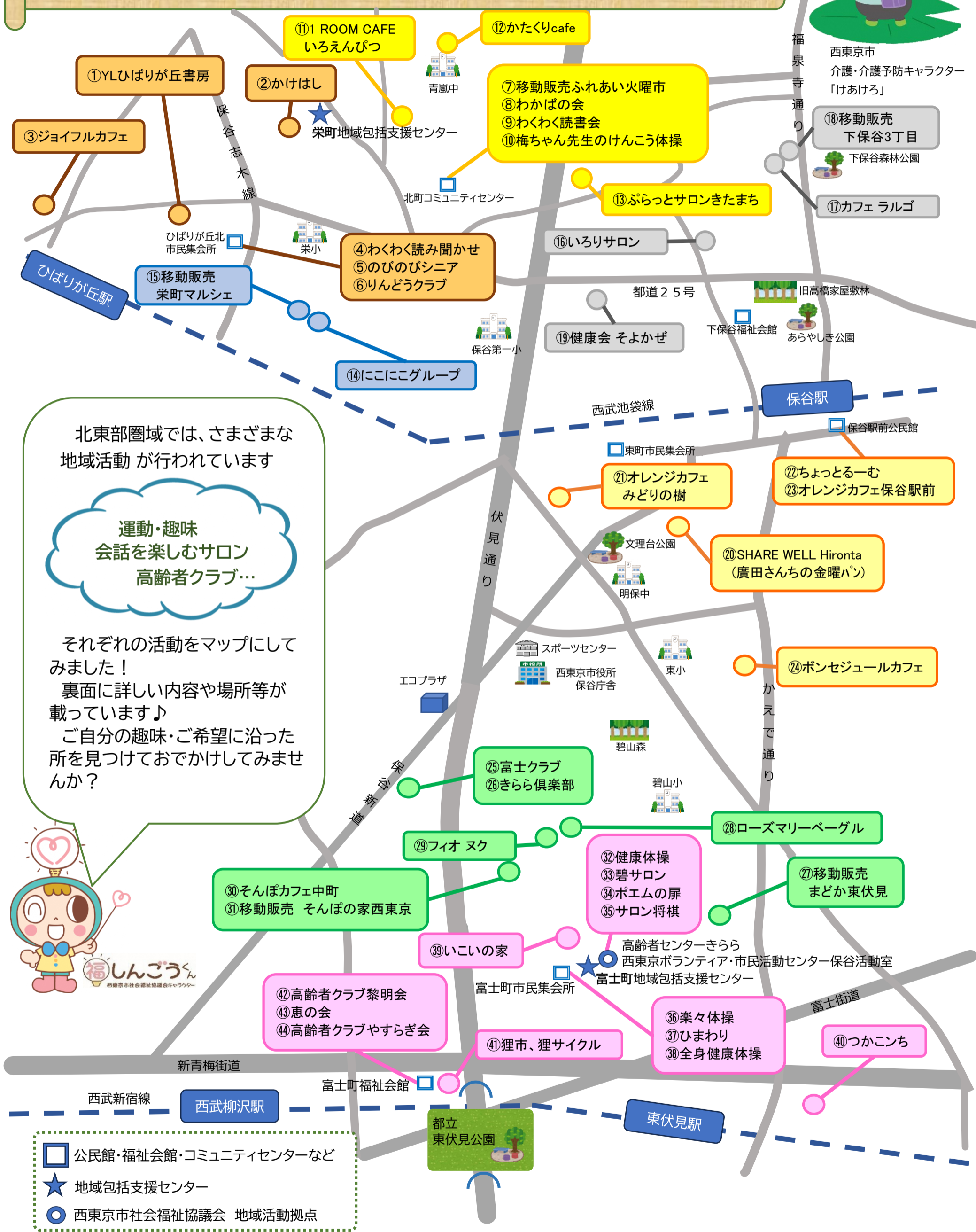


西東京市 北東部圏域おでかけマップ

富士町 中町 東町 ひばりが丘北 栄町 北町 下保谷



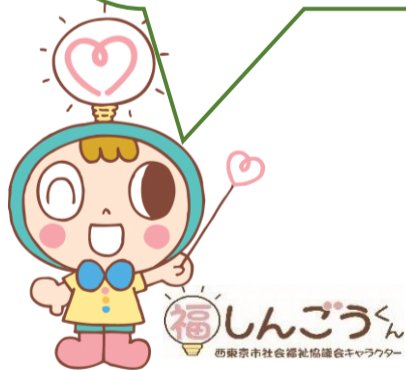
西東京市
介護・介護予防キャラクター
「けあけろ」



北東部圏域では、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？



福しんこうくん
西東京市社会福祉協議会キャラクター

- 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

「北東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  ※実際の活動が記載内容と異なる場合があります。	①YLひばりが丘書房	②かけはし	③ジョイフルカフェ	④わくわく読み聞かせ(わくわく栄)
	ひばりが丘北1-7-14	ひばりが丘北2-2-24	ひばりが丘北4-3-13 ひばりが丘北教会	ひばりが丘北1-7-2 ひばりが丘北市民集会所
	042-439-3550	090-9675-2833 (高野)	042-423-8377(小寺) 090-3520-6798	042-497-5180 社協地域福祉推進係
月曜～土曜 11:00～16:00	第3木曜 14:00～16:00	第2金曜 13:30～15:30	第3水曜 15:30～16:30	
ブックカフェと子ども食堂(100円)。その他、サロン場としても相談可能。	コーヒー・お茶・お菓子あり。参加費300円(参加費はWFPに寄附します)。	地域の本格カフェ。手淹れコーヒー(100円)手作りケーキ(100円)で皆様をお待ちしています。	絵本の読み聞かせや、朗読をつづじて子供も大人も参加できる交流の場となっています。	

⑤のびのびシニア	⑥りんどうクラブ	⑦移動販売 ふれあい火曜日	⑧わかばの会	⑨わくわく読書会(わくわく栄)
ひばりが丘北1-7-2 ひばりが丘北市民集会所	ひばりが丘北1-7-2 ひばりが丘北市民集会所	北町1-3-14 北町コミュニティセンター駐車場	北町1-3-14 北町コミュニティセンター	北町1-3-14 北町コミュニティセンター
042-424-4102 (松崎)	080-5514-4125 (土橋)	042-425-2103 北町コミュニティセンター 090-9807-7523(奥住)	042-425-2103 (佐藤)	042-497-5180 社協地域福祉推進係
第1・3月曜 10:00～11:15	第2・4日曜 13:00～15:00	毎週火曜 14:30～15:15	第3月曜13:30～15:30 年6回(5、6、9、12、1、2月)	第1月曜 13:30～15:00
無料。「しゃきしゃき体操」を中心に健康体操を行います。運動靴・飲み物を持参してください。	トランプ(特大)2箱を使ってゲーム、チェス、ラジオ体操、茶話会をしています。	皆さんがつどえる場となっています。食品、日用雑貨、新鮮野菜の販売や手作りプリン販売(不定期)あり。	ふれあい茶話会。地域の方々が関心のあるような様々なイベントを企画し開催しています。	読書を通じて住民同士が楽しく学び交流する場が広がっています。

⑩わくわく栄「梅ちゃん体操」	⑪1 ROOM CAFE いろえんぴつ	⑫かたくりcafe	⑬ぱらっとサロン きたまち	⑭ここにこグループ
北町コミュニティセンター(第2木曜) ひばりが丘北市民集会所(第4木曜)	北町2-4-5	北町2-6-18 かたくりの里ひばりが丘	北町6-1-28 そんぼの家S保谷北町	栄町2-3-5
042-423-4315 (岸野)	042-422-4844 (萩原)	042-438-8042 (三浦・會澤)	090-6504-8827 (吉田)	090-3498-0779 (佐々木)
第2・4木曜 14:00～15:00	第1水曜(1月は休み) 14:00～17:00	毎月1回不定期開催 14:00～15:00	第4水曜 14:00～15:30	第2・4水曜 10:30～12:30
楽しく筋力作りを行う体操です。交流も広がられます。参加費あり。	飲み物(コーヒー、紅茶)150円。ぬり絵、コースター作りもできます。	どなたでも参加できるカフェです。お菓子の用意もあります。参加費無料。	演奏、歌、朗読、折り紙、落語など月がわりでイベントを実施。100円(コーヒー代)。	参加費300円。無理なく自分のペースで行う事ができる健康ヨガ。笑いもあり。

⑮移動販売 栄町マルシェ	⑯いろいろサロン	⑰カフェ ラルゴ	⑱移動販売 下保谷3丁目	⑲健康会 そよかぜ
栄町2-4-1 蓮見様宅駐車場	下保谷3-1-27 すみれ薬舗	下保谷3-10-23	下保谷3丁目 丸山様宅 しもほうや保育園と福泉寺近く	下保谷5-5 下保谷第三児童遊園
090-9807-7523 (奥住)	042-421-5108 (糸山)	090-6044-0753 (平澤)	nishino11kote-kaimono shien@yahoo.co.jp 090-9807-7523(奥住)	042-430-2533 (最上)
毎週火曜 13:50～14:20	第3火曜 13:30～15:30	毎週水・土曜 11:00～18:00	第1・3火曜 11:30～12:00	毎週月～木曜(祝日も開催) 9:30～10:30(月は10:15まで)
買い物に不便している皆さん、移動販売車ができます。食品、日用雑貨、新鮮野菜の販売や手作りプリン販売(不定期)あり。	飲み物、お菓子付(100円)。懐かしい歌をうたう、かるた取り等、楽しくお話ししましょう。	散歩の途中、買い物帰りなどにくつろげるカフェです。車椅子でも気軽にどうぞ!	移動販売車により、食品、日用雑貨、西東京市産の野菜販売等。	ラジオ体操・中国体操他ストレッチ。口腔体操・喉の鍛錬、四季の歌。年会費1,000円。

⑳SHARE WELL Hironta (廣田さんちの金曜パ)	㉑オレンジカフェ みどりの樹	㉒ちよっとるーむ	㉓オレンジカフェ 保谷駅前	㉔ボンセジュールカフェ
東町1-8-15 ガレージにて	東町2-2-6 ①ガールズホームみどりの樹 ②小規模多機能居宅介護みどりの樹	東町3-14-30 ステアビル5階 保谷駅前公民館	東町3-14-30 ステアビル5階 保谷駅前公民館第3学習室	東町6-3-13 メディカル・リハビリホーム ボンセジュール保谷
080-4734-1795 (菊池)	①042-439-9315(高橋) ②042-439-9311(永井)	042-420-2812 高齢者支援課生きがい推進係	042-438-7090 栄町地域包括支援センター	042-438-0135 (尾崎)
第3金曜(第4の時もあり) 11:00～14:00	奇数月の日曜1回 (5、7、9、11、1、3月) 13:30～15:00	不定期で木曜・土曜1回ずつ 開催13:30～15:30	第3木曜 14:00～16:00	第1木曜 14:00～16:00
こだわり食材のパン、雑貨販売。絵本貸出、季節イベント、コーヒーでおしゃべり。	気軽に集まる事ができるカフェです。参加費100円(コーヒー・紅茶代)。お越しの際は事前にご連絡ください。	ちよっと誰かとおしゃべりしたい時、「ちよっとるーむ」にいらっしゃいませんか。どなたでも大歓迎!	認知症に関する相談、その他日常的なことの相談ができます。飲み物100円、お菓子付。	飲み物(コーヒー、紅茶)お菓子付。参加費100円。

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富士クラブ	㉖きらら倶楽部	㉗移動販売 まどか東伏見	㉘rosemary-bagel ローズマリーベーグル	㉙Fio Nuku フィオヌク
中町1-1-5 中町分庁舎	中町1-1-5 中町分庁舎2F	中町4-1-18 まどか東伏見駐車場	中町5-5-8	中町5-3-20 貫井農園内
042-423-6418 (宮坂)	042-478-5769 (今野)	nishino11kote- kaimonoshien@yahoo.co.jp 090-9807-7523(奥住)	090-7216-6006 (田部井)	090-6947-3514 (貫井)
毎週火曜 10:00～12:00	毎週木曜 10:00～11:30	最終火曜11:30～12:00 (J-ヒ販売11:00～12:00)	毎週月曜12:00～ 無くなり次第終了	火・水・金・土曜(不定休有) 11:00～15:00
簡単な体操の後、お茶お菓子ですが、今お菓子は持ち帰っています。その後塗り絵、絵手紙、手芸など。	軽い体操、おしゃべり、絵手紙、歌、クイズ等。短い時間を楽しく活動しています。	移動販売車により、食品、日用雑貨、西東京市産の野菜、コーヒー、手作りプリン販売あり。憩いの場も提供。	国産小麦で作るもちもちベーグルです。住宅街の中にある自宅ショップです。	イタリアンを販売するキッチンカー。パスタ、お肉料理、ジェラート等あります。
㉚そばカフェ中町	㉛移動販売 そんぼの家西東京	㉜健康体操 (ふれあい碧)	㉝碧サロン (ふれあい碧)	㉞ポエムの扉 (ふれあい碧)
中町6-5-12SOMPOケア そんぼの家西東京	中町6-5-12SOMPOケア そんぼの家西東京駐車場	富士町1-7-69 高齢者センターきらら2F	富士町1-7-69 高齢者センターきらら2F	富士町1-7-69 高齢者センターきらら2F
042-425-8200 (安永)	090-9807-7523 (奥住)	090-6507-9861 (山口)	090-6507-9861 (山口)	090-6507-9861 (山口)
第2土曜 14:00～15:00	毎週火曜 16:30～17:00	第1・3金曜 A班13:30～13:50 B班14:00～14:50	第2金曜 10:00～15:00	第2火曜 13:00～
地域の方々が集まり、介護や認知症についての相談や悩みを話しています。	移動販売車により、食品、日用雑貨、新鮮野菜の販売や手作りプリン販売(不定期)あり。	指導者の明るい声でゆつくりとはじまり、みなさん楽しみながら体操しています。	マージャン、トランプ、健康についての話し合い他、さまざまな取り組みをしています。	各自がポエム(詩)を持ち寄り発表会をしています。
㉟サロン将棋 (ふれあい碧)	㊱楽々体操	㊲ひまわり	㊳全身健康体操	㊴いこいの家
富士町1-7-69 高齢者センターきらら2F	富士町1-7-69 富士町市民集会所	富士町1-7-69 富士町市民集会所	富士町1-7-69 富士町市民集会所(洋室)	富士町1-7-75-1F
090-6507-9861 (山口)	042-458-2355 (渡辺)	042-458-2355 (渡辺)	042-421-0508 (木田)	090-5544-9865 042-457-3987(田中)
第2土曜 13:00～	①第1・2水曜 13:00～14:00 ②第1・2・3土曜 9:00～12:00	第2・4火曜(要確認) 13:00～14:00	毎週火曜 10:00～11:30	第1・3火曜 10:00～11:30
将棋愛好家による対局をしています。	①月に2回健康体操。 ②月に3回楽しく健康麻雀。お菓子付です。日時は変更有(要確認)。	介護予防体操。ストレッチ。ふまねっと体操、ポッチャ等楽しく運動しています。	日本古来の健康体操。自強術(じきょうじゅつ)を実践し、健康増進を図ります。	お茶を飲み、お菓子を食べながら楽しくおしゃべりしたり、歌をうたったりしています。
㊵つかこんち	㊶狸市、狸サイクル	㊷高齢者クラブ 黎明会	㊸恵の会	㊹高齢者クラブ やすらぎ会
富士町4-7-19	富士町6-6-13	富士町6-6-13 富士町福祉会館	富士町6-6-13 富士町福祉会館	富士町6-6-13 富士町福祉会館
090-7209-2373 (塚田)	042-445-0487 (遠山)	090-8117-3237 (増田)	042-424-0936 (松本)	042-467-6770 (奥山)
①第1水曜10:00～ ②第4土曜13:30～15:30	ほぼ毎日12:00～深夜	毎週水・土曜午前中	第1・3木曜 第3は先生指導 10:00～12:00	第2月曜(定例会) 10:00～10:40
①「ゆるっとウクレレの会」先生をお招きして練習1500円②「サロン・ド・オールオール」毎月内容は違い楽しいひと時を過ごします。	土日休日は昼から飲食営業。平日は夜より日替わり店長にて。自転車整備は無休昼～夜。	(水曜)カラオケ(土曜)ランドゴルフ・輪投げ、ペタンク	主に毛筆ペン、お茶会、軽い体操、革手芸、歌などを楽しめます。無料、革手芸は材料費のみ。	飲み物(ペットボトル)120円。ウォーキング、お絵描、スポーツ、研修旅行等。会費あり。

↓ 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

☐ 公民館・福祉会館・コミュニティセンターなど

ひばりが丘北市民集会所	下保谷福祉会館	東町市民集会所	保谷駅前公民館	おでかけマップのお問合せ
ひばりが丘北1-7-2	下保谷4-3-20	東町2-4-19	東町3-14-30 ステアビル4、5F	
042-420-2821 (協働コミュニティ課)	042-422-8338	042-420-2821 (協働コミュニティ課)	042-421-1125	
富士町市民集会所	富士町福祉会館	北町コミュニティセンター		
富士町1-7-69	富士町6-6-13	北町1-3-14		
042-420-2821 (協働コミュニティ課)	042-465-9350	042-425-2103		

北東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



西東京市地域包括支援センター「りんく」	042-497-4163
富士町地域包括支援センター	042-451-1203
栄町町地域包括支援センター	042-438-7090