地域を楽しむ！
葛飾区シニア活動マップ

亀有・青戸地域



● 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 亀　有	亀有 4-31-18 ケイハイツⅠ105	03-6240-7630
高齢者総合相談センター 青　戸	青戸 3-13-19 グループホーム青戸　併設	03-5629-5719

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	**あおとサロン （三郷おあしす会）**	健康体操・脳トレ・ レクリェーションなど	UR青戸第一団地 第一集会所 （青戸3-14-14）	第1・3金曜日 10:00～12:00	無料 東條 048-956-0065	介助なしで会場に来られる方 問い合わせ先に事前に連絡してください
2	**かつしか 筋肉トレーニングさつき**	筋トレ、脳トレ、有酸素運動、歌	青戸地区センター （青戸5-20-6）ほか	毎週月・木曜日 13:00～15:00	入会金500円 月500円 二階堂 3838-8378	男性参加可 介助なしで会場まで通える方 日によって活動場所が変更になるため、問い合わせ先に事前に連絡してください
3	**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	UR青戸第二1号棟集会所 洋室 （亀有4－27）	火・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
4	**かめあり 健康英会話の会**	基礎英会話・英語を使用した脳トレクイズ・パズル・健康体操	亀有地区センター （亀有3-26-1リリオ館7階）	月6回（火・木曜日） 13:00～15:00	1回200円 栗原 090-7420-2680	区内在住の65歳以上の方 動きやすい服装で来てください
5	**NPO法人パルシック 「コミュニティカフェ みんかふぇ」**	多世代の方々が気軽に集えるコミュニティカフェ	白鳥4-1-24 白鳥ダイヤモンド マンション109	毎週月・火・金曜日、 第1・3土曜日 11:00～17:00 （木・第2・4土曜日、日・祝日休み） ※営業時間は変わることがございます。事前にホームページ等をご確認ください。	070-2156-9179 メール：mincafe-kameari@parcic.org	※火曜日は子ども食堂を月3回開催 ※水曜はフードパントリー活動を月に2回開催 ※ボランティア募集中
6	**オレンジカフェ かめあり**	認知症カフェ	亀有地区センター （亀有3-26-1リリオ館7階）	第4水曜日 14:00～15:30	高齢者総合相談センター 亀有 6240-7630	
7	**アイリス亀有**	筋力向上トレーニング	亀有集い交流館 （亀有1-24-3）	毎週月・金曜日 9:50～11:20	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
8	**アイリス亀有北**	筋力向上トレーニング	亀有北集い交流館 （亀有5-14-18）	毎週木曜日 第2・4火曜日 9:30～11:00	入会金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
9	**アイリス桜**	筋力向上トレーニング	砂原憩い交流館 （西亀有3-12-1）	毎週月・金曜日 10:00～11:30 月曜・金曜どちらかのみ	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	**アイリス白鳥**	筋力向上トレーニング	白鳥集い交流館 （白鳥4-16-5）	毎週月・木曜日 10:00～11:30	入会金1,000円 その他、必要な時集金 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	**アイリススポーツクラブ**	筋力向上トレーニング	青戸地区センター （青戸5-20-6）	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 5698-6202	問い合わせ先に事前に連絡してください
12	**アイリス西青戸**	筋力向上トレーニング	西青戸集い交流館 （青戸7-15-2）	毎週火・木曜日 10:00～11:30	入会金1,000円 地域包括ケア担当課 介護予防係 5698-6202	問い合わせ先に事前に連絡してください
13	**AOCアイリス トレーニングクラブ**	筋力向上トレーニング	青戸中央憩い交流館 （青戸6-16-12）	毎週月・木曜日 13:30～15:00	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
14	**桜寿会**	筋力向上トレーニング 脳力トレーニング	UR青戸第一団地 第一集会所 （青戸3-14-14）	第1木曜日 14:00～15:30	直接会場へ	
15	**さくらんぼ**	脳力トレーニング	亀有集い交流館 （亀有1-24-3）	第2・4火曜日 10:00～11:15	直接会場へ	
16	**長月スポーツクラブ**	筋力向上トレーニング	青戸地区センター （青戸5-20-6）	毎週水・金曜日 10:00～11:30	入会金500円 地域包括ケア担当課 介護予防係 5698-6202	問い合わせ先に事前に連絡してください
17	**青葉会**	回想法	青戸地区センター 音楽室 （青戸5-20-6）	第4月曜日 13:30～15:00	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
18	**回想法倶楽部 くりの実会**	回想法で認知症を予防しましょう	砂原憩い交流館 （西亀有3-12-1）	第3金曜日 14:00～15:30	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連絡してください
19	**アロマストレッチ**	健康の為のストレッチ	亀有集い交流館 （亀有1-24-3）	毎週火曜日 19:00～20:30	月4,000円 中川 3605-7868	バスタオル1枚、 飲料水持参

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
20	**健康ヨーガクラブ**	呼吸法を取り入れた健康のためのヨガ	亀有地区センター （亀有3-26-1リリオ館7階）	毎週月曜日 9:30～11:30	松田 5699-4127	見学・体験可 動きやすい服装で来てください
21	**ハツラツ健康体操**	健康維持、増進のための民謡健康体操	亀有地区センター （亀有3-26-1リリオ館7階）	水曜日（原則） 10:30～11:30 曜日・時間変更有	三條 090-4455-7967	タオル、水筒持参
22	**ジャザサイズ**	フィットネス	亀有地区センター （亀有3-26-1リリオ館7階）	火・金・土曜日 10:15～11:15 変更になる場合があります。お問合せください。	五十嵐 090-7170-9195	女性のみ 体力に自信のある方 飲料水、運動靴、マット（なければバスタオル）持参
23	**泰明（たいめい） フォークダンスクラブ**	無理なくできるストレッチ体操と誰でもできるフォークダンス	亀有地区センター （亀有3-26-1リリオ館7階）	毎週土曜日 13:00～16:30 第1・2・3木曜日 18:00～20:30	1回500円 笹本 080-5423-0315	タオル、水筒持参 初めての方は木曜日がお勧め
24	**中青戸S.D.S**	スコットランドのスコティッシュカントリーダンス	青戸地区センター （青戸5-20-6）	第2・4日曜日 13:00～17:00	年2,000円 直接会場へ	動きやすい服装で来てください
25	**ミルキーウェイ**	カントリーダンス	亀有地区センター ホール （亀有3-26-1リリオ館7階）	第1・3火曜日 15:30～17:30	1回1,000円 杉山 090-8646-2338	見学・体験可
26	**ベリーローズ**	ベリーダンス（楽しく無理のないダンス）	白鳥集い交流館 （白鳥4-16-5）	水曜日 19:00～20:00	入会金1,000円 月2,000円 大嶋 090-2153-2012	女性のみ 問い合わせ先に事前に連絡してください
27	**カメリアクラブ**	社交ダンスの練習	亀有地区センター （亀有3-26-1リリオ館7階）	毎週土曜日 10:00～12:00	月4,000円 今寺 090-3227-7294	中級クラスのため、経験のある方向け 見学はご自由にどうぞ
28	**フレンド**	社交ダンス	西青戸集い交流館 （青戸7-15-2）	月3回木曜日 14:30～16:00	月5,000円 山田 090-8100-8597	90代の方もいます 毎週ではないため、問い合わせ先に事前に連絡してください
29	**マルテス**	社交ダンス（練習）	青戸地区センター （青戸5-20-6）	毎週水曜日 19:00～20:30	月4,000円 直接会場へ	見学可 中級以上
		社交ダンス（パーティー）	亀有地区センター （亀有3-26-1リリオ館7階）	第2・4金曜日 13:00～15:00	1回300円 瀬野 080-3016-3091	会員以外も参加可 見学自由 問い合わせ先に事前に連絡してください
30	**青戸吹矢クラブ**	スポーツ吹矢	青戸地区センター （青戸5-20-6）	水曜日（月3回） 13:00～15:00 （変更の場合あり）	入会金1,000円 月500円 名取 090-5417-5787	吹矢の筒1,600円、矢6本350円が初回必要 問い合わせ先に事前に連絡してください
31	**岡部先生 太極拳教室**	太極拳を通じた健康づくり	亀有地区センター （亀有3-26-1リリオ館7階）	毎週日曜日 15:30～17:30	直接会場へ	見学・体験可
32	**気功法 練功18法 簡化太極拳24式**	太極拳	上千葉砂原公園 （西亀有1-27-1）	毎日 4:50～5:30	直接会場へ 雨天中止	
33	**白鳥太極拳**	太極拳	白鳥集い交流館 （白鳥4-16-5）	毎週木曜日 19:00～21:00	入会金1,000円 月2,500円 直接会場へ	
34	**すみれ太極拳**	太極拳	青戸地区センター （青戸5-20-6）	水曜日（月3回） 13:30～15:30	入会金1,000円 月2,000円 直接会場へ	
35	**太極の星**	準備運動、太極拳（八式）	亀有東集い交流館 （亀有5-48-13）	毎週水曜日 14:00～15:30 (時間要相談)	1回500円 永井 080-1294-2927	体験無料
36	**太極拳N.W.C中川**	太極拳の基本、剣	亀有地区センター （亀有3-26-1リリオ館7階）	第1・2水曜日 18:00～20:30	直接会場へ	体力に自信のある方 太極拳の基本または剣を学びたい方
37	**雅太極拳**	太極拳	青戸地区センター （青戸5-20-6）	金曜日（月3回） 14:00～16:00	入会金1,000円 月2,000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
38	**Atelier meme**	デコパージュ	青戸地区センター （青戸5-20-6）	不定期開催	講習費2,200円 材料費1,100円前後 目黒 090-9145-9250	女性のみ 3名以上のグループで申し込んでください 問い合わせ先に事前に連絡してください
39	**押花あひるの会**	押し花	亀有地区センター （亀有3-26-1リリオ館7階）	第1・3水曜日 13:30～16:00	1回1,500円＋材料費 金井 3605-0610	
40	**押し花の会**	押し花	亀有地区センター （亀有3-26-1リリオ館7階）	第1・3水曜日 10:00～12:30	1回1,500円＋材料費 金井 3605-0610	
41	**かえでの会**	絵手紙	青戸中央憩い交流館 （青戸6-16-12）	第1・3金曜日 10:00～	直接会場へ	会場代のみ負担あり
42	**つくしの会**	はがきに絵を描く	青戸中央憩い交流館 （青戸6-16-12）	第1・3月曜日 9:00～12:00	直接会場へ	会場代のみ負担あり
43	**手編みサークル虹**	手編みによる作品作り	青戸地区センター （青戸5-20-6）	水曜日（月3回） 13:00～15:00	月2,000円 石坂 3601-8953	
44	**花しらべ**	フラワーアレンジメント	亀有地区センター （亀有3-26-1リリオ館7階）	水曜日（月1～4回） 10:30～ 13:30～	藤井 090-1838-6668	花材代4,000円程度必要
45	**ローズガーデン**	フラワーアレンジメント	亀有地区センター （亀有3-26-1リリオ館7階）	毎週火曜日 13:30～	月2,000円 花代2,500円（参加時） 徳丸 080-6899-0405	ゴミ袋、作品を入れる袋、ハサミ持参
46	**紅葉会**	大正琴	亀有地区センター （亀有3-26-1リリオ館7階）	第2・4火曜日 13:00～14:30	月3,000円 阿部 3627-7786	
47	**さくら会**	太極拳	白鳥集い交流館 （白鳥4-16-5）	毎週火曜日 14:00～16:00	入会金1,000円 月2,500円 直接会場へ	
48	**司友の会**	カラオケ	白鳥集い交流館 （白鳥4-16-5）	日曜日 13:00～17:00	1回1,000円 直接会場へ	
49	**龍省吟道会 亀有教室**	詩吟	亀有地区センター （亀有3-26-1リリオ館7階）	第2・4月曜日 13:30～16:00	月1,500円 久野 090-4013-4195	
50	**オレンジカフェ すこやか**	認知症カフェ おしゃべり、ラジオ体操、介護相談 他イベント	青戸地区センター （青戸5-20-6）ほか	第2又は第4金曜日 10:00～11:30	1回100円 直接会場へ 高齢者総合相談センター 青戸 5629-5719	開催日、場所が変更になる場合があります 問い合わせ先に事前に連絡してください
51	**亀有介護者サポーターの会 介護者の心のやすらぎカフェ**	介護の悩みを話し合い分かち合う、介護についての情報交換	香念寺 （亀有2-40-3）	奇数月の第3火曜日 14:30～16:30	無料 直接会場へ	入退室自由
52	**亀有花風船の会**	亀有駅南口と北口の花壇の手入れ、イベント（年3回）	亀有駅南口・北口花壇	水・土曜日 8:30～9:00 夏季 8:00～8:30	無料 佐藤 3603-0665 090-8879-2680	会員にはベスト貸与
53	**さくら会**	着物の着付け教室	亀有地区センター （亀有3-26-1リリオ館7階）	月3回木曜日 10:00～12:00	月3,000～3,500円 杉本 090-8047-3459	女性のみ 着物一式持参
54	**シルバーカレッジ みのり会**	学習会、バス旅行、名所探訪	亀有地区センター （亀有3-26-1リリオ館7階）ほか	活動により異なるためお問合せください	年2,000円 中村 090-4921-6318	交通費と食事代は実費
55	**ニュー葛飾PC**	撮影会、写真展開催	亀有地区センター （亀有3-26-1リリオ館7階）	第3土曜日又は日曜日 13:00～16:00	月2,000円 桐生 090-2946-6843	写真に興味のある方
56	**ボーカリズム発声練習会**	発声・歌の練習・口腔フレイル予防	亀有地区センター （亀有3-26-1リリオ館7階）	土曜日（月2回） 16:00～17:00	1回1,000円 高嶋3603-6285 鈴木3604-3042	

葛飾区シニア活動支援センター　☎５６９８－６２０１

※本紙の情報は令和8年7月現在のものです。（2）

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



