

西東京市中部圏域おでかけマップ

田無町

保谷町

泉町

住吉町

北原町

令和 8年 1月作成



「いちいな」
©シンエイ/西東京市

中部圏域では、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？

- ②9 コスモスの会
- ③4 オレンジロバの会
- ③5 にこにこサロン
- ③6 てんとう虫パーク
- ③7 かたらいの場「チャオ！」
- ③8 書と共に歩む会
- ③9 シニア健康ラージボールクラブ
- ④0 のびのび体操会
- ④1 フレンド体操
- ④2 傾聴グループ「クッキー」
- ④3 傾聴ボランティア「きずな」
- ④4 絵手紙の会「花みずき」
- ④5 スズラン会
- ④6 折り紙の会
- ④7 シルバー卓球クラブ
- ④8 つぎちゃんと愉快的仲間達

- ②9 コスモスの会
- ③2 まちの縁がわ「そよかぜ」
- ④9 田無朗読ボランティア・古典を読む会
- ③3 サポートハウス 年輪カフェ「絆」
- ⑤0 歌いま専科
- ③0 田無ベーズ

- ① カサブランカ ファミリア

- ②1 紅孔雀
- ②2 傾聴ボランティア らぽーる

- ②8 高齢者クラブ やまびこ会

- ②7 プラスライフ 田無地域センター リユースフェス

- ①5 シニア 街なか保健室
- ①6 りらくす マフの会

- ①2 にこにこサロン

- ①9 いずみオレンジカフェ
- ②0 いずみサロン

- ①7 えのき体操会

- ②5 ほっとサロン泉町
- ②6 ほっとサロンさつき

- ①8 ゆうゆう オレンジカフェ

- ①3 ケアラーズ・カフェ 「木・々(もくもく)」

- ①1 ぴあカフェ保谷町

- ④ まちまちサロン

- ② 住吉サロン
- ③ クローバーの会

- ⑤ ルピナス体操
- ⑥ 第三区寿会
- ⑦ 高齢者クラブ 楽寿会
- ⑧ 高齢者クラブ いずみ年輪クラブ
- ⑨ 高齢者クラブ 秀和会
- ⑩ 高齢者クラブ カトレア会

- ②4 シルバーカフェ とんのいえ

- ②3 NPO プラス・ド・西東京



西東京市
介護・介護予防キャラクター
「けあける」

「西東京市中部圏域おでかけマップ」は、街中いちいなサロン、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。
「西東京市中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。

- 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

活動団体一覧

番号	団体名	1	カサブランカ ファミリア	2	住吉サロン
実施時間等		毎月日曜(月3回 不定期) 10:00～12:00		第1月曜(5月・11月は祝日と重なるため第2週)13:30～15:00	前半1時間は講師を招いて体操、後半は歓談。飲み物は自分専用の物をご持参ください。無料。
住所	活動内容	住吉町1-9-23 個人宅庭	健康体操、茶話会。 野菜、草花等土とのふれあい。参加費ワンコイン500円、お茶、お菓子付き。	住吉町4-15-3 ふらっと住吉	
連絡先		042-420-2812 高齢者支援課 生きがい推進係		042-424-7334 (宗 ノウ)	
3	クローバーの会	4	まちまちサロン	5	ルピナス体操
[月4回]毎週火曜 9:00～17:00 ※現在は午前・午後と密にならない様に、別々に工夫して活動中	高齢者の憩いの場として、麻雀、トランプ、軽体操、年2～3回のお楽しみ会等、楽しく健康に交流しています。	第3月曜 14:00～16:00	近所でもお話しする機会が少ない現在、お茶とおしゃべりの会でつながりを作っています。	第2・4水曜 14:00～15:00	(持ち物)汗ふきタオル・上履き・飲み物・福祉会館利用証。 イスに座って行う体操を中心に皆で楽しくフレイル予防! 脳の活性化も図りましょう!
住吉町4-15-3 ふらっと住吉		住吉町4丁目 (個人宅)		住吉町6-15-6 住吉会館(ルピナス)住吉老人福祉センター	
042-420-2812 高齢者支援課 生きがい推進係		042-421-9497 (柳瀬)		042-424-1200 泉町地域包括支援センター	
6	第三区寿会	7	高齢者クラブ 楽寿会	8	高齢者クラブ いずみ年輪クラブ
第1・3金曜(カラオケ)13:00～15:00 第1・3火曜(バンド演奏)13:00～15:00	カラオケ・グラウンドゴルフ・ベタンク・ウォーキング・環境美化活動・慰問活動など。	要問合せ	歩こう会・料理・輪投げ・健康麻雀・日本舞踊・環境美化・カラオケ・研修旅行・ポッチャなど。	要問合せ	カラオケ・コーラス・絵手紙・折り紙・グラウンドゴルフ・輪投げ・ベタンク・フラダンス・健康麻雀・日帰り旅行など。
住吉町6-15-6 住吉会館(ルピナス)住吉老人福祉センター		住吉町6-15-6 住吉会館(ルピナス)住吉老人福祉センター		住吉町6-15-6 住吉会館(ルピナス)住吉老人福祉センター	
042-421-4785 (武田)		042-424-6208 (松見)		090-8118-4918 (井上)	
9	高齢者クラブ 秀和会	10	高齢者クラブ カトレア会	11	びあカフェ保谷町
要問合せ		要問合せ		奇数月の土曜日(不定期) 14:00～16:00	【認知症はこわくない】びあ(peer/仲間)がいるから。認知症のことを安心して話ができる場です。認知症のご本人、ご家族、認知症に関心のある方とお話の会をしています。医師、専門職もおります。
住吉町6-15-6 住吉会館(ルピナス)住吉老人福祉センター	ポッチャ・環境美化・輪投げ・音楽を楽しむ会・歩こう会・詩吟・カラオケなど。	住吉町6-15-6 住吉会館(ルピナス)住吉老人福祉センター	環境美化活動・友愛訪問・歩こう会・ポッチャ・カラオケ・コーラス・輪投げなど。	保谷町1-6-20 保谷障害者福祉センター	
090-7403-6203 (吉村)		042-424-1793 (北原)		042-467-8850 田無町地域包括支援センター	
12	にこにこサロン	13	ケアラース・カフェ「木・々(もくもく)」	14	しらゆり会
第2・4水曜 13:30～15:30	無料。体操・カラオケ・お茶・お話・麻雀など。 広島へ千羽鶴を届ける為、鶴を折っています。	第1・3水曜 14:00～16:00	コーヒーを飲みながらホッとしませんか?どなたでもお気軽に。お菓子付き。 保谷町6-25-1 コミュニティ→レストラン「木・々」 絵手紙 第1月曜、俳句 第3月曜、麻雀 第2金・土曜。 詳細はお問い合わせください。	第3水曜 10:30～11:30 (4.6.9.12月は第1水曜日も実施)	100円。 いすに座って行う楽々体操。歌や演奏、朗読なども楽しめます。
保谷町2-13 保谷2丁目アパート集会所		保谷町6-25-1 コミュニティ→レストラン「木・々」		保谷町5-4 保谷パークハウス集会所2階	
042-420-2812 高齢者支援課 生きがい推進係		042-425-6800 (鈴木)		042-420-2812 高齢者支援課 生きがい推進係	
15	シニア 街なか保健室	16	りらくす マフの会	17	えのき体操会
毎週月曜 10:00～12:00	くらしのこと身体やこころのことなど、何でも、ゆったりゆったりおしゃべりしましょう。	毎週月曜 10:00～12:00	毛糸の癒しマフ展示。 毛糸寄付、編む方募集中。 使う方とのつながりを大切にしています。	毎週土曜 8:45～9:45※原則として雨天・大雪・日曜日・正月三日・大晦日・お盆はお休み	健康維持できる中国体操とストレッチ。元気に発声できる歌1～2曲。公園内の清掃及び花壇植栽の手伝い(年2～3回)。参加・出入り自由。ゆったりひなたぼっこでおしゃべり可。無料。
保谷町3-26-17ミノリビル101号室 siesta coffee spot		保谷町3-26-17ミノリビル101号室 siesta coffee spot		保谷町5-2 (えのき児童遊園)	
042-467-8850 田無町地域包括支援センター		042-467-8850 田無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	
18	ゆうゆうオレンジカフェ	19	いずみオレンジカフェ	20	いずみサロン
毎月第2金曜 14:00～15:30	認知症のある方や、介護をされている方の集いの場です。 参加費200円。	毎月最終水曜 9:00～11:00	武蔵野総合クリニック下村医師による講話があります。 参加費200円。 体操もあります。	①第2火曜 10:00～12:00 ②毎週金曜 11:15～12:15	①飲み物希望者:200円 お話、歌、交流、体操、介護予防体操等 ②参加費:500円 介護予防体操
泉町3-15-28 1F ブルーホームページいずみ		泉町3-6-9 LIFE MEDICAL CARE いずみ2F Café(カフェプラス)		泉町3-6-9 LIFE MEDICAL CARE いずみ2F Café(カフェプラス)	
042-439-6501 社会福祉法人悠遊 本部		090-6173-9416 名古屋(だんろの家)		042-439-6190 (山口)	
21	紅孔雀	22	傾聴ボランティア らぼーる	23	NPO プラス・ド・西東京
毎週水・土曜 9:45～12:00/13:00～16:30	健康麻雀(介護予防体操)健康麻雀の実施で戦略などを考え、常に頭を回転させることによって脳を活性化して認知症の予防、記憶力の向上を目指す。	第3金曜 13:30～15:00	参加費用無料。 コーヒー・紅茶50円。 お話し相手・椅子体操など、どなたでもどうぞ。	①第1金曜 13:30～16:00 ②第3金曜 13:30～14:50 ③第3木曜 11:00～12:00	①映画鑑賞と解説 550円(茶菓子代) ②介護予防体操と歌 550円(茶菓子代) ③リトミック 500円
泉町1-11-14上宿ビル1階 フラワー通りふれまちルーム		泉町1-11-14上宿ビル1F フラワー通りふれまちルーム		泉町3-12-25 パスレル保谷2階イベントルーム	
080-7522-5678		042-438-9205 ほっとネット保谷ステーション		042-439-6353	
24	シルバーカフェとんのいえ	25	ほっとサロン泉町	26	ほっとサロンさつき
第2水曜(原則として祝日8月は休み) 13:30～15:30	飲み物、お菓子無料。 体操、クイズ、ゲーム、歌、カラオケ、麻雀など。	第3金曜(原則として8月は夏休み) 14:00～15:30	飲み物無料。お菓子付。 簡単なゆったり体操の時間あり。 毎月異なるイベントもあります。	第4火曜 14:00～16:00	しゃきしゃき体操・合唱(フルートとハーモニカ伴奏)・手話歌・フラダンス鑑賞。 参加費無料。お茶菓子付。
泉町4-3-21		泉町2-14-13 そんぼの家S西東京泉町		泉町2-14-13 そんぼの家S西東京泉町	
090-6112-1687 (松見)		042-428-0787 (林田)		042-420-2812 高齢者支援課 生きがい推進係	
27	プラスライフ田無地域センター リユースフェス	28	高齢者クラブ やまびこ会	29	コスモスの会
第4土曜(引取:毎週水曜) 10:00～13:00	誰かに使って欲しいものを無償で寄付して頂き、地域の必要な方々に無料で提供します。	毎週木曜(輪投げ) 10:30～12:00	輪投げ・地域交流・施設訪問・環境美化活動・ものづくり教室・折り紙・研修旅行・ポッチャなど。	[月2回] 第1・3水曜 10:00～12:00	会費なし。体操とクロスワードパズル・折り紙・手芸・編み物などを楽しんでいます。ぜひ見学にいらしてください。
北原町1-26-21 プラスライフ 田無地域センター		北原町1-6-13 北原市民集会所		田無総合福祉センター 障害者総合支援センター 「フレンドリー」	
042-463-6777		090-8681-8098 (内橋)		042-420-2812 高齢者支援課 生きがい推進係	

30	田無ベース	31	ファミリーたなしのサロン	32	まちの緑がわ「そよかぜ」
日・月・水・木・土 11:00～17:00	茶話会・囲碁・将棋(初心者)・麻雀 お茶・コーヒー ¥100 囲碁・将棋・麻雀 飲み物代込¥300 "モットーは楽しく"	毎月第2水曜(8月はお休みです) 13:00～15:00	参加費100円(コーヒー・緑茶)無料。お菓子付。 簡単な体操もしております。	毎週月～金曜 10:00～12:00	手芸教室、小物作り、体操教室、手芸品販売、リサイクル品販売、麻雀教室(初心者)300円 電話でお問い合わせください。 手芸教室400円～ 体操教室100円
田無町2-14-9 マーシャンハイツ102		田無町3-6-3 安田ビル203号室 ファミリーサロン ふれあいたなし		田無町4-6-7 ツカホーム102号	
042-449-7840 (荒井)		042-461-9023 (祝 ホウリ)		042-465-8994	
33	サポートハウス年輪 カフェ「絆」	34	オレンジロバの会	35	にこにこサロン
毎週月～金曜 11:00～16:00	一人で来て大丈夫! カフェママやマスターが笑顔でお出迎えてくれます(コーヒー150円)	第4火曜 16:00～17:00	認知症サポーター養成講座で配布するストラップやぬいぐるみを作成しています。	毎週火曜 14:00～15:00	百歳体操(おもりを付け、気軽に取り組めて効果抜群の体操です。)
田無町5-4-8 第一和光ビル1F		田無町5-5-12 田無総合福祉センター		田無町5-5-12 田無総合福祉センター	
042-466-2216 サポートハウス年輪 事務局		042-467-8850 田無町地域包括支援センター		042-467-8850 田無町地域包括支援センター	
36	てんとう虫パーク	37	かたらいの場“チャオ!”	38	書と共に歩む会
第2水曜(8月と祝日はお休みです)13:30～14:30+体操	傾聴ボランティアが開催するサロンです。自由な歓談も。無料。どなたでもお気軽に。	月一回火曜 ※開催時要確認 13:30～15:00	誰がきてもいい居場所。ほっとできる場所です。無料。	[月2回] 第2・4金曜 10:00～12:00	思い思いに書きたいものを書いて、交流を楽しんでいます。書道の好きな方、ご一緒にどうぞ。
田無町5-5-12 田無総合福祉センター		田無町5-5-12 田無総合福祉センター		田無町5-5-12 田無総合福祉センター	
042-438-9205 ほっとネット保谷ステーション		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	
39	シニア健康ラージボールクラブ	40	のびのび体操会	41	フレンド体操
第4水曜 10:00～12:00 第3木曜 15:00～17:00 第3土曜 13:30～16:30	参加費無料。一回り大きく軽い球を使った卓球競技です。楽しく一緒にやりましょう。	毎週火曜 10:00～(第5週日休み)	月1,000円。ダンスを中心に、ストレッチ・筋トレ・認知症予防・運動などを楽しんでいます。元気に健康に!	[月4回]毎週火曜(第5週日除く) 15:00～16:00	月1250円◇要事前見学◇フレイル予防・転倒防止のための筋力維持・強化を主とした健康体操◇音楽のリズムに合わせて楽しく身体を動かし、脳トレも行います。
田無町5-5-12 田無総合福祉センター		田無町5-5-12 田無総合福祉センター		田無町5-5-12 田無総合福祉センター	
080-5441-4194 (北澤)		080-5472-1717 (炭山)		042-420-2812 高齢者支援課 生きがい推進係	
42	傾聴グループ「クッキー」	43	傾聴ボランティア「きずな」	44	絵手紙の会「花みずき」
第1木曜 13:30～15:30	参加費無料、飲み物とお菓子付。楽しいこと、日頃感じていることなどお話ししませんか。	第3水曜 13:30～15:00	無料。 一期一会を大切にします。 ちよっことお菓子付。(飲料提供)。 みなさんと健康体操。	[月2回] 第1・第3金曜 10:00～12:00	月750円◇絵が入っている=絵手紙を画く(墨・毛筆・絵具)。主に葉書に季節の草花や風景等を、一言“思い”を書き添え、コミュニケーションツールとして友人、知人、親子、孫等への作品作り。
田無町5-5-12 田無総合福祉センター		田無町5-5-12 田無総合福祉センター		田無町5-5-12 田無総合福祉センター	
090-1794-7998 (前竹)		080-5171-7243 (富澤)		0422-37-2928 (生田)	
45	スズラン会	46	折り紙の会	47	シルバー卓球クラブ
[月3回] 土曜 9:00～12:00		[月2回] 第1月曜・第1金曜 10:00～12:00	主に折り紙での活動です。季節の花、その他いろいろ皆さんに喜ばれそうなものを選んで折っています。	毎週土曜 13:00～16:00 変更の場合 お問い合わせください	準備体操後5分交代でシングルの卓球練習、ミーティングを挟んでダブルスの試合形式での卓球実施。後片付け後、退出。
田無町5-5-12 田無総合福祉センター	会費なし カラオケ、体操	田無町5-5-12 田無総合福祉センター		田無町5-5-12 田無総合福祉センター3階健康増進室	
042-464-6335 (河合)		042-465-8027 (石倉)		042-420-2812 高齢者支援課 生きがい推進係	
48	つぎちゃんと愉快的仲間達	49	田無朗読ボランティア・古典を読む会	50	歌いま専科
第1土曜 13:00～15:00	参加費100円(茶菓代)。 飲料持参ください。 昭和の流行歌(歌謡曲・民謡・抒情歌など)拜聴、語らい、斉唱。	①主に第2週(曜日不定) 14:00～15:30 ②③第1・3水曜 13:30～15:30 ①田無公民館(南町5-6-11)②③障害者総合支援センター「フレンドリー」(田無町4-17-14)	①【朗読のつどい】 ②【平家物語を読む会】第1(水) ③【古事記を読む会】第3(水) 平家物語・古事記の古文と現代語訳を朗読し、日本語の心地良いリズムを楽しんでいます。	第1・3木曜 14:00～15:30 受付 13:45～	ピアノとハーモニカの伴奏に合わせてみんなで歌を愉しみます。参加費は500円。
田無町5-5-12 田無総合福祉センター(ボランティア・市民活動センター活動室)		042-463-0571 (小出)		田無町2-1-1 アスタビル (リヴィン)6F アスタ市民ホール	
080-6552-8823 (次田)				090-8584-4882 (保坂)	

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
住吉町第二市民集会所	住吉町6-1-5	042-425-4141
住吉老人福祉センター	住吉町6-15-6	042-421-1122
保谷障害者福祉センター	保谷町1-6-20	042-463-9861
保谷町市民集会所	保谷町5-5-19	042-420-2821 協働コミュニティ課
北原市民集会所	北原町1-6-13	042-420-2821 協働コミュニティ課
田無町市民集会所	田無町5-3-3	042-420-2821 協働コミュニティ課
田無総合福祉センター	田無町5-5-12	042-466-1670
障害者総合支援センター「フレンドリー」	田無町4-17-14	042-452-0087

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
	田無町地域包括支援センター	042-467-8850
	泉町地域包括支援センター	042-424-1200

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。

西東京市社会福祉協議会 地域活動拠点

施設名	住所	TEL
フラワー通りふれまちルーム	泉町1-11-14上宿ビル1階	
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号室	042-497-5180
ふらっと住吉	住吉町4-15-3	

西東京市中部圏域おでかけマップは西東京市公式ホームページにも記載しています。

