

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、さまざまなご相談に応じます。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回実施) 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 ていただく場合がご ざいます
2	労働者協同組合 ワーカースコープ ・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:ボールウォーキン 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 ボールレンタル料: 1回100円 根本 3609-9604	問い合わせ先に事前 に連絡してください
		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	住吉自治会館 (高砂8-1-16)	毎週木曜日 1部9:30～10:35 2部10:50～11:55	1回100円 奥村 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 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 13:00～16:00	月500円 高橋3600-3210 福岡3609-6891	問い合わせ先に事前 に連絡してください
6	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水曜日 14:00～16:00	直接会場へ 南 090-8465-5850	
7	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 3658-9813	
8	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	
9	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	
10	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 5698-6202	問い合わせ先に事前 に連絡してください
11	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 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 5698-6202	問い合わせ先に事前 に連絡してください
13	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 3659-5629	
14	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 5698-6202	問い合わせ先に事前 に連絡してください
15	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)
16	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	

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
17	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
18	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 3657-0602	指導 全国大会優勝 田中 晴美 先生
19	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3658-2862	体力に自信のある方
20	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) 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
21	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
22	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	講師 富田 千恵子 先生 (日中健康センター)
23	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 3673-4065	問い合わせ先に事前に ご連絡してください
24	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
25	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	
26	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
27	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	
28	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	
29	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
30	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 3672-2986	別途、新婦人会 月900円 入会金100円
31	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 3673-5537	年2回作品展開催 年1回秋スケッチ旅 行
32	ひなぎく	折り紙製作	さくらみち集い交流館 (鎌倉3-20-4)	第1・3木曜日 10:00～12:00	吉川090-4538-2230	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
33	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
34	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	
35	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

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
36	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)	月3回土曜日 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連絡してください
37	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 6304-0161	
38	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)	月曜日・木曜日 不定期(月4回) 13:30～15:30	月5,000円 石井 3657-3596	女性のみ 問い合わせ先に事前に 連絡してください
39	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 3608-4686	
40	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 3673-7572	55歳以上の方 楽譜が読めなくても 大丈夫です
41	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 連絡してください
42	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 3609-7232 本間 3627-9881	
43	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 5889-8600	現在お菓子の 提供なし
44	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 5889-8600	現在お菓子の 提供なし
45	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
46	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 5889-8600	認知症の家族を介護 している方
47	囲碁・将棋	囲碁・将棋	鎌倉憩い交流館 (鎌倉2-6-20)	開館日の午後	直接会場へ	

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

