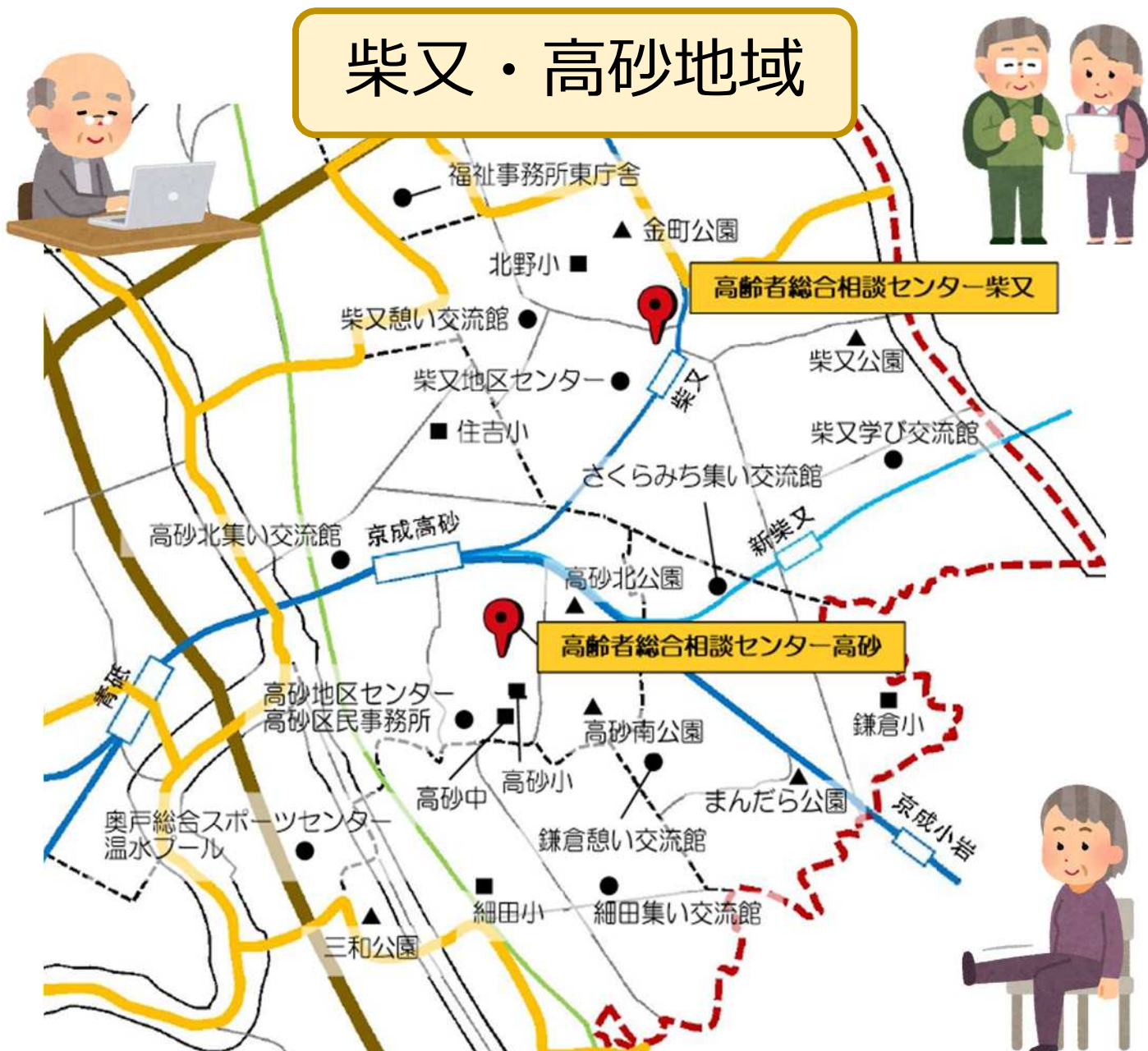


地域を楽しむ！



葛飾区シニア活動マップ

柴又・高砂地域



● 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 柴又	柴又 1-47-7-102	03-5876-9531
高齢者総合相談センター 高砂	高砂 3-27-12	03-5889-8600

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	株式会社トーリツ	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	高砂団地 新集会所 (高砂4-1)	月・木曜日(月6回) 13:45~15:45	トーリツ青木 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
2	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	【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:ポールウォーキング健康体操	柴又学び交流館 (柴又5-33-8)	毎週火曜日(月4回) 1部13:15~14:30 2部14:45~16:00 土曜日(月2回) 9:45~11:45	1回100円 ポールレンタル料: 1回100円 根本 03-3609-9604	問い合わせ先に事前に連絡してください
3	金町マンション みまもり・あんしんの会	介護予防のための筋トレ教室	金町マンション自治会館 (金町1-6)	毎週月・火・金曜日 10:00~12:00	月600円 伊佐治 03-3609-9756	問い合わせ先に事前に連絡してください
4	あおぞら	体操、脳カトレーニング	鎌倉憩い交流館 (鎌倉2-6-20)	毎週金曜日 (5週目は休み) 9:00~12:00	月1,000円 直接会場へ 田村 090-9950-9739	
5	柴又いきいき体操 ボランティアクラブ	①ヨガ健康体操 ②サロン&カフェ(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)	柴又北野町会会館 (柴又1-29-3)	①ヨガ健康体操 毎週水曜日 13:00~16:00 1部:13:30~ 2部:14:40~16:00 ②カフェ&サロン 第4金曜日 13:30~16:00	月500円 鈴木 03-3609-3869	問い合わせ先に事前に連絡してください
6	柴又ひまわり	介護予防のためのストレッチ&脳トレ	柴又地区センター (柴又1-38-2)	毎週火曜日(月4回) 10:00~12:00	月500円 直接会場へ 小塚 090-4435-8597	運動しやすい服装で、靴は運動靴
7	高砂輪おどりの会	輪おどり教室、健康体操教室、着付け教室、カラオケ教室、健康寿命延伸の勉強会、お茶会	高砂団地 新集会所 (高砂4-1)	第1・3火曜日 15:00~17:00	直接会場へ 南 090-8465-5850	
8	ふれあいサロン鎌倉	・イスに座っての簡単な健康体操 ・思い出の歌や唱歌などを歌う ・オカリナ演奏を聴く	ギャラリー3 (鎌倉4-39-1)	第2・4水曜日 13:30~15:30	直接会場へ 大島 03-3658-9813	
9	細田輪おどり 健康サロン	・輪踊り(盆踊り)練習 ・健康体操や高齢者向けの料理教室(年2回)	細田神社 (細田3-17-6)	第2土曜日 13:00~15:00 第4月曜日 19:00~21:00	直接会場へ 向江 090-9108-9147	
10	楽しく体操 粋いき体操 ズンバ	・ストレッチ、脳カトレーニング、リズム体操、連功十八法 ・筋力向上トレーニング、調整運動、体幹を鍛える ・ダンスフィットネス	高砂地区センター (高砂3-1-39)	毎週木曜日 ・楽しく体操(大広間) 9:30~10:30 ・粋いき体操(大広間) 10:45~11:45 ・ズンバ(音楽室) 13:00~14:30	・月4,000円(1つ) ・月6,000円(2つ) ・月7,000円(3つ) ・ズンバのみ 月4,500円 水村 090-6045-8122	動きやすい服装で、飲み物、タオル持参
11	65歳からの 足の力が確実につく 健康体操教室	・バランス&ステップウォーク ・全身をほぐすストレッチング ・転ばないための筋力トレーニング ・ポールやセラバンドトレーニングも!	柴又学び交流館 (柴又5-33-8) 時々 柴又土手でトレーニング	毎週火曜日(月4回) 13:15~14:30 14:45~16:00 土曜日(月2回) 10:00~12:00	1回100円 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 担当 内山 03-3609-9604	定員25名
12	NPO法人 笑美会いい友体操	チューブや棒などを使ったストレッチや運動	さくらみち集い交流館 (鎌倉3-20-4)	毎週金曜日 10:00~12:00	年1,000円 月3,000円 直接会場へ	
13	アイトレ細田	筋力向上トレーニング	細田集い交流館 (細田4-23-5)	毎週月曜又は金曜日 (月ごとに変更) 10:00~11:30	入会費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
14	アイリス新柴又	筋力向上トレーニング	柴又学び交流館 (柴又5-33-8)	毎週水曜日 14:00~15:30	入会費1,500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

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
15	アイリス高砂北	筋力向上トレーニング	高砂北集い交流館 (高砂5-6-7)	毎週火曜日 14:00～15:30	入会費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 ご連絡してください
16	紅葉会	ストレッチ体操	柴又学び交流館 (柴又5-33-8)	第1・3水曜日 13:30～14:30	月700円 戸室 03-3659-5629	
17	さくらみち筋トレ	筋力低下防止のための運動	さくらみち集い交流館 (鎌倉3-20-4)	毎週火曜日 10:00～11:30	入会費2,000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 ご連絡してください
18	芙蓉流友の会	新舞踊	高砂北集い交流館 (高砂5-6-7)	毎週水曜日 13:00～17:00 18:00～19:00	会費あり 直接会場へ	講師の位によって会 費が異なります (月2,000～7,000 円)
19	フラ・クイリマ by ZENNOA ファースト暮スグループ	フラダンス	柴又学び交流館 (柴又5-33-8)	第1・3水曜日 9:30～	1回200円 塚本 080-5412-8510	
20	リンパピクス教室	リンパマッサージ、下半身 中心のトレーニング、全身 のリンパ体操	柴又地区センター (柴又1-38-2)	毎週月曜日 13:30～15:00 (祝日休み)	1回500円 直接会場へ	女性のみ 床に敷く物(バスタオル等)、飲料水(水に 限る)持参
21	ウーロンクラブ	太極拳	柴又学び交流館 (柴又5-33-8)	毎週水曜日 18:30～20:00	入会金1,000円 月1,000円 鈴木 03-3657-0602	指導 全国大会優勝 田中 晴美 先生
22	葛飾健康 ウォーキング会	歩き方教室	高砂地区センター (高砂3-1-39)	第3木曜日 13:30～15:00	月1,000円 直接会場へ 池森03-3658-3862	体力に自信のある方
23	北パーク バウンドテニスクラブ	バウンドテニス 老若男女 問わず参加可能	高砂中学校体育館 (高砂3-32-1)	毎週金曜日 18:45～21:00	入会金2,000円 月1,000円 藤重(ふじしげ) 03-5848-2180	体育館シューズ、タオル持参 問い合わせ先に事前に ご連絡してください
24	さわやか	バウンドテニス 老若男女 問わず参加可能	奥戸総合スポーツ センター エイトホール (高砂1-2-1)	月・水・金曜日(月10回) 12:30～15:00	入会金2,000円 月2,000円 逸見(へんみ) 080-5426-6487	室内履き、飲み物 持参 問い合わせ先に事前に ご連絡してください
25	柴又太極拳クラブ	太極拳	柴又学び交流館 (柴又5-33-8)	毎週木曜日 10:30～12:00	入会金1,000円 月3,000円 代表 山本 080-7180-3443 幹事 平野 03-5876-9975	講師 富田 千恵子 先生 (日中健康センター)
26	くらぶ鎌倉	回想法(テーマに沿った内容 に基づいて思い出語りを する)	鎌倉憩い交流館 (鎌倉2-6-20)	毎月第3水曜日 14:00～15:30	齋藤 03-3673-4065	問い合わせ先に事前に ご連絡してください
27	高砂友遊会	脳力トレーニング	高砂地区センター (高砂3-1-39)	第1・3水曜日 10:00～11:15	入会費100円 年100円 直接会場へ	飲み物、筆記用具 持参
28	脳トレわかさ	「地域の関係作り、ひきこ もり対策と脳の活性化」を テーマに体操やレクリエー ションを行う	柴又地区センター (柴又1-38-2)	第1・3木曜日 10:00～11:15	入会費100円 直接会場へ	
29	彩(さい)の会	絵画教室 花や生物、パネル展示、写 生	柴又学び交流館 (柴又5-33-8)	毎週水曜日(月4回) 9:00～12:00	入会金無料 月2,000円 会長 中山 090-1058-9206	講師 稲田先生
30	絵手紙で楽しい日々を	絵手紙作成	柴又学び交流館 (柴又5-33-8)	毎月第1・2土曜日	入会金100円 月1,200円 土井 03-3672-1246	
31	公益社団法人 日本吟道学院公認 しずく吟道会	漢詩、俳句、短歌、歌謡詩 吟など	柴又学び交流館 (柴又5-33-8)	金曜日(月2回) 13:00～2時間	月2,000円 坂本 電話・FAX 042-682-3588 携帯電話 090-4128-9246	
32	新絵手紙の会	水墨画風による絵手紙	柴又地区センター (柴又1-38-2)	第1・3水曜日 13:00～15:00	1回1,000円+会場費(人 数による) 岡 090-8805-6940	見学・体験してから 参加
33	新日本婦人の会 葛飾支部柴又班	習字教室	柴又学び交流館 (柴又5-33-8)	毎月第1・2・3火曜日 10:00～12:00	入会金2,000円 月2,500円 山浦 03-3672-2986	別途、新婦人会 月900円 入会金100円

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
34	虹の会	水彩画教室	柴又学び交流館 (柴又5-33-8)	毎週水曜日(月4回) 9:30~12:00	入会金1,000円 月2,000円 江原 03-3673-5537	年2回作品展開催 年1回秋スケッチ旅行
35	ひなぎく	折り紙製作	柴又地区センター (柴又1-38-2)	第1・3木曜日 10:00~12:00	大島 03-3657-0154	別途材料費が必要 問い合わせ先に事前に ご連絡してください
36	あんだんて	合唱・混声	高砂北集い交流館 (高砂5-6-7)	毎週水曜日 13:30~15:30	入会金1,000円 月3,000円 直接会場へ	60歳以上の方
37	ウクレレサークル Koaniani	ハワイアン・ポップスなど 弾いたり歌ったり	柴又学び交流館 (柴又5-33-8)	毎月第1・3土曜日 10:00~12:00	入会金無料 月500円 下田 080-6675-6392	
38	混声合唱ツヴァイ	合唱、福祉施設訪問演奏	高砂北集い交流館 (高砂5-6-7)	毎週金曜日 19:00~21:00	月2,000円 樫山 080-5489-8444	施設訪問時の 交通費は自己負担
39	混声合唱モデラート	コーラス	高砂北集い交流館 (高砂5-6-7)	土曜日(月3回) 10:00~12:00	入会金1,000円 月3,000円 屋敷 03-3601-0556 高橋 080-1023-8338	問い合わせ先に事前に ご連絡してください
40	柴又スマイル合唱団	童謡・唱歌を中心とした コーラス	柴又学び交流館 (柴又5-33-8)	第1・2火曜日 13:10~14:40	月4,000円 スマイル合唱団支援 事務局 03-6304-0161	
41	たかさご女声合唱団	コーラス	高砂北集い交流館 (高砂5-6-7)	毎週月曜日、 第2・4木曜日 14:00~16:00	月5,000円 石井 03-3657-3596	女性のみ 問い合わせ先に事前に ご連絡してください
42	楽しくお琴を弾く会	琴の演奏	柴又学び交流館 (柴又5-33-8)	第2・4日曜日	山本 03-3608-4686	
43	チェリーコール	コーラス	柴又学び交流館 (柴又5-33-8)	毎週月曜日(月3回) 10:00~12:00	入会金500円 月3,000円 山田 03-3673-7572	55歳以上の方 楽譜が読めなくても 大丈夫です
44	童謡・唱歌・叙情歌 愛唱会	合唱	高砂北集い交流館 (高砂5-6-7)	毎週水曜日 10:00~12:00	月3,000円 庄司 080-2444-2722	問い合わせ先に事前に ご連絡してください
45	ひまわり会	大正琴	高砂北集い交流館 (高砂5-6-7)	第1・3木曜日 10:00~12:00	会費2,500円 入会金2,000円 中村 090-5302-2108	問い合わせ先に事前に ご連絡してください
46	マ・マドンナ	コーラスの集い	高砂北集い交流館 (高砂5-6-7)	火曜日(月3回) 10:00~12:00	年3,000円 月5,000円 内藤 03-3609-7232 本間 03-3627-9881	
47	オレンジカフェ ハナミズキ高砂	地域の方の交流、イベント	レンタルルーム アップル (高砂5-49-8)	第3火曜日 14:00~15:00	直接会場へ 高齢者総合相談センター 高砂 03-5889-8600	現在お菓子の 提供なし
48	オレンジカフェ・ ハナミズキ	地域の方の交流、イベント	高砂地区センター (高砂3-1-39)	第2火曜日 14:00~15:00	直接会場へ 高齢者総合相談センター 高砂 03-5889-8600	現在お菓子の 提供なし
49	おはなし夢時計	昔話、絵本、紙芝居などの 語り活動	柴又学び交流館 (柴又5-33-8)	第3金曜日 10:00~12:00	小倉 080-6577-1465	語りや読み聞かせの ボランティアで地域 に貢献したい方 経験者(語り・素話の できる方)、読み聞かせ ボランティア講座 受講生を歓迎します
50	高砂亭 (認知症高齢者家族会)	認知症の知識や情報を知 りたい方、介護に悩んで いる方の交流	高齢者総合相談センター 高砂 (高砂3-27-12)	偶数月第3金曜日 13:30~14:30	高齢者総合相談センター 高砂 03-5889-8600	認知症の家族を介護 している方
51	囲碁・将棋	囲碁・将棋	鎌倉憩い交流館 (鎌倉2-6-20)	開館日 9:00~17:00	直接会場へ	

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。

