

# 地域の「集いの場」ご紹介！No.2



高齢者の方がいきいきと暮らせるために居場所や体操、趣味活動を行っている団体です。  
今後も素敵な団体を随時追加していきます！！

## 荻窪会議室

南荻窪2-28-13 2階

### 健康華齢24

体操やポールを使ったストレッチをしながらみんなで交流しています。

日時：第2・4金曜 13時30分～15時

### 南荻窪会きずなサロン

毎回楽しい内容を企画しています。子どもからお年寄りまで参加大歓迎。

日時：偶数月第1土曜 10時～12時



## ケア24南荻窪

南荻窪2-28-13 1階

## 大宮前体育館

南荻窪2-1-1

音楽に合わせて貯金運動、歌、早口言葉や輪投げ等で健康な体づくり。

日時：毎週水曜 10時30分～11時30分

## ゆうゆう荻窪館

南荻窪2-25-17

### 悠水会

体操をしたり歌ったり、健康相談もあります。

日時：第2・4水曜10時～12時

### 荻の会

ストレッチや音楽療法のほかゲームなど盛りだくさん。

日時：第2・4月曜9時30分～12時／  
第3火曜9時30分～15時

### 木曜会

和気あいあいと、体操・音楽療法を行っています。

日時：第4木曜 13時30分～15時

### 檸檬会

下記のような様々な内容の活動をしています！

日時：毎週月曜 13時30分～16時 かるた会(百人一首)  
第1・3火曜 13時～15時 大正琴(ひびき)  
第2・4火曜 10時～12時 コーラス(なでしこ)  
第2・4水曜 13時～16時 手芸(花の会)  
第2・4木曜 10時～12時 書道(書芸会)  
第1・3金曜 13時～15時 カラオケ(すみれ)  
第1・3金曜 9時～10時30分 輪投げ(輪楽の会)

環八道路沿いにある東京電力荻窪支社から大宮前体育館へと続く道には、ケア24南荻窪やゆうゆう荻窪館、保育園、児童相談所といった福祉関係の機関が連なっています。

この通りの名前を  
みんなで一緒に考えませんか。

## にんじん荻窪ふれあいの家

荻窪2-29-3

### にんじん元気健康くらぶ & はるカフェ

認知症予防、元気にすごせる身体を目指して体操をします。その後はお茶タイム。

日時：毎週木曜 13時30分～15時

### 荻窪きずなサロン

歌やお茶を飲みながらおしゃべりで楽しめます。

日時：第2水曜 13時～15時

## ゆうゆう西田館

荻窪1-57-4

### 西田お元気サロン

体操の後はみんなでお茶を飲みながらおしゃべりします。

日時：第4水曜10時～12時

## 障害者福祉会館

高井戸東4-10-5

### ハローミュージック

いろいろな曲をバンド演奏しています。

日時：毎週火曜 13時～15時

## ふくろう宮前

宮前2-11-11

### 健康講座

体操と趣味活動で地域を応援しています。

日時：毎週日曜13時30分～15時40分

### 宮前まちづくりの会

毎回様々なテーマで地域を知るための企画を行っています。(開催日はお問合せください)

### マンマのカレー屋さん

認知症の方、介護している方、一人暮らしの方などちょっと一息いかがですか。

日時：第3木曜13時～15時

一部参加費がかかるものもあります。ケア24南荻窪までお問い合わせください

お問合せ：ケア24南荻窪 ☎03-5336-3724