

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

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



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？




「いこいな」
©シンエイ/西東京市

「西東京市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、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。
「西東京市西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	ひばりスマイル歌クラブ	2	チームフラグリーン
実施時間等	活動内容	第4金曜 13:30～15:30	みんなで歌って、笑って、心も体もリフレッシュ。 参加費無料	第2金曜 14:00～16:00	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めます。 参加費:100円
住所		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	
連絡先		080-3083-7755 (野口)		042-461-7081 緑町地域包括支援センター	
3	クラブ ゆーゆー	4	いこいの中原(住民懇談会)	5	お茶っこグレイス
第2・4月曜・第3水曜 13:00～16:00	棒体操、ストレッチ、ラジオ体操、しゃきしゃき体操。 ギターに合わせて歌う(合唱)食事会	第3土曜 10:30～	気軽に集え、様々な地域の情報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。	第4水曜 13:30～15:30	歌声喫茶、体操、コンサート、健康講座等を行っています。 お茶:無料 コーヒー:100円
ひばりが丘2-8-27 ひばりが丘福祉会館		ひばりが丘2-10-17-101 ほっとハウスひばり		ひばりが丘2-11-6 ひばりが丘グレイス教会	
090-5795-8960 (松澤)		042-497-5180 社協 地域福祉推進係		042-425-3622	
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」
雨天候以外毎日6:20～ ※開始時間変更有	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(年1回、参加費あり)	月・水・木・金 10:00～21:00 土・日 10:00～19:00	花屋、カフェを含むレンタルスペースです。各種レッスンやキッチンカーにもお越し下さい。	第1・3火曜 14:00～16:00	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、お菓子付き(片山)
ひばりが丘3-1 ひばりが丘たんぼ広場		ひばりが丘3-4-47		ひばりが丘3-4-47 ひばりテラス 118	
042-463-3148 (平塚)		042-452-5758		090-4420-3644 (片山)	
9	ポッチャ同好会	10	あい芝久保(住民懇談会)	11	おおるりカフェ
第2・4金曜 14:00～16:00	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円保険代込み)	第2土曜 13:00～	地域の皆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	毎月一回友引の日 10:00～11:30	『ひとりで生きているけどひとりじゃないと思える場所』をモチーフに楽しく集まっています。
ひばりが丘団地パークヒルズ 185号棟1階北集会所		芝久保町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	
080-5195-3432 (加藤)		090-8103-8131 (川崎)		042-451-8844 西原町地域包括支援センター	
12	NPO 法人ととろクラブ ととろキッチン	13	輪が家	14	芝久保おしゃべりランチ
平日 10:30～13:30	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。(要予約)	第3金曜 13:30～15:30	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)	第2火曜 10:00～14:00	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。
芝久保町2-22-33		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	
042-450-0991		042-469-8130 (竹谷)		080-6764-1008 (川尻)	
15	しゃべり場えんがわ	16	おうちサロンひなた	17	武蔵野スカイハイツ「茶話会」
第1・3水曜 10:30～15:30	おしゃべりを中心に楽しんでいます。 参加費100円。 ランチ(めん類)200円	第3水曜 13:00～14:30	ご自由にお過ごしく下さい。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)希望者にランチ有(500円)	毎週金曜 9:00～9:45	いきいき百歳体操、唱歌を歌う。 参加費0円。
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	
042-467-6158 (堤)		090-4738-4646 (板垣)		042-466-0661 (一之瀬)	
18	タワーみつわ(住民懇談会)	19	西原グリーンハイツシニアクラブ	20	西原グリーンハイツぶらっとサロン
第4土曜 13:00～	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。	第2・4火曜 13:30～16:30	脳トレ健康マージャン(飲み物、各自持参)	第3土曜 ※変更有 13:00～15:30	イベントを楽しみながら語り合えるサロンです。茶菓子をご用意しております。(100円)
芝久保町3-11-3 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	
042-497-5180 社協 地域福祉推進係		042-420-2812 高齢者支援課 生きがい推進係		042-453-7046 (坂口)	
21	クレインウエストカフェ	22	西原体操会	23	はくうんぼく(住民懇談会)
第2木曜 13:30～15:30	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。	毎日 8:30～9:00 (雨天、日祭日除く)	旧西原小学校グラウンドで体操しています。年会費1000円。楽しく体を動かしましょう。	第4土曜 10:00～	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」、ガーデニングなど。
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		西原町4-5-6 西原総合教育施設 ふれあいけやきサロン	
042-468-3300		090-5319-8812 (渡邊)		042-462-6667 (小林)	

24	ただいまカフェ	25	しゃきしゃき体操「はなみずき」	26	ふれあいクラブ(住民懇談会)
第4水曜(短縮開催あり) 14:00～16:00	参加費100円。切り絵や工作・ぬり絵・歌・簡単な体操など。会話でつながりましょう。	第1・3月曜(祝日除く) 13:30～15:00	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、連絡不要)マスク着用。飲み物、汗拭き用タオル、運動のできる服装、上履き	第2土曜 14:30～	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
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 谷戸コミュニティセンター	
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	
27	みんなの居場所 あまやどり	28	ひだまり谷戸(住民懇談会)	29	いこいの森体操会
不定期 10:00～16:00	みんなで笑って話して、嬉しいことも、楽しいことも、悲しいことも半分こしませんか。居場所代として100～円頂きます。(飲み物付き)	第2土曜 12:00～	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触れ合いの場です。ひだまり喫茶など。	日曜を除く毎日 9:00～9:40	年会費1000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。
谷戸町2-12 田無谷戸2丁目アパート 集会所		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	
090-4602-0325 (福田)		042-497-5180 社協 地域福祉推進係		090-8008-8658 (清水)	
30	傾聴ボランティアらぼーる	31	ひばりが丘オレンジCafé O'hana(おはな)	32	しゃきしゃきみどり
第1金曜 13:30～15:00	傾聴・お話し相手・軽い体操など。飲み物持参(お菓子のお土産付き)どなたでもどうぞ。	第1木曜 14:00～16:00 (祝日の際は第3木曜)	同じ地域のO'hanaとして共に過ごしましょう。ご自身の飲み物をご持参ください。(2月、8月、12月は休み)	月曜(月2回) 10:30～11:30	体づくりのため、しゃきしゃき体操をしています。参加費無料。室内用運動靴と水分を持参下さい。
緑町3-2 いこいの森公園セミナーーム		緑町3-8-3 緑町市民集会所		緑町3-8-3 緑町市民集会所	
042-497-4158 ほっとネット田無ステーション		042-461-7081 緑町地域包括支援センター		042-439-3526 健康課 成人保健係	
33	高齢者クラブ 芝三寿会	34	高齢者クラブ さくら会	35	高齢者クラブ 悠々会
要問合せ	社会奉仕活動、輪投げ、ゲートボール、ペタンク、グラウンドゴルフ、コーラス、大正琴、旅行、施設訪問、民謡、カラオケ、ポッチャなど	要問合せ	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。	要問合せ	環境美化活動、健康麻雀、グラウンドゴルフ、ペタンク、輪投げ、アートセラピー、研修旅行など
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	
090-1836-2543		090-8114-0205 (清野)		090-9674-7741 (西田)	
36	高齢者クラブ 東風会	 <p style="text-align: center;">西東京市 介護・介護予防キャラクター 「けあける」</p>			
要問合せ	環境美化活動、一般社交ダンス、健康麻雀、カラオケ、ピクニックボールなど。				
谷戸公民館 ひばりが丘公民館					
080-8727-7568 042-464-1813 (安田)					

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

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。

<h2>おでかけマップのお問い合わせ</h2>	西東京市地域サポート「りんく」	042-420-2754
	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

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。

施設名	住所	TEL
緑町市民集会所	緑町3-8-3	042-420-2821 協働コミュニティ課
西原総合教育施設	西原町4-5-6	042-464-2190

西東京市社会福祉協議会 地域活動拠点

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

西東京市西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。

