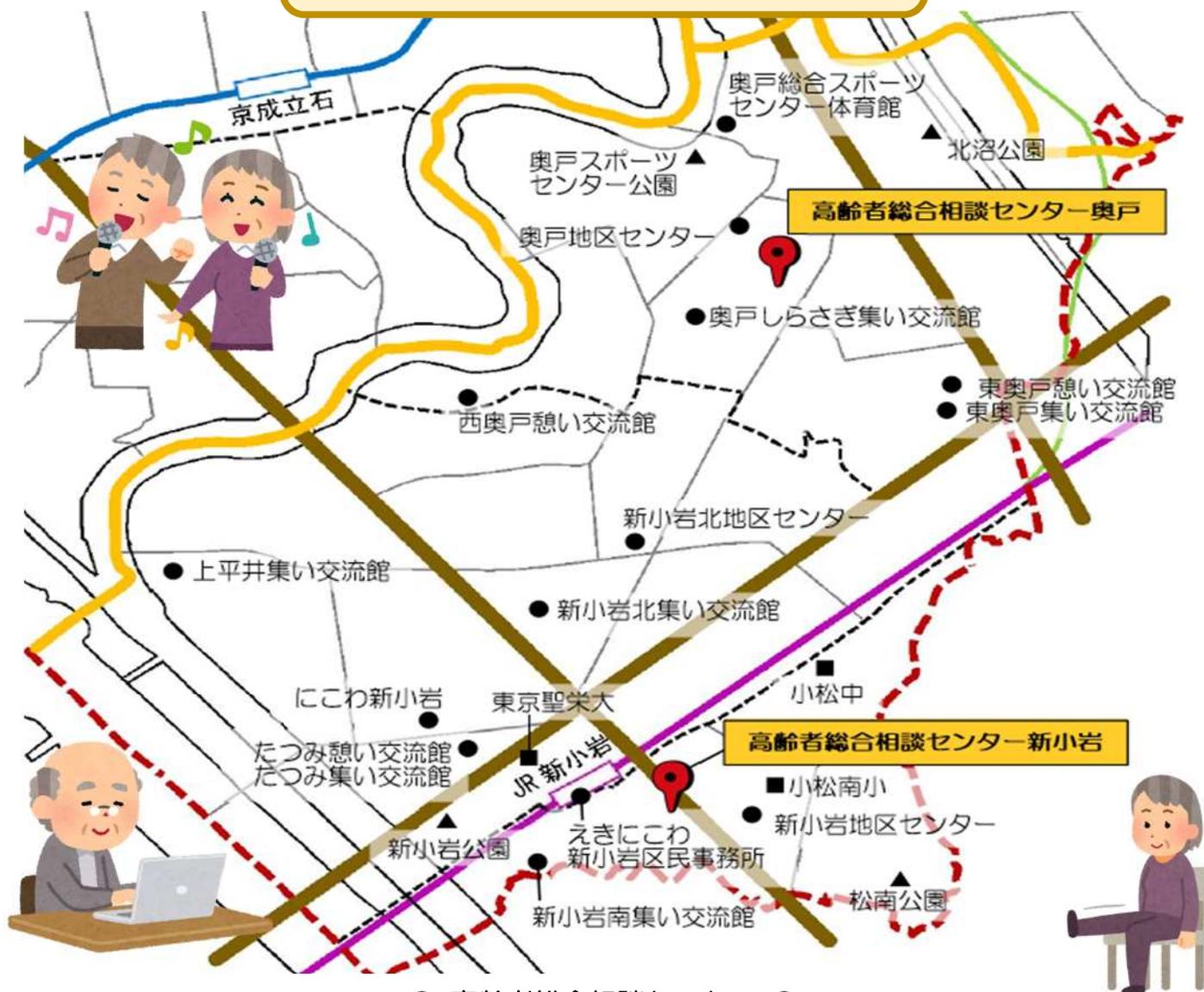


地域を楽しむ！



葛飾区シニア活動マップ

奥戸・新小岩地域



● 高齡者総合相談センター ●

高齡者総合相談センターは、高齡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
高齡者総合相談センター 奥戸	奥戸 3-25-1 特別養護老人ホーム 奥戸くつろぎの郷 内	03-5670-5212
高齡者総合相談センター 新小岩	新小岩 1-49-10 第5デリカビル 1階	03-5879-9328

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	トーリツ本社別館3階(東新小岩7-1-3)	水・金曜日(月6回実施) 水曜日9:30~11:30 金曜日13:45~15:45	無料 トーリツ青木 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	新小岩健康英会話の会	基礎英会話、健康体操、栄養士による食生活指導、英語を使った脳トレなど	にこわ新小岩(西新小岩4-33-2)	火・木曜日(月6回) 10:00~12:00	栗原 3568-3111	問い合わせ先に事前に連絡してください
3	西五みんなで健康教室	①レクダンス 輪踊り同好会 ②みんなで歌う歌声喫茶 ③落語公演会 ④はつらつ健康体操教室 ⑤折り紙教室 ⑥相撲甚句・おもしろトークショーと脳トレ ⑦麻雀教室 ⑧輪踊り同好会 ⑨ミニチュア鉄道運転教室、特別講座	西新小岩5丁目町会会館(西新小岩5-15-28)	①第2月曜日 14:00~16:00 ②第2金曜日 14:00~16:00 ③第3土曜日 14:00~16:00 ④第3木曜日 10:00~12:00 ⑤第3木曜日 14:00~16:00 ⑥第4火曜日 14:00~16:00 ⑦第2・4水曜日 13:00~16:00 ⑧第4月曜日 14:00~16:00 ⑨第5日曜日 14:00~16:00	直接会場へ 廣瀬 090-4678-7552	その他不定期の特別講座があります
4	八剱ラジオ体操会・八剱笑(すまいる)サロン	タオル体操、誤嚥防止、脳トレ問題、脳トレ手遊び、川柳、合唱、モルック、各種ゲーム等	八剱神社社務所(奥戸8-6-22)	第2・4木曜日 14:00~16:00	直接会場へ 岡田 090-1775-8369	
5	サロンdeカフェ6	お茶を飲んで座談会	新小岩第六自治会館(東新小岩1-5-16)	第2火曜日 10:00~12:00	材料費 数百円程度 直接会場へ	誰でも参加可 不定期で手芸の会ほかを開催することがあります
6	アイリス奥戸	筋力向上トレーニング	奥戸地区センター(奥戸3-9-17)	毎週水曜日 10:00~11:30	入会金1,500円 直接会場へ	
7	アイリス奥トレ	筋力向上トレーニング	東奥戸集い交流館(奥戸4-20-11)	毎週木曜日 10:00~11:30	入会金1,000円 直接会場へ	
8	アイリス上平井	筋力向上トレーニング	上平井集い交流館(西新小岩3-36-4)	毎週火曜日 10:00~11:30	入会金500円 直接会場へ	
9	アイリス火曜会	筋力向上トレーニング	新小岩地区センター(新小岩2-17-1)	毎週火曜日 10:00~11:30	地域包括ケア担当課 介護予防係 5698-6202	問い合わせ先に事前に連絡してください
10	アイリスしらさぎ	筋力向上トレーニング	奥戸しらさぎ集い交流館(奥戸3-17-4-102)	毎週水・金曜日 10:00~11:30	入会金1,400円 直接会場へ	
11	アイリス新小岩	筋力向上トレーニング	新小岩地区センター(新小岩2-17-1)	毎週火・金曜日 13:30~15:00	入会金770円 直接会場へ	
12	アイトレ水曜会	筋力向上トレーニング	新小岩北地区センター(東新小岩6-21-1)	毎週月・水曜日 10:00~11:30	入会金1,000円 直接会場へ	
13	アイリスたんぼぼ	筋力向上トレーニング	西奥戸憩い交流館(奥戸1-12-1)	毎週火曜日 10:00~11:30 毎週金曜日 13:30~15:00	直接会場へ	
14	アイリスなでしこ	筋力向上トレーニングほか、脳力トレーニングあり	上平井集い交流館(西新小岩3-36-4)	第2・4木曜日 10:00~11:30 第1・3金曜日 10:00~11:30	入会金1,200円 直接会場へ	
15	笑顔で筋トレ	筋力向上トレーニング	東奥戸集い交流館(奥戸4-20-11)	毎週火・金曜日 10:00~11:30	月100円 直接会場へ	
16	奥戸フレイル予防運動教室	筋力トレーニング、ミニ講話	奥戸地区センター(奥戸3-9-17)	第1・3土曜日 10:00~11:00	1回300円 直接会場へ	誰でも参加可 運動しやすい服装(靴含む) タオル・飲み物持参
17	筋トレ西奥戸	筋力向上トレーニング	西奥戸憩い交流館(奥戸1-12-1)	毎週水曜日 13:30~15:00	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	新小岩万年青年会	筋力向上トレーニング、 脳力トレーニング	新小岩南集い交流館 (新小岩1-17-6)	第2火曜日 1月・8月休み 13:50～15:30	地域包括ケア担当課 介護予防係 5698-6202	問い合わせ先に事前に ご連絡してください
19	竹の子会	筋力向上トレーニング、 脳力トレーニング	奥戸しらすぎ集い交流館 (奥戸3-17-4-102)	毎週月曜日 10:00～12:00	月300円 高齢者総合相談センター 奥戸 5670-5212	誰でも参加可 飲み物・筆記用具持参 問い合わせ先に事前に ご連絡してください
20	たつみアイリス トレーニングクラブ	筋力向上トレーニング	たつみ憩い交流館 (西新小岩2-1-4)	毎週水・金曜日 13:30～15:00	直接会場へ	
21	常磐会いきいき運動 クラブ	筋力向上トレーニング ほかゲームあり	たつみ集い交流館 (西新小岩2-1-4)	第2・3・4木曜日 10:00～11:30	年1,200円 直接会場へ	
22	木曜会	筋力向上トレーニング、 脳力トレーニング、 介護予防体操ほか	新小岩北地区センター (東新小岩6-21-1)	第1・3木曜日 (筋トレ、脳トレ) 第2・4木曜日 (介護予防体操ほか) 10:00～11:30	入会金1,500円 直接会場へ	
23	ヨガ整体 アットホーム	第1部 呼吸法、ストレッチ 第2部 筋力向上トレーニング、 ヨガ、健康体操	新小岩地区センター (新小岩2-17-1)	毎週水曜日 第1部 10:00～10:40 第2部 11:00～11:30	第1部のみ 1回1,000円 第1・2部セット 1回1,500円 まつい 080-5509-4100	誰でも参加可 問い合わせ先に事前に ご連絡してください
24	四つ葉会	筋力向上トレーニング	新小岩第四自治会館 (新小岩2-14-3)	火曜日(2部制、どちらか) ①9:00～10:15 ②10:30～11:45	直接会場へ	新小岩第4自治会 会員及び喜楽会会員
25	笑顔で会いましょう	健康体操、脳力トレーニング、 レクリエーション	東奥戸集い交流館 (奥戸4-20-11)	毎週木曜日 13:30～15:00	6ヶ月600円 高齢者総合相談センター 奥戸 5670-5212	誰でも参加可 飲み物持参 問い合わせ先に事前に ご連絡してください
26	上小松はつらつ体操	はつらつ体操 リンパ体操	上小松町会会館 (東新小岩4-3-9)	第2・4土曜日 10:00～11:30	上小松町会の方は無料 町会以外の方:月100円 小堀 090-2621-7069	誰でも参加可 問い合わせ先に事前に ご連絡してください
27	グッパークラブ	介護予防、認知症予防、 体操レクリエーション、 交流	特別養護老人ホーム 奥戸くつろぎの郷 多目的ホール (奥戸3-25-1)	第2木曜日 13:30～15:30	1回100円 高齢者総合相談センター 奥戸 5670-5212	誰でも参加可
28	さつき会	健康体操 (練功、ダイヤビック、 はつらつ体操)	たつみ憩い交流館 (西新小岩2-1-4)	第4木曜日 9:45～11:15	年500円 許斐(このみ) 3697-5685	誰でも参加可 問い合わせ先に事前に ご連絡してください
29	スマイルクラブ	介護予防ストレッチ、体操	第2水曜日 新小岩地区センター (新小岩2-17-1) 第4木曜日 にこわ新小岩 (西新小岩4-33-2)	第2水曜日 第4木曜日 13:00～15:00	半年1,000円 高齢者総合相談センター 新小岩 5879-9328	区内在住65歳以上 誰でも参加可 問い合わせ先に事前に ご連絡してください
30	西一絆の会	健康の話、体操やゲームを 通して仲間作りと元気な 体作りを目指す	西新小岩1丁目 都営アパート集会所 (西新小岩1-1-1)	月1回(不定期) 13:30～15:00	直接会場へ	西新小岩1丁目都営 アパート在住の方及 び近隣の方
31	脳健クラブ	体操 脳力トレーニング	たつみ憩い交流館 (西新小岩2-1-4)	第2・4木曜日 10:00～12:00	諸費用500円 直接会場へ	
32	絆、盆踊りの会	盆踊り	にこわ新小岩 (西新小岩4-33-2)	第2・3・4水曜日 15:15～16:45	月1,000円 松倉 3694-5050	50歳以上の方 誰でも参加可 問い合わせ先に事前に ご連絡してください
33	オクシンダンス会	社交ダンス	新小岩北地区センター (東新小岩6-21-1)	毎週金曜日(月3回程度) 13:30～	月3,500円(月3回) 荻野 090-4208-0005	体力に自信のある方 問い合わせ先に事前に ご連絡してください
34	ダンスサークル スマイル	社交ダンス	新小岩北地区センター (東新小岩6-21-1) たまに 奥戸しらすぎ集い交流館 (奥戸3-17-4-102)	毎週水曜日(月4回) 14:00～15:30	1回1,000円 無料体験有 ※ダンスシューズ持参 石橋 090-4422-5701	経験者の方のみ 中級対象 (スロー、 チャチャチャ) 問い合わせ先に事前に ご連絡してください
35	スマイル	社交ダンス	奥戸しらすぎ集い交流館 (奥戸3-17-4-102)	毎週土曜日 13:15～15:15	1回1,000円 先ずは見学からどうぞ	見学自由
36	ピープル	社交ダンス	奥戸しらすぎ集い交流館 (奥戸3-17-4-102)	毎週日曜日 13:30～15:30	1回1,000円 先ずは見学からどうぞ	見学自由

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
37	フレンド会	社交ダンス	新小岩地区センター (新小岩2-17-1)	毎週金曜日 13:00～15:30	1回300円 磯 3651-6327	誰でも参加可 問い合わせ先に事前に ご連絡してください
38	フローラル	社交ダンス	奥戸しらすぎ集い交流館 (奥戸3-17-4-102)	毎週火曜日 13:30～15:30	1回1,000円 先ずは見学からどうぞ	見学自由
39	マイフレンド	フォークダンス	にこわ新小岩 (西新小岩4-33-2)	毎週土曜日 9:30～11:30 会場が取れない場合は 月3回	月1,300円 堀内 3692-4185	誰でも参加可 問い合わせ先に事前に ご連絡してください
40	Y&I	社交ダンス	新小岩北地区センター (東新小岩6-21-1)	毎週火曜日 (月3回程度開催) 13:30～15:40	月3,500円(月3回) 荻野 090-4208-0005	体力に自信のある方 問い合わせ先に事前に ご連絡してください
41	和の会	社交ダンス	新小岩南集い交流館 (新小岩1-17-6)	毎週月曜日(月3回) 14:00～16:00	入会金1,000円 月600円 レッスン代1回600円	誰でも参加可
42	気功練習会	気功の練習	にこわ新小岩 (西新小岩4-33-2)	月3回(火・土・日) 14:00～15:30	1回500円 石塚 090-2550-1630	誰でも参加可 1時間程度立ってい られる方 問い合わせ先に事前に ご連絡してください
43	新小岩太極拳クラブ	太極拳	新小岩北地区センター (東新小岩6-21-1)	毎週日曜日 10:00～12:00	入会金1,000円 月2,500円	誰でも参加可 見学・体験参加した 上で、入会を決めて いただきます
44	新小岩吹矢マンデー	健康吹矢	にこわ新小岩 (西新小岩4-33-2)	毎週月曜日 午前時間 10:00～12:00 午後時間 13:00～15:00	月500円 吹矢矢道具代 1,500円～15,000円 奥 080-5432-2993	誰でも参加可 問い合わせ先に事前に ご連絡してください
45	太極拳とのふれあい	太極拳	奥戸スポーツセンター 運動公園 (奥戸7-17-1)	毎日5:30～7:30 (雨天中止) 内6:30～6:45は ラジオ体操	入会金1,000円 年1,000円 久保田 090-2741-8643	誰でも参加可 慣れるまでの期間は 扇と剣の貸出可 希望があれば購入し ていただきます 問い合わせ先に事前に ご連絡してください
46	西奥戸吹矢クラブ	吹き矢	西奥戸憩い交流館 大広間 (奥戸1-12-1)	毎週火曜日 9:00～12:00	年600円(4月集金) 最初に道具の購入必要 2,150円で購入可	60歳以上の方 誰でも参加可
47	ひまわり会	ダイヤピック (シニア向けエアロビ)	たつみ憩い交流館 (西新小岩2-1-4)	毎週水曜日 9:30～11:00	年2,000円 直接会場へ	誰でも参加可
48	ヤング	バドミントン	にこわ新小岩 (西新小岩4-33-2)	月1～2回 水曜日 (場所が取れた場合) 10:00～12:00	1回300円(シャトル代) 多治比(たじひ) 080-4637-3022	体力に自信のある方 問い合わせ先に事前に ご連絡してください
49	奥戸2丁目ラジオ体操	ラジオ体操	第1会場 奥戸2丁目公園 (奥戸2-31-10) 第2会場 奥戸ハウス広場 (奥戸2-18)	毎日(4月～11月) 6:30～6:40 日曜、祝日、雨天休み 毎日(4月～11月) 6:25～6:40 日曜、祝日、雨天休み	直接会場へ	誰でも参加可
50	奥戸町会ラジオ体操	ラジオ体操	奥戸町会 ラジオ体操広場 (奥戸3-11)	毎日6:25～6:40 (3月～11月)	直接会場へ	誰でも参加可
51	上小松ラジオ体操	ラジオ体操	上小松公園 (東新小岩3-12-4)	毎日6:30～6:45 日曜、祝日、雨天休み 年末年始休み (12/29～1/4)	直接会場へ	誰でも参加可
52	八剣ラジオ体操会	ラジオ体操	八剣神社境内 (奥戸8-6-22)	毎日6:25～6:40 (雨天中止) 年中無休 (年末年始実施)	直接会場へ	誰でも参加可
53	げんき会	脳力トレーニング	新小岩地区センター (新小岩2-17-1)	第3火曜日 10:00～11:15	直接会場へ	
54	脳トレ奥友クラブ	脳力トレーニング	奥戸地区センター (奥戸3-9-17)	第1・3月曜日 13:30～14:45	入会金300円 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
55	東奥戸友遊クラブ	脳力トレーニング	東奥戸集い交流館 (奥戸4-20-11)	第1・3金曜日 14:00～15:15	入会金1,000円 年1,000円 地域包括ケア担当課 介護予防係 5698-6202	問い合わせ先に事前に ご連絡してください
56	ほのぼの会	回想法	にこわ新小岩 (西新小岩4-33-2)	第3水曜日 10:00～12:00	入会金500円 直接会場へ	
57	アイリスの会	水彩画	新小岩北地区センター (東新小岩6-21-1)	土曜日(月2回) 13:00～17:00 会場が取れた土曜日	入会金1,000円 安斉 3692-6815	誰でも参加可 問い合わせ先に事前に ご連絡してください
58	笑顔で手芸会	手芸(ビーズ、編み物)	東奥戸集い交流館 (奥戸4-20-11)	第1・3火曜日 12:30～15:00	1回300円+材料費 高齢者総合相談センター 奥戸 5670-5212	誰でも参加可 問い合わせ先に事前に ご連絡してください
59	さわらびの会 ペン習字	ペン習字	たつみ憩い交流館 (西新小岩2-1-4)	第2・4金曜日 10:00～12:00	月2,500円 吉川 3692-6237	誰でも参加可 問い合わせ先に事前に ご連絡してください
60	新青書道教室	書道	にこわ新小岩 (西新小岩4-33-2)	毎週火曜日(月3回) 10:00～10:45	月4,000円 福羅(ふくら) 090-2153-0285	誰でも参加可 問い合わせ先に事前に ご連絡してください
61	つぼみの会	絵手紙	新小岩北集い交流館 (東新小岩5-16-2)	月1回開催 第2月曜日 9:30～12:00又は 13:00～15:30 第2又は第3水曜日 13:00～15:30	月1,100円 斉藤 090-2407-7729 ※お問い合わせの際は 留守番電話にメッセージを いれて下さい	誰でも参加可 問い合わせ先に事前に ご連絡してください
62	手編み会サークル あみあみ	編み物	新小岩地区センター (新小岩2-17-1)	月曜クラス 13:00～15:00 水曜クラス 13:00～15:00 (各曜日 月3回)	月2,500円と材料費 西山 090-6480-5298	誰でも参加可 問い合わせ先に事前に ご連絡してください
63	遊彩サークル	水彩画	にこわ新小岩 (西新小岩4-33-2)	毎週火曜日 9:00～12:00	月1,000円 鵜野澤 3654-6360	見学後に参加 誰でも参加可 問い合わせ先に事前に ご連絡してください
64	かほる会	民謡舞踊	奥戸しらすぎ集い交流館 (奥戸3-17-4-102) にこわ新小岩 (西新小岩4-33-2)	第1・3火曜日 13:30～15:30 水曜日(月3回) 場所が取れた時の水曜日 10:00～12:00	月3,000円 会場代月500円 賛助金1,000円(入会時)	誰でも参加可 なるべく足袋持参 ない場合は靴下可
65	詩吟 積峰流	詩吟	新小岩地区センター (新小岩2-17-1)	第1・3水曜日 13:00～15:00	月2,000円 新井 3651-1585	誰でも参加可 体力に自信のある方 問い合わせ先に事前に ご連絡してください
66	囲碁	囲碁、将棋(自由開放)	たつみ憩い交流館 (西新小岩2-1-4)	月～金曜日 9:00～17:00	直接会場へ	誰でも参加可
67	囲碁サークル土曜会	囲碁～リーグ戦、 トーナメント戦、練習対局	新小岩第四自治会館 (新小岩2-14-3)	毎週土曜日 13:00～17:00	月1,500円 (お茶代、交流費など) 小沢 090-8440-9144	誰でも参加可 問い合わせ先に事前に ご連絡してください
68	囲碁親和会	囲碁を通して 礼儀正しい対局 棋力の向上、相互の親睦	新小岩北地区センター (東新小岩6-21-1)	一般開放日 月～金曜日 毎週土曜日 13:00～17:00 対局可能	入会金500円 年1,000円 吉田 3692-9981	誰でも参加可 対局日に会場へお越 し下さい
69	英会話教室	英会話レッスン	新小岩北地区センター (東新小岩6-21-1)	毎週月曜日 13:00～15:00	入会金1,000円 月5,000円(月4回) 月4,000円(月3回) 阿由葉(あゆは) 090-9817-7663	誰でも参加可 一度、体験で参加 費用1,000円必要 問い合わせ先に事前に ご連絡してください
70	シニアクッキング	男性の料理教室	にこわ新小岩 (西新小岩4-33-2)	第1火曜日 13:00～16:00	6ヶ月6,000円 山口 090-8344-5533	65歳以上の男性 問い合わせ先に事前に ご連絡してください
71	松南の森プロジェクト	花やハーブ、野菜などを育 てる	松南パル運動場 (新小岩3-25-1)	第3日曜日 10:00～12:00	直接会場へ	誰でも参加可
72	パソコンサークル ユリの会	エクセル、ワード、写真、 ハガキ(年賀状)、その他	にこわ新小岩 (西新小岩4-33-2)	毎週月・金曜日 10:00～12:00	月2,500円 君塚 090-2204-7129	誰でも参加可 問い合わせ先に事前に ご連絡してください

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
73	パソコン教室	エクセル、ワード、写真など 初心者～中級	にこわ新小岩 (西新小岩4-33-2)	毎週月・金曜日 10:00～12:00	月2,500円 岩出 070-6407-1127	誰でも参加可 パソコン持参 問い合わせ先に事前に ご連絡してください

令和7年7月編集・発行 葛飾区シニア活動支援センター ☎5698-6201

※本紙の情報は令和7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。



★葛飾区高齢者クラブ★
地域の高齢の方が生活を楽しく有意義なものにするため自主的に組織された団体です。クラブでは社会奉仕活動、健康増進、レクリエーションなどの様々な活動を行っています。
詳細については下記までお問合せください。

電話：03-5671-3088
葛飾区高齢者クラブ連合会

