

地域を楽しむ！



葛飾区シニア活動マップ

南綾瀬・堀切・お花茶屋地域



● 高齢者総合相談センター ●

高齢者総合相談センターは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して暮らすための身近な相談窓口です。介護や医療、生活のことなど、さまざまなお相談に応じます。まずはお気軽にご相談ください。

相談時間 月曜日～金曜日 9:00～19:00 土曜日 9:00～17:30
日曜日・祝日・休日、年末年始はお休みです。

センター名	住所	電話番号
高齢者総合相談センター お花茶屋	お花茶屋 2-4-23 センターフィールドビル101	03-6662-7907
高齢者総合相談センター 堀切	堀切 2-66-17 介護老人保健施設 葛飾ロイヤルケアセンター内	03-3697-7815

No.	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	会費・申込み・問い合わせ先	備考
1	ウェルチャオ健康体操麻雀サロン	健康マージャン、体操	デイサービス ウェルチャオ西亀有 (西亀有2-20-5)	毎週日曜日 9:30~12:30 13:30~16:30	吉田 03-6662-7825 直接会場へ	
2	お花茶屋健康英会話の会	①基礎英会話 ②健康体操 ③栄養士による食生活指導 ④英語を使った脳トレなど	亀有学び交流館 (お花茶屋3-5-6)	水・金曜日(月6回) 13:00~15:00	1回200円(教材費) 栗原 03-3568-3111	
3	株式会社トリーツ	運動を中心とした認知症対策、栄養指導、口腔機能向上などの総合的なプログラム	小菅東自治会館 (小菅2-11-1)	水・金曜日(月6回) 13:45~15:45	トリーツ青木 03-5671-0132	新規参加希望の方は事前にご相談いただき空きのある曜日・時間に振り分けさせていただきます場合がございます
4	スポーツボイス	のどと体幹を鍛え、音楽に合わせて運動する	堀切地区センター 3階ホール (堀切3-8-5)	第1・3・5木曜日 9:30~11:30	1回1,000円 原澤 03-3693-3830	問い合わせ先に事前に連絡してください
5	die Pause(ディー・パウゼ)	・ケアラーズカフェ ・イベント(公認音楽療法士による音楽教室・防災教室・認知症サポーター講座など) ・カレーの日(最終木曜日開催)	代表者自宅 (堀切2-50-19)	毎週火・木曜日 12:30~16:30 各種イベント 13:30~15:30 カレーの日2部制 12:00~15:30	1回300円 久保田 03-3694-9787	問い合わせ先に事前に連絡してください(事前予約制・定員12名) 別途イベント費用がかかる場合あり ホームページURL: https://diepause.xrea.jp
6	ふれあいサロンさわやか会	健康講話、脳カトレーニング、筋力トレーニング、葛飾はつらつ体操、輪投げほか	袋橋公園備蓄倉庫2階集会所 (小菅4-15-1)	第4土曜日 13:30~15:30	月100円 板橋 03-3602-6670 090-6018-1974 直接会場へ	介助なしで会場まで通える方
7	ウェンズデーin四季の道	①音楽鑑賞(ギター、津軽三味線など) ②ヨガ教室	①ウェルピアかつしか1階(堀切3-34-1) ②宝町憩い交流館(宝町2-38-19)	①第3水曜日 13:30~15:00 ②第2・4水曜日 10:00~11:30	①無料 ②月1,000円(講師代) 石川 03-3691-2858 080-4403-2858	問い合わせ先に事前に連絡してください ②は体験見学が可能 ※ヨガマットは持っていない場合は貸し出し可
8	地域交流カフェ東堀切一丁目茶話室	マージャンや将棋、トランプなどのゲーム、茶話会	東堀切一丁目第2アパート集会場 (東堀切1-11-10)	第2土曜日 13:00~16:00	直接会場へ	
9	認知症ファミリーサロン菜の花会	認知症の方やその家族がお茶を飲みながら語り合う	葛飾ロイヤルケアセンター (堀切2-66-17)	奇数月第3木曜日 13:30~15:00 入退室自由	直接会場へ 高齢者総合相談センター 堀切 03-3697-7815	認知症の方とその家族の方、認知症の介護をしたことがある方など
10	堀切ふれあい会	①ふれあいサロン ②健康教室 ③絵手紙教室	堀切地区センター 2階図書コーナー (堀切3-8-5)	①毎週火・水・木曜日 13:30~16:00 ②毎月1回 第2火曜日 13:30~16:00 ③毎月1回 いずれかの火曜日 13:30~16:00	直接会場へ ふれあいサロン利用代 1回100円 ※飲み物とお菓子付き 絵手紙教室は別途200円 桑原 03-3697-0127	初回利用時「ふれあいサロン堀切登録証」を作成 登録料は無料
11	アイトレこすげ	筋力向上トレーニング	小菅憩い交流館 (小菅3-6-1)	毎週水・金曜日 10:00~11:30	入会金1,000円 地域包括ケア担当課 介護予防係 03-5698-6202	問い合わせ先に事前に連絡してください
12	アイリス葛飾車いすダンスサークル	車いすダンス	ウェルピアかつしか1階 (堀切3-34-1)	第2・4金曜日 第1・3土曜日 13:00~15:00	1回1,000円 野村 03-6312-9228	
13	アイリス西亀有	筋力向上トレーニング	西亀有集い交流館 (西亀有2-11)	毎週金曜日 10:00~11:30	入会金1,000円 地域包括ケア担当課 介護予防係 03-5698-6202	問い合わせ先に事前に連絡してください
14	アイリス堀切	筋力向上トレーニング	堀切地区センター (堀切3-8-5)	毎週水曜日 10:00~11:30	入会金500円 直接会場へ	
15	アイリス南綾瀬	筋力向上トレーニング	南綾瀬第二集い交流館 (堀切5-38-4)	毎週金曜日 10:00~11:30	入会金1,000円 地域包括ケア担当課 介護予防係 03-5698-6202	問い合わせ先に事前に連絡してください
16	青葉公園ラジオ体操会	筋トレ、はつらつ体操、みんなの体操、ラジオ体操、公園の掃除、除草作業(年に数回)	青葉公園 (堀切7-16-6)	年中無休 6:20~6:40(雨天中止)	会費なし 直接会場へ	
17	かたつむりの会	筋力向上トレーニング 脳力トレーニング	お花茶屋地区センター (お花茶屋2-1-12)	第2・4月曜日 10:00~11:30	直接会場へ	

No.	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	会費・申込み・問い合わせ先	備考
18	お花茶屋中央町会	筋力向上トレーニング 脳力トレーニング (脳トレは第1金曜日のみ)	お花茶屋地区センター (お花茶屋2-1-12)	第1金曜日 筋トレ10:00~10:45 脳トレ10:45~11:30 第2・3金曜日 10:00~11:30 第4金曜日 13:30~15:00	直接会場へ	町会員のみのみ
19	笑美寿会	シニア健康体操	小菅憩い交流館 大広間 (小菅3-6-1)	毎週木曜日 10:00~12:00	年1,200円(4月一括払) ※年度途中に入会の場合、残りの月額分 大森 03-3602-5530	見学してからの参加推奨 体操参加時は赤いTシャツを着用
20	葛飾ルーシーダットンサークル	ルーシーダットン(タイ古来の健康体操、タイ式ヨガ)	①南綾瀬地区センター(堀切7-8-22) ②亀有地区センター(亀有3-26-1リリオ館7階)	①金曜日(月3回) 10:45~11:45 ②水曜日(月3回) 10:45~11:45 (どちらも週の固定なし)	3回で3,000円 廣瀬 070-5450-6893 電話又はホームページの申し込みフォームから	・事前連絡が必要 ・初回は体験見学 ・年齢制限なし ・立ち座りがしっかりとできる方対象 ホームページURL: https://www.sing-a-music.com/circle.html
21	亀有フォークダンスコスモス	フォークダンス(世界の民謡)	亀有学び交流館 (お花茶屋3-5-6)	第1・2・3・5土曜日 13:00~16:00 第4水曜日 13:00~14:50	1回200円 深谷 03-3602-7262	女性のみ ダンスの衣装、靴を着用
22	筋トレクラブ堀切	筋力向上トレーニング	南綾瀬地区センター新館 又は別館 (堀切7-8-22)	毎週火・木曜日 10:00~11:30	入会金500円 地域包括ケア担当課 介護予防係 03-5698-6202	問い合わせ先に事前に連絡してください
23	国際歌唱文化研究所 歎多里(かんとり)	世界の歌を正しく歌う ストレッチ体操、発声練習	代表者自宅 (堀切1-9-3)	第3日曜日 14:00~16:00	1回1,500円(お茶代込) 熊谷 03-3697-2722	事前連絡が必要 グランドピアノを使用し生の演奏にて行います
24	四季の会	脳力トレーニング	堀切憩い交流館 (堀切1-23-6)	第2・4水曜日 14:00~15:15	直接会場へ	
25	白鷺公園ラジオ体操会	ラジオ体操 年間行事(旅行・忘年会・新年会・バス旅行・お花見など)	白鷺公園 (小菅4-2-25)	年中無休 6:25~6:40(雨天中止)	直接会場へ 継続参加の場合は賛助会費1口500円/年	年間150日出席すると表彰 毎年6/18に創立記念のお祝いあり
26	しらゆりダンス	社交ダンス初級・中級	亀有学び交流館 (お花茶屋3-5-6)	土曜日(月4回) 18:30~20:45	入会金1,000円 月4,000円 直接会場へ	
27	ストレッチヨガ教室	ヨガ練習	堀切憩い交流館 (堀切1-23-6) 堀切地区センター (堀切3-8-5)	毎週水曜日 18:30~19:30 毎週火・木曜日 10:00~11:00	月1,200円 別途会場費支払いあり 直接会場へ 山根 03-3693-8891	
28	そんぼの家Sいきいき倶楽部	健康体操、ルネサンス体操、オンライン体操、携帯教室、カラオケ	そんぼの家S堀切菖蒲園 (堀切1-23-12)	活動によって異なりますので、お問い合わせください	初回体験無料 2回目以降1回500円 直井 03-5671-0061	問い合わせ先に事前に連絡してください
29	中道公園はつらつクラブ	筋トレ、かつしかはつらつ体操、ラジオ体操、みんなの体操	中道公園 (西亀有1-3-1)	年中無休 6:20~6:40(雨天中止)	直接会場へ 霜田 080-3095-1071	動きやすい服装で来てください 夏休み期間7/21~7/31は子供会・町会と合同開催
30	にんじんクラブ	筋力向上トレーニング みんなの体操、スクワットなど	ウェルピアカつしか1階 (堀切3-34-1)	毎週月曜日 10:00~12:00	入会金1,000円 月100円 直接会場へ	
31	ハッピーサークル	シニア健康体操 音楽に合わせて立った状態でゆったりとした体操を行う	中道憩い交流館 (西亀有1-2-7)	毎週水曜日 10:00~12:00	年1,000円 栗原 03-3602-2853	Tシャツ(650円)の購入が必要 問い合わせ先に事前に連絡してください
32	東堀切むつみ会	筋力向上トレーニング	東堀切二丁目 第2アパート集会所 (東堀切2-28-6号棟1階)	毎週金曜日 13:30~15:00	直接会場へ	
33	堀切公園ラジオ体操	ラジオ体操、みんなの体操、掃除(当番)	堀切公園 (堀切1-27-10)	6:25~(雨天中止) 掃除は6:00~ 日曜日・祝日休み	年800円(4月集金) 直接会場へ	掃除当番あり
34	南綾瀬筋トレサークル	筋力向上トレーニング	南綾瀬地区センター 新館1階 (堀切7-8-22)	毎週木曜日 13:45~15:15	地域包括ケア担当課 介護予防係 03-5698-6202	問い合わせ先に事前に連絡してください

No.	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	会費・ 申込み・問い合わせ先	備考
35	堀切地区 筋力トレーニング	筋力向上トレーニング	堀切憩い交流館 (堀切1-23-6)	毎週月・木曜日 (月曜日・木曜日どちらか のみ参加) 10:00～11:30	地域包括ケア担当課 介護予防係 03-5698-6202	問い合わせ先に事前に ご連絡してください
36	麦わら帽子	筋力向上トレーニング	お花茶屋地区センター (お花茶屋2-1-12)	毎週水曜日 10:00～11:30	直接会場へ	
37	健康太極拳 綾	座ってストレッチ、健康太 極拳、練功、八段錦	南綾瀬地区センター (堀切7-8-22)	日曜日(月4回) 9:30～11:30	直接会場へ 相川 03-3604-6854	見学可
38	葛飾シニア吹き矢協会 火曜吹き矢会	吹き矢	中道憩い交流館 (西亀有1-2-7)	毎週火曜日 10:00～12:00	年500円 新倉 03-3601-5289	吹き矢セット(2,000 円程度)の購入必要
39	亀有スポーツ吹き矢 同好会	スポーツ吹き矢	亀有学び交流館 (お花茶屋3-5-6)	毎週水曜日 13:00～15:00	月500円 長尾 090-2306-4531	介助なしで会場まで 通える方 体験してから参加 問い合わせ先に事前に ご連絡してください
40	気功・太極拳 健康倶楽部	健康増進 気功、太極拳	お花茶屋地区センター (お花茶屋2-1-12)	隔週金曜日 19:00～21:00	月4,000円 根本 090-5429-8198	椅子に座っての参加 可
41	スポーツウエルネス吹き矢 協会 花しょうぶ葛飾支部	スポーツウエルネス吹き矢	亀有学び交流館 (お花茶屋3-5-6)	毎週月曜日 9:00～11:30	月500円 宮本 090-5396-5982	自分で会場まで来ら れる方
42	太極拳友会	気功太極拳	亀有学び交流館 (お花茶屋3-5-6)	第1・3・4火曜日 19:00～20:30	入会金1,000円 月3,000円 直接会場へ	体験可 別途会場使用料あり
43	あやめ会	回想法	堀切地区センター2階 (堀切3-8-5)	第2水曜日 14:00～15:30	年100円 直接会場へ	
44	小管すみれ会	回想法	小菅憩い交流館 (小菅3-6-1)	第1火曜日 14:00～15:30	地域包括ケア担当課 介護予防係 03-5698-6202	問い合わせ先に事前に ご連絡してください
45	南綾瀬友遊クラブ	脳力トレーニング	南綾瀬地区センター (堀切7-8-22)	第1・3月曜日 10:00～11:15	地域包括ケア担当課 介護予防係 03-5698-6202	問い合わせ先に事前に ご連絡してください
46	朝顔会	カラオケ	堀切憩い交流館 (堀切1-23-6)	毎週土曜日 18:30～20:30	月3,500円 坂下 03-3695-0649	問い合わせ先に事前に ご連絡してください
47	オレンジカフェ アトレ・カフェ	講座、イベント、お茶会、 タッチケア体験	愛の家グループホーム 葛飾西亀有 (西亀有2-8-14)	偶数月第2水曜日 14:00～16:00	竹内 03-3838-6680	
48	オレンジカフェ ほりきり	地域住民の交流、 イベント、体操	葛飾ロイヤルケアセンター (堀切2-66-17)	第3土曜日 14:00～16:00	1回100円 直接会場へ 高齢者総合相談センター 堀切 03-3697-7815	
49	オレンジ交流会 かるがも家族 (ふぁみりー)	地域住民の交流 (体操やイベントなど)	小菅憩い交流館 (小菅3-6-1)	第2土曜日 14:00～16:00	1回200円 直接会場へ	
50	せせらぎカフェ	地域住民の交流 (体操やイベントなど)	癒しの里西亀有 (西亀有3-18-6)	毎週月曜日(月3回) 13:30～15:00	1回100円 中村 03-5647-7454	
51	こやのエンジョイくらぶ	元気アップ体操、 イス体操、エアロビクス、 ヨガ、いきいきチアダンス、 フラダンス、硬式テニス、 バウンドテニス、 バドミントン、卓球、 グラウンドゴルフ、 太極拳、気功、 ノルディックウォーキング、 健康ダーツコーラス、 囲碁、健康マージャン	旧小谷野小学校 (堀切4-60-1)ほか	活動によって異なりますの で、お問い合わせください	初回体験無料 会員登録料+月会費、 (初回体験無料) こやのエンジョイくらぶ 事務局 03-6662-9500	問い合わせ先に事前に ご連絡してください
52	ウェルフォース地域 活き活き交流会	高齢者の健康増進、介護 予防、認知症予防の運動	ル・ヴァンヴェール白鳥 デイサービス (白鳥2-10-7)	毎週日曜日 9:30～11:00	越後屋 03-6662-5285	
53	クッキング案友会	男の料理教室	亀有学び交流館 料理実習室 (お花茶屋3-5-6)	第3木曜日 9:30～12:00	1回1,000円 城取 090-7730-2907	

令和6年2月編集・発行 葛飾区シニア活動支援センター ☎03-5698-6201

※本紙の情報は令和5年7月現在のものです。



葛飾区公式ホームページでも
ご覧いただけます。

