

区が支援する通所型住民主体サービス実施団体一覧(令和7年10月22日時点)

活動地域	団体名	活動形態(※)	活動場所	活動内容	活動日時	会費等	窓口担当者	連絡先	モンチャレポイント 付与対象の有無 ※ポイント数:20p
水元	株式会社エフ・ティール介護サービス	ミニ・デイサービス	水元集い交流館2階 (東水元1-7-3)	健康体操・社交ダンス	第2・4月曜日 13:30～15:30	0円	高木 奈央美	03-5660-0213	
	労働者協同組合ワーカーズコープ・ センター事業団 おーぶんはうす金町	ミニ・デイサービス	・西水元地区センター 和室(毎週月曜日) (西水元5-3-1) ・南水元集い交流館 会議室(第2・4金曜日) (南水元4-13-24)	【水元リフレッシュ体操】 介護予防のための健康体操と脳トレ	毎週月曜日 9:30～10:35、 10:50～11:55 第2・4金曜日 9:30～10:35、 10:50～11:55	1回100円	吉澤 淳子	03-3609-9604	○
		高齢者等サロン	南水元集い交流館 会議室 (南水元4-13-24)	【水元サロン】 健康マージャンと運動による健康づくり	毎週火曜日(月4回) 13:00～16:00	1回100円	中村 仁子	03-3609-9604	○
	西水元飯塚新町会文化部 カラオケ愛好会	高齢者等サロン	葛飾飯塚防災倉庫内研修室(飯塚橋北側) (西水元1-2-12)	高齢者等のひきこもりがちな60歳以上の方々を対象にして、文化部カラオケ愛好会リーダーの指導のもとに「カラオケ基礎教室」を定期的を実施し、健康的な日常生活と地域での「ふれあい」、「支えあい」を推進するために、継続的に事業を実施する。	隔週月曜日 13:00～16:00 毎週木曜日 9:00～12:00 13:00～16:00 毎週土曜日 9:00～12:00 13:00～16:00	月300円 (イベント内容により別途費用 かかる場合あり)	小林 勝治	03-3627-3098	
	ひまわりクラブ	高齢者等サロン	・水元学び交流館(南水元2-13-1) ・西水元地区センター(西水元5-3-1-101) ・幸田集い交流館(西水元3-11-1) ・南水元花通り	①シニアカフェサロン 「ひまわりクラブ」 ②筋力向上トレーニング ③脳力トレーニング ④カラオケ ⑤麻雀 ⑥スマホ・パソコン入門 ⑦音楽発表会 ⑧手打ち蕎麦打ち ⑨輪踊り ⑩花壇四季の花植え	①毎週月・水・木曜日 ②毎週木曜日 ③毎月第3水曜日 ④毎月第3土曜日 ⑤毎週水曜日 ⑥～⑨随時 ⑩毎朝(雨天中止) ※詳しい時間はお問い合わせください	0円	村上 牧夫	090-1551-0810	○
	ドリームバウンドテニスクラブ	高齢者等サロン	水元学び交流館 3Fレクリエーションホール (南水元2-13-1)	バウンドテニスの練習、ゲームによる健康維持、脳トレ	毎週月曜日 13:00～15:00 第1・3・5木曜日 13:00～15:00 第2・4木曜日 9:00～12:00	入会金1,000円 月500円 + 1回500円	谷村 薫	080-8037-7587	
	三郷おあしす会 (生き生き水元サロン)	高齢者等サロン	水元公園共同ビル 5F (水元3-22-21)	介護予防のための健康体操と脳いきいき体操、うたごえなど	第2・4木曜日 13:30～15:30 第3月曜日 13:30～15:30(うたごえ)	0円	鈴木 町子	03-3609-6465	
青戸 亀有	かめあり健康英会話の会	ミニ・デイサービス	亀有地区センター (亀有3-26-1 リリオ館7階)	高齢者の認知症予防、運動機能の向上、栄養改善、口腔機能の向上を図ることを目的とし、英会話や英語を使ったゲーム、英語の歌に合わせたリズム体操等を行う。	火曜日・木曜日(月6回実施) 13:00～15:00	1回200円	栗原 知	090-5740-3785	
	株式会社トーリス	ミニ・デイサービス	URすまいる亀有 管理事務所横 集会所 洋室1(1階) (亀有1-10)	元気な高齢者として「いきいき」と過ごしていただくための心と体の体操教室です。 「フレイルにならない」ために、運動を中心とした認知症対策や栄養指導、口腔機能向上への取り組み、また、教室での交流をきっかけに社会参加など総合的なプログラムを実施します。	火曜日・木曜日(月6回実施)13:45～15:45	0円	青木 郁子	03-5671-0132	
	かつしか筋肉トレーニングさつき	高齢者等サロン	青戸地区センター(青戸5-20-6)	介護予防のために、友達を作り、元気に毎日を過ごせる様に筋トレ、有酸素運動、脳トレ、歌等を行います。	毎週月曜日・木曜日 13:00～15:00	入会金500円 月500円	二階堂 武雄 二階堂 登美子	03-3838-8378	
	三郷おあしす会 (あおとサロン)	高齢者等サロン	UR青戸第一団地 第1集会所 (青戸3-14-14)	健康体操、脳トレ、レクリエーションを行う。	第1、3金曜日 10:00～12:00	0円	東條 哲二	048-956-0065	○

【ミニ・デイサービス】高齢者の介護予防及び重度化防止のために、専門職による各種プログラムを行う緩和型のデイサービス
【高齢者等サロン】介護予防活動(健康体操や脳トレ、趣味活動等)を通して、高齢者が交流できる通いの場

「通所型住民主体サービス」に関するお問い合わせ先
地域包括ケア担当課介護予防係:03-5698-6202(直通)

区が支援する通所型住民主体サービス実施団体一覧(令和7年10月22日時点)

活動地域	団体名	活動形態(※)	活動場所	活動内容	活動日時	会費等	窓口担当者	連絡先	モンチャレポイント 付与対象の有無 ※ポイント数:20p
奥戸 新小岩	株式会社トーリツ	ミニ・デイサービス	トーリツ本社 別館3階会議室 (東新小岩7-1-3)	元気な高齢者として「いきいき」と過ごしていただくための心と体の体操教室です。 「フレイルにならない」ために、運動を中心とした認知症対策や栄養指導、口腔機能向上への取り組み、また、教室での交流をきっかけに社会参加など総合的なプログラムを実施します。	水曜日・金曜日(月6回実施)水曜9:30～ 金曜13:45～ ※曜日により時間が異なります。 ※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く場合がございます。	0円	青木 郁子	03-5671-0132	
	新小岩健康英会話の会	ミニ・デイサービス	にこわ新小岩(新小岩地域活動センター) (西新小岩4-33-2)	高齢者の認知症予防、運動機能の向上、栄養改善、口腔機能の向上を図ることを目的とし、英会話や英語を使ったゲーム、英語の歌に合わせたリズム体操等を行う。	火曜日・木曜日(月6回実施) 10:00～12:00	0円	栗原 知	090-5740-3785	
	八剱ラジオ体操会・ 八剱笑(すまいる)サロン	高齢者等サロン	八剱神社事務所 (奥戸8-6-22)	介護予防・認知症予防・健康増進を図るため、脳トレ(脳トレ手遊び、脳トレ問題)、筋トレ(タオル体操、誤嚥防止トレ)他に合唱・川柳・ゲーム(モルック・ペットボトルフリップ・ポッチャ他多数)を主に開催しています。	第2・4木曜日 14:00～16:00	0円	岡田 正孝	090-1775-8369	
	西五みんなで健康教室	高齢者等サロン	西新小岩5丁目町会会館 (西新小岩5-15-28)	①折り紙教室 ②レクダンス・輪踊り同好会 ③麻雀教室 ④みんなで歌う 歌声喫茶 ⑤相撲基句・おもしろトークショーと脳トレ ⑥はつらつ健康体操 ⑦落語公演会 ⑧輪踊り同好会	①毎月第1木曜 14:00～16:00 ②毎月第2月曜 14:00～16:00 ③毎月第2・第4水曜 13:00～16:00 ④毎月第2・第4金曜 14:00～16:00 ⑤毎月第3水曜 14:00～16:00 ⑥毎月第3木曜 10:00～12:00 ⑦毎月第3土曜 14:00～16:00 ⑧毎月第4月曜 14:00～16:00	0円	廣瀬 公雄	090-4678-7552	○
堀切 お花茶屋 南綾瀬	株式会社トーリツ	ミニ・デイサービス	小菅東自治会館 2階会議室 (小菅2-11-1)	元気な高齢者として「いきいき」と過ごしていただくための心と体の体操教室です。 「フレイルにならない」ために、運動を中心とした認知症対策や栄養指導、口腔機能向上への取り組み、また、教室での交流をきっかけに社会参加など総合的なプログラムを実施します。	水曜日・金曜日(月6回実施)13:45～15:45	0円	青木 郁子	03-5671-0132	
	お花茶屋健康英会話の会	ミニ・デイサービス	亀有学び交流館 (お花茶屋3-5-6)	高齢者の認知症予防、運動機能の向上、栄養改善、口腔機能の向上を図ることを目的とし、英会話や英語を使ったゲーム、英語の歌に合わせたリズム体操等を行う。	水曜日・金曜日(月6回実施) 13:00～15:00	1回200円	栗原 知	090-5740-3785	
	堀切ふれあい会	高齢者等サロン	堀切地区センター 2階図書コーナー (堀切3-8-5)	高齢者の引きこもりの解消と地域コミュニティの再活性化を図るため、地域の高齢者が気軽に集えるサロンを開設し、健康講座等を実施する。その他、絵手紙、お花、手芸会を開催しています。	毎週火曜日・水曜日・木曜日(祝日はお休み) 13:30～16:00	・お菓子代 1回100円 ・イベント参加費 100～200円	桑原 三枝子	03-3697-0127	
	die Pause(ディー・パウゼ)	高齢者等サロン	代表者自宅 (堀切2丁目)	介護中や子育て中の方をはじめ、ご自分をケアする一人暮らしの高齢者など、全ての“ケアラー”が「ほっとひと休み」出来るケアラースカフェを開催しています。カフェ内のイベントとして住み慣れた地域で安心安全に過ごすための勉強会を行なっています。(例:公認音楽療法士指導による音楽教室・防災教室・認知症サポーター講座・最終木曜日開催のカレーの日など) ※:現在は定員17名とし、全て事前予約制とさせて頂いております。	毎週火曜日・木曜日 12:30～16:30 (各種イベントは13:30～15:30、カレーの日2部制12:00～15:30)	1回300円 (イベント内容により別途費用 かかる場合あり)	久保田 由紀子	03-3694-9787	○
	ふれあいサロン さわやか会	高齢者等サロン	袋橋公園備蓄倉庫2階集会所 (小菅4-15-1)	脳カトレーニング、輪投げ、筋カトレーニング、はつらつ体操、ストレッチ、健康講話による認知症及びフレイル予防	毎月第2・第4土曜日 13:30～15:30	お茶・お菓子代 1回100円	板橋 和子	03-3602-6670 090-6018-1974	
	ウェルフォース地域活き活き交流会	高齢者等サロン	ル・ヴァンヴェール白鳥内デイサービス (白鳥2-10-7)	介護、認知症予防を目的とした、柔軟性、筋力、バランストレーニングや運動と思考動作を組み合わせたデュアルタスクトレーニングを行う。 モルック、ポッチャなどのチーム競技(希望者のみ)	毎週日曜日 9:30～11:30	0円	越後屋 和広	03-6662-5285	○

【ミニ・デイサービス】高齢者の介護予防及び重度化防止のために、専門職による各種プログラムを行う緩和型のデイサービス

【高齢者等サロン】介護予防活動(健康体操や脳トレ、趣味活動等)を通して、高齢者が交流できる通いの場

「通所型住民主体サービス」に関するお問い合わせ先
地域包括ケア担当課介護予防係:03-5698-6202(直通)

区が支援する通所型住民主体サービス実施団体一覧(令和7年10月22日時点)

活動地域	団体名	活動形態(※)	活動場所	活動内容	活動日時	会費等	窓口担当者	連絡先	モンチャレポイント 付与対象の有無 ※ポイント数:20p
新宿 金町	株式会社エフ・ティー介護サービス	ミニ・デイサービス	健康スタジオあしたば (東金町1-36-1-109)	①健康体操・社交ダンス・うたごえ ②健康体操・社交ダンス・英会話教室	①第1・第3火曜日 13:00~15:00 ②第2・第4火曜日 13:00~15:00	0円	高木 奈央美	03-5660-0213	○
		高齢者等サロン	健康スタジオあしたば (東金町1-36-1-109)	①スマートフォン教室・PC教室 ②健康マージャン ③メディカルヨガ	①第1・3木曜日 13:00~14:00 ①第2・4木曜日 13:00~14:00 ②第2・4木曜日 14:00~15:00 ③第1・3木曜日 14:00~15:00				○
		高齢者等サロン	デイルーム エフ・ティー介護 (金町3-21-12-101)	①健康体操・健康マージャン ②健康体操・カラオケ	①第1・3水曜日 13:00~15:00 ②第2・4水曜日 13:00~15:00				
	労働者協同組合ワーカーズコープ・ センター事業団 おーぶんはうす金町	ミニ・デイサービス	おーぶんはうす金町 (金町6-4-2 ラヴィクレール金町1F)	【金町脳トレ&健康体操】 月曜脳トレ:脳トレと健康体操 水曜脳トレ:脳トレと健康体操と共食	月曜脳トレ 第1・3月曜日 13:30~15:30 水曜脳トレ 毎週水曜日 9:45~11:45	・入会費2,000円 (おーぶんはうす金町が実施する一般講座にも参加できます) ・月曜脳トレ:月600円 ・水曜脳トレ:月1,200円 ・お弁当500円(希望者) ・材料費別途かかる場合があります	高田 康子	03-3609-9604	○
		高齢者等サロン	おーぶんはうす金町 (金町6-4-2 ラヴィクレール金町1F)	【金町サロン:介護予防のための脳トレと健康体操】 編み物・パッチワークと健康体操	第1・3木曜日(編み物) 13:00~15:00 第2・4木曜日(パッチワーク) 13:00~15:00				
		高齢者等サロン	新宿防災コミュニティセンター集い交流館 (新宿5-20-18)	【足の力が確実につく新宿健康体操】 介護予防のための健康体操と脳トレ	毎週水曜日 13:15~15:15				
	株式会社トーリス	ミニ・デイサービス	UR金町第一団地3号棟 1階集会室 (東金町2-24-3号棟)	元気な高齢者として「いきいき」と過ごしていただくための心と体の体操教室です。 「フレイルにならない」ために、運動を中心とした認知症対策や栄養指導、口腔機能向上への取り組み、また、教室での交流をきっかけに社会参加など総合的なプログラムを実施します。	月曜日・木曜日(月6回実施)9:40~11:40	0円	青木 郁子	03-5671-0132	
	葛西神社ラジオ体操はつらつ会	高齢者等サロン	金町つつみ集い交流館 (金町3-51-11)	盆踊り、ポッチャ、輪投げ、イス体操、回想法、映画会、カラオケ	毎週土曜日(月4回) 10:00~12:00	月100円	浅野 幸継	03-3608-5124 090-1041-3841	
	東金町中央サークルクラブ	高齢者等サロン	東金町中央自治会集会所 (東金町3-41-30)	①健康麻雀 ②健康ダーツ ③保健体操太極拳	①健康麻雀 第1・3・5火曜日 10:00~13:00 ②健康ダーツ 第1・3・5木曜日 13:00~16:00 ③保健体操太極拳 第2・4木曜日 13:00~15:00	1回300円	鈴木 小史	080-4435-2234	
	秋桜クラブ	高齢者等サロン	東金町7・8丁目自治会館 (東金町8-21 葛飾橋陸橋下)	イス体操、輪投げ、回想法、映画会、カラオケ、ポッチャ	毎週金曜日(月4回) 10:00~12:00	0円	浅野 佳子	090-1606-8153 03-3608-5124	

【ミニ・デイサービス】高齢者の介護予防及び重度化防止のために、専門職による各種プログラムを行う緩和型のデイサービス
【高齢者等サロン】介護予防活動(健康体操や脳トレ、趣味活動等)を通して、高齢者が交流できる通いの場

「通所型住民主体サービス」に関するお問い合わせ先
地域包括ケア担当課介護予防係:03-5698-6202(直通)

区が支援する通所型住民主体サービス実施団体一覧(令和7年10月22日時点)

活動地域	団体名	活動形態(※)	活動場所	活動内容	活動日時	会費等	窓口担当者	連絡先	モンチャレポイント 付与対象の有無 ※ポイント数:20p
高砂 柴又	株式会社トーリス	ミニ・デイサービス	高砂団地 新集会所 (高砂4-1)	元気な高齢者として「いきいき」と過ごしていただくための心と体の体操教室です。 「フレイルにならない」ために、運動を中心とした認知症対策や栄養指導、口腔機能向上への取り組み、また、教室での交流をきっかけに社会参加など総合的なプログラムを実施します。	月曜日・木曜日(月6回実施)13:45～15:45	0円	青木 郁子	03-5671-0132	
	労働者協同組合ワーカーズコープ・ センター事業団 おーぶんはうす金町	高齢者等サロン	住吉自治会館 (高砂8-1-16)	【足の力が確実につく高砂健康体操】 介護予防のための健康体操と脳トレ	毎週木曜日 9:30～10:35、 10:50～11:55	1回100円	奥村久美子	03-3609-9604	○
		ミニ・デイサービス	柴又学び交流館 (柴又5-33-8) 江戸川土手	【足の力が確実につく柴又健康体操】 介護予防のための健康体操と脳トレ 火曜日:脳トレ、健康体操(室内体操) 土曜日:ボールウォーキングで健康体操	毎週火曜日 13:15～14:30、 14:45～16:00 土曜日(月2回) 9:45～11:45	1回100円 ボールレンタル料 1回100円	根本 政江	03-3609-9604	
	柴又いきいき体操ボランティアクラブ	高齢者等サロン	柴又北野町会会館 (柴又1-29-3)	①ヨガ健康体操:ヨガインストラクターの指導により、地域のつながり、健康長寿を目的として活動。 ②サロン&カフェ:高齢者の仲間づくり、学び、心の健康を目的とし、ギター、落語、三味線、講演等を聞きながら楽しみや、学びを共有しています。	①ヨガ健康体操 毎週水曜日 13:00～16:00 2部制で実施(1部13:00～14:30/2部14:30～16:00) ②サロン&カフェ 毎月第4金曜日 13:30～15:30	①月500円 ②お菓子代 月100円	菊池 早苗	03-3826-2098	
	ふれあいサロン鎌倉	高齢者等サロン	ギャラリー3 (鎌倉4-39-1)	・イスに座っての簡単な健康体操(リミックス体操、ストレッチ体操など) ・思い出の歌や唱歌などを歌う。 ・オカリナ演奏を聴く。	毎月第2・4水曜日 13:30～15:30	0円	大島 久美子	03-3658-9813	
	あおぞら	高齢者等サロン	鎌倉聴い交流館 (鎌倉2-6-20)	介護予防を目的とした運動と脳トレーニング	毎週金曜日(第5週はお休み) 9:00～12:00	月1,000円	田村 洋子	03-3671-8889 090-9950-9739	
	高砂輪おどりの会	高齢者等サロン	高砂団地新集会所 (高砂4-1)	輪おどり教室、健康体操教室、カラオケ教室、茶話会、 健康寿命延伸のための勉強会	毎月第1・第3水曜日 14:00～16:00	0円	南 秋彦	090-8465-5850	
	金町マンション みまもり・あんしんの会	高齢者等サロン	金町マンション 自治会館 (金町1-6)	介護予防のための筋トレ教室	毎週月曜日・火曜日・金曜日 10:00～12:00	月600円	伊佐治 功雄	03-3609-9756	
	細田輪おどり健康サロン	高齢者等サロン	細田神社社務所 (細田3-17-6)	年間を通して「輪おどり(盆踊り)」の練習を行う。 健康体操や高齢者向けの料理教室(年2回)も行います。	第2土曜日 13:00～15:00 第4月曜日 19:00～21:00	0円	向江 すみえ	090-9108-9147	

【ミニ・デイサービス】高齢者の介護予防及び重度化防止のために、専門職による各種プログラムを行う緩和型のデイサービス
【高齢者等サロン】介護予防活動(健康体操や脳トレ、趣味活動等)を通して、高齢者が交流できる通いの場

「通所型住民主体サービス」に関するお問い合わせ先
地域包括ケア担当課介護予防係:03-5698-6202(直通)

区が支援する通所型住民主体サービス実施団体一覧(令和7年10月22日時点)

活動地域	団体名	活動形態(※)	活動場所	活動内容	活動日時	会費等	窓口担当者	連絡先	モンチャレポイント 付与対象の有無 ※ポイント数:20p
東四つ木 立石	輪(わ)い笑(わ)い倶楽部	ミニ・デイサービス	・東四つ木在宅サービスセンター内(日曜日) (東四つ木4-44-2-101) ・東四つ木地区センター(木曜日) (東四つ木1-20-4)	健康体操、和太鼓、レクリエーション、脳トレ、趣味・創作活動等を通じ地域の方向士の交流の場を作っています。(開催日により、内容が異なります。)	毎月第2・第4日曜日 9:30~12:00 毎月第3木曜日 13:00~15:00	1回100円	内田 比登美	03-5670-3531	
	株式会社トーリス	ミニ・デイサービス	かつしかシンフォニーヒルズ別館 レクリエーションルーム (立石6-33-1)	元気な高齢者として「いきいき」と過ごしていただくための心と体の体操教室です。 「フレイルにならない」ために、運動を中心とした認知症対策や栄養指導、口腔機能向上への取り組み、また、教室での交流をきっかけに社会参加など総合的なプログラムを実施します。	火曜日・金曜日(月6回実施)9:30~11:30 ※新規参加希望の方は事前にご相談頂き、空きのある曜日・時間に振り分けさせて頂く場合がございます。	0円	青木 郁子	03-5671-0132	
	歌声かつしか	高齢者等サロン	立石地区センター (立石3-12-1)	思い出の歌、懐かしい歌を伴奏に合わせてみんなで歌う。 軽いストレッチや手話も行っています。	(1~7月、9~12月) 第1土曜日 13:30~15:30 第3水曜日 13:30~15:30 (8月) 第1土曜日 13:30~15:30 第4水曜日 13:30~15:30	お菓子代 1回300円	飯田 充	090-1400-8908	
	かわせみサークル	高齢者等サロン	・シニア活動支援センター (立石6-38-11) ・青戸高架下集い交流館 (立石6-38-13)	高齢者が心身共に健康維持及び増進を図る為に、やさしい太極拳や筋トレボイスを行う。	①太極拳 毎週火曜日(月4回) 10:00~12:00 ②筋トレボイス 毎週火曜日(月4回) 13:00~15:00	・月800円 ・お試し1回 300円	椎橋 紀子	080-4605-5775	
	りぼんサークル	高齢者等サロン	・中ノ郷信用金庫 葛飾支店 (立石5-10-7) ・かつしかシンフォニーヒルズ別館 レクリエーションルーム (立石6-33-1)	精神及び体力面での健康維持・増進、介護予防を目的とし、楽しく太極拳・体操を行う。	毎週月曜日 10:00~12:00	月300円	恩田 英三	03-5670-8542 080-5034-0203	
	葛飾区聴力障害者協会 高齢者の集い	高齢者等サロン	男女平等推進センター (立石5-27-1 ウイメンズバル内)	情報交換、学習会、介護予防体操、脳トレ、茶話会を行う。	毎月第2・4水曜 13:30~15:30(8月はお休み、祝日休み)	0円	那須 善子	【FAX】 03-5672-7056	
	三郷おあしす会 (よつぎサロン)	高齢者等サロン	浜江東町会会館 (東四つ木4-29)	介護予防の為に健康体操と脳生き生き体操を行う。	第1・3土曜日 10:00~12:00	0円	小笠原 光雄	090-9192-5541	
	リフレッシュ体操教室	高齢者等サロン	立石地区センター (立石3-12-1)	内臓ストレッチ、呼吸体操、リラクゼーションを行い、高齢者・障害者のコミュニティーを大切に、使いやすい身体・健康維持を図る。	毎週火曜日 9:45~11:45	月会費 2,000円	高田 千恵子	03-3607-8340	○

【ミニ・デイサービス】高齢者の介護予防及び重度化防止のために、専門職による各種プログラムを行う緩和型のデイサービス
【高齢者等サロン】介護予防活動(健康体操や脳トレ、趣味活動等)を通して、高齢者が交流できる通いの場

「通所型住民主体サービス」に関するお問い合わせ先
地域包括ケア担当課介護予防係:03-5698-6202(直通)