総合教育施設グラウンド	芝久保公民館 田無公民館	
042-420-2812 高齢者支援課生きがい推進係	042-420-2812 高齢者支援課生きがい推進係	042-420-2812 高齢者支援課生きがい推進係	042-420-2812 高齢者支援課生きがい推進係	
要問合せ	要問合せ	要問合せ	要問合せ	
社会奉仕活動、輪投げ、ゲートボール、バタンク、グラウンドゴルフ、コーラス、大正琴、旅行、施設訪問など。	輪投げ、グラウンドゴルフ、ポッチャ、歩こう会、卓球、カラオケ、コーラス、研修旅行、手芸など。	環境美化活動、健康麻雀、グラウンドゴルフ、バタンク、輪投げ、散策の会、アートセラピー、研修旅行など。	環境美化活動、ウォーキング、グラウンドゴルフ、競技ダンス、輪投げ、釣り、一般社交ダンス、健康麻雀、アートセラピーなど。	



公民館、福祉会館、コミュニティセンターなど

ひばりが丘市民集会所	ひばりが丘公民館	ひばりが丘福祉会館	芝久保コミュニティセンター	芝久保第二市民集会所	芝久保公民館
ひばりが丘2-2-25	ひばりが丘2-3-4	ひばりが丘2-8-27	芝久保町3-15-10	芝久保町4-4-25	芝久保町5-4-48
042-420-2821 (協働コミュニティ課)	042-424-3011	042-424-0262	042-462-2016	042-420-2821 (協働コミュニティ課)	042-461-9825
谷戸公民館	谷戸コミュニティセンター	谷戸第二市民集会所	緑町コミュニティセンター	緑町市民集会所	
谷戸町1-17-2	谷戸町1-9-2	谷戸町3-13-2	緑町1-5-1	緑町3-8-3	
042-421-3855	042-424-6607	042-420-2821 (協働コミュニティ課)	042-467-5300	042-420-2821 (協働コミュニティ課)	

西東京市社会福祉協議会 地域活動拠点

芝久保サロンしゃくなげ	ほっとハウスひばり
芝久保町3-11-3	ひばりが丘2-10-17
042-497-5180	042-497-5180



各公共施設の活動内容については直接お問い合わせ下さい

西部圏域お出かけマップは、西東京市公式ホームページに掲載しています。

令和6年3月現在

お出かけマップのお問合せ

西東京市地域課「りんく」	042-497-4163
西原町地域包括支援センター	042-451-8844
緑町地域包括支援センター	042-461-7081