# 地域を楽しむ！
# 葛飾区シニア活動マップ

## 南綾瀬・堀切・お花茶屋地域




### ● 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<br>お花茶屋 | お花茶屋 2-4-23<br>センターフィールドビル１０１ | 03-6662-7907 |
| 高齢者総合相談センター<br>堀　切 | 堀切 2-66-17<br>介護老人保健施設 葛飾ロイヤルケアセンター内 | 03-3697-7815 |

| No. | 団体名 | 活動内容 | 活動場所 | 活動日時 | 会費・<br>申込み・問い合わせ先 | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | **お花茶屋<br>健康英会話の会** | ①基礎英会話<br>②健康体操<br>③栄養士による<br>食生活指導<br>④英語を使った脳トレなど | 亀有学び交流館<br>（お花茶屋3-5-6） | 水・金曜日<br>（月6回実施）<br>13:00～15:00 | 1回200円（教材費）<br>栗原<br>090-7420−2680 | |
| 2 | **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 | 小菅東自治会館<br>（小菅2-11-1） | 水・金曜日<br>（月6回実施）<br>13:45～15:45 | 無料<br>トーリツ青木<br>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 |
| 3 | **die Pause<br>（ディー・パウゼ）** | ・ケアラーズカフェ<br>・イベント（公認音楽療法士による音楽教室・防災教室・認知症サポーター講座など）<br>・カレーの日（最終木曜日開催） | 自宅<br>（堀切2-50-19） | 毎週火・木曜日<br>12:30～16:30<br>各種イベント<br>13:15～15:15<br>カレーの日（定員15名）<br>12:30～15:30 | 1回300円<br>久保田 3694-9787<br>ホームページURL:<br>https://diepause.xrea.jp | 問合せ先に事前に連絡してください（事前予約制・定員17名）<br>別途イベント費用がかかる場合あり |
| 4 | **ふれあいサロン<br>さわやか会** | 健康講話、脳力トレーニング、筋力トレーニング、葛飾はつらつ体操、輪投げほか | 袋橋公園備蓄倉庫2階<br>（小菅4-15-1）集会所 | 第2・4土曜日<br>13:30～16:00 | 1回100円<br>板橋 3602-6670<br>090-6018-1974<br>直接会場へ | 介助なしで会場まで通える方 |
| 5 | **ウェンズデー<br>in 四季の道** | ①音楽鑑賞<br>（ギター、津軽三味線など）<br>②ヨガ教室 | ①地域福祉・障害者センター<br>（堀切3-34-1<br>ウェルピアかつしか）<br>②宝町憩い交流館<br>（宝町2-38-19） | ①第3水曜日<br>13:30～15:00<br>②第2・4水曜日<br>10:00～11:30 | ①無料<br>②月1,000円（講師代）<br>石川 3691-2858<br>080-4403-2858 | 問い合わせ先に事前に連絡してください<br>②は体験見学が可能<br>※ヨガマットは持っていなければ貸し出可 |
| 6 | **認知症ファミリーサロン<br>菜の花会** | 認知症の方やその家族がお茶を飲みながら語り合う | 葛飾ロイヤルケアセンター<br>（堀切2-66-17） | 奇数月第3木曜日<br>13:30～15:00<br>入退室自由 | 直接会場へ<br>高齢者総合相談センター<br>堀切 3697-7815 | 認知症の方とその家族の方、認知症の介護をしたことがある方など |
| 7 | **堀切ふれあい会** | ①ふれあいサロン<br>②健康教室<br>③絵手紙教室 | 堀切地区センター<br>2階図書コーナー<br>（堀切3-8-5） | ①毎週火・水・木曜日<br>13:30～16:00<br>②毎月1回<br>第2火曜日<br>13:30～16:00<br>③毎月1回<br>いずれかの火曜日<br>13:30～16:00 | 直接会場へ<br>ふれあいサロン利用代<br>1回100円<br>※飲み物とお菓子付き<br>絵手紙教室は別途200円<br>桑原 3697-0127 | 初回利用時「ふれあいサロン堀切登録証」を作成<br>登録料は無料 |
| 8 | **アイトレこすげ** | 筋力向上トレーニング | 小菅憩い交流館<br>（小菅3-6-1） | 毎週水・金曜日<br>10:00～11:30 | 入会金1,000円<br>地域包括ケア担当課<br>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 | **アイリス葛飾<br>車いすダンスサークル** | 車いすダンス | ウェルピアかつしか1階<br>（堀切3-34-1） | 第2・4金曜日<br>第1・3土曜日<br>13:00～15:00 | 1回1,000円<br>野村 6312-9228 | |
| 10 | **アイリス西亀有** | 筋力向上トレーニング | 西亀有集い交流館<br>（西亀有2-11） | 毎週金曜日<br>10:00～11:30 | 入会金1,000円<br>地域包括ケア担当課<br>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 | **アイリス堀切** | 筋力向上トレーニング | 堀切地区センター<br>（堀切3-8-5） | 毎週水曜日<br>10:00～11:30 | 入会金500円<br>地域包括ケア担当課<br>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 | **アイリス南綾瀬** | 筋力向上トレーニング | 南綾瀬第2集い交流館<br>（堀切5-38-4） | 毎週金曜日<br>10:00～11:30 | 入会金1,000円<br>地域包括ケア担当課<br>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 | **青葉公園ラジオ体操会** | 筋トレ、はつらつ体操、みんなの体操、ラジオ体操、公園の掃除、除草作業（年に数回） | 青葉公園<br>（堀切7-16-6） | 6:20～6:40<br>（雨天中止） | 会費なし<br>直接会場へ | |
| 14 | **かたつむりの会** | 筋力向上トレーニング<br>脳力トレーニング | お花茶屋地区センター<br>（お花茶屋2-1-12） | 第2・4月曜日<br>10:00～11:30 | 直接会場へ | |
| 15 | **お花茶屋中央町会** | 筋力向上トレーニング<br>脳力トレーニング<br>（脳トレは第1金曜日のみ） | お花茶屋地区センター<br>（お花茶屋2-1-12） | 第1金曜日<br>筋トレ10:00～10:45<br>脳トレ10:45～11:30<br>第2・3金曜日<br>10:00～11:30<br>第4金曜日<br>13:30～15:00 | 直接会場へ | 町会員のみ |
| 16 | **笑美寿会** | シニア健康体操 | 小菅憩い交流館<br>大広間<br>（小菅3-6-1） | 毎週木曜日<br>10:00～12:00 | 年1,200円（4月一括払）<br>※年度途中に入会の場合、残りの月額分<br>大森 3602-5530 | 見学してからの参加推奨<br>体操参加時は赤いTシャツを着用 |

| No. | 団体名 | 活動内容 | 活動場所 | 活動日時 | 会費・<br>申込み・問い合わせ先 | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 17 | **葛飾ルーシーダットン<br>サークル** | ルーシーダットン（タイ古来の健康体操、タイ式ヨガ） | ①南綾瀬地区センター<br>（堀切7-8-22）<br>②亀有地区センター<br>（亀有3-26-1） | ①金曜日 月3回<br>10:45～11:45<br>②水曜日 月3回<br>10:45～11:45<br>（どちらも週の固定なし） | 3回で3,000円<br>廣瀬 070-5450-6893<br>ホームページ<br>URL:https://www.sing-a-music.com/circle.html | ・事前連絡が必要<br>・初回は体験見学<br>・年齢制限なし<br>・立ち座りがしっかりとできる方対象 |
| 18 | **亀有フォークダンス<br>コスモス** | フォークダンス（世界の民謡） | 亀有学び交流館<br>（お花茶屋3-5-6） | 第1・2・3・5土曜日<br>13:00～16:00<br>第4水曜日<br>13:00～14:50 | 1回200円<br>深谷 3602-7262 | 女性のみ<br>ダンスの衣装、靴を着用 |
| 19 | **筋トレクラブ堀切** | 筋力向上トレーニング | 南綾瀬地区センター新館又は別館<br>（堀切7-8-22） | 毎週火・木曜日<br>10:00～11:30 | 入会金500円<br>地域包括ケア担当課<br>介護予防係<br>5698-6202 | 問い合わせ先に事前に連絡してください |
| 20 | **国際歌唱文化研究所<br>歓多里（かんたり）** | 世界の歌を正しく歌う<br>ストレッチ体操、発声練習 | 自宅<br>（堀切1-9-3） | 第3日曜日<br>14:00～16:00 | 1回1,500円（お茶代込）<br>熊谷 3697-2722 | 事前連絡が必要<br>グランドピアノを使用し生の演奏にて行います |
| 21 | **四季の会** | 脳力トレーニング | 堀切憩い交流館<br>（堀切1-23-6） | 第2・4水曜日<br>14:00～15:15 | 地域包括ケア担当課<br>介護予防係<br>5698-6202 | |
| 22 | **白鷺公園ラジオ体操会** | ラジオ体操<br>年間行事（旅行・忘年会・新年会・バス旅行・お花見など） | 白鷺公園<br>（小菅4-2-25） | 年中無休<br>6:25～6:40（雨天中止） | 直接会場へ<br>継続参加の場合は賛助会費1口500円/年 | 年間150日出席すると表彰<br>毎年6/18に創立記念のお祝いあり |
| 23 | **しらゆりダンス** | 社交ダンス初級・中級 | 亀有学び交流館<br>（お花茶屋3-5-6） | 土曜日（月4回）<br>18:30～20:45 | 入会金1,000円<br>月4,000円<br>直接会場へ | |
| 24 | **ストレッチヨガ教室** | ヨガ練習 | 堀切憩い交流館<br>（堀切1-23-6） | 毎週水曜日<br>18:30～19:30 | 月1,200円<br>別途会場費支払いあり<br>直接会場へ<br>山根 3693-8891 | |
| | | | 堀切地区センター<br>（堀切3-8-5） | 毎週火・木曜日<br>10:00～11:00 | | |
| 25 | **そんぽの家Sいきいき<br>倶楽部** | 健康体操、ルネサンス体操、オンライン体操、携帯教室、カラオケ | そんぽの家S堀切菖蒲園<br>（堀切1-23-12） | 活動によって異なるためお問合せください。 | 初回体験無料<br>2回目以降1回500円<br>直井 5671-0061 | 事前連絡が必要 |
| 26 | **中道公園<br>はつらつクラブ** | 筋トレ、かつしかはつらつ体操、ラジオ体操、みんなの体操 | 中道公園<br>（西亀有1-3-1） | 年中無休<br>6:20～6:40（雨天中止） | 直接会場へ<br>霜田 080-3095-1071 | 動きやすい服装で来て下さい<br>夏休み期間7/21～7/31は子供会・町会と合同開催 |
| 27 | **にんじんクラブ** | 筋力向上トレーニング<br>みんなの体操、スクワットなど | ウェルピアかつしか1階<br>（堀切3-34-1） | 毎週月曜日<br>10:00～12:00 | 入会金1,000円<br>月100円<br>直接会場へ | |
| 28 | **ハッピーサークル** | シニア健康体操<br>音楽に合わせ立った状態でゆったりとした体操を行う | 中道憩い交流館<br>（西亀有1-2-7） | 毎週水曜日<br>10:00～12:00 | 年1,000円<br>Tシャツ（650円）の購入必要<br>栗原 3602-2853 | 事前連絡が必要 |
| 29 | **東堀切むつみ会** | 筋力向上トレーニング | 東堀切二丁目<br>第2アパート集会所<br>（東堀切2-28-6号棟1階） | 毎週金曜日<br>13:30～15:00 | 直接会場へ | |
| 30 | **堀切公園ラジオ体操** | ラジオ体操、みんなの体操、 | 堀切公園<br>（堀切1-27-10） | 6:25～<br>掃除は6:00～<br>日祝日休み（雨天中止） | 年800円（4月集金）<br>直接会場へ | 掃除当番あり |
| 31 | **南綾瀬筋トレサークル** | 筋力向上トレーニング | 南綾瀬地区センター<br>新館1階<br>（堀切7-8-22） | 毎週木曜日<br>13:45～15:15 | 地域包括ケア担当課<br>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 |
| 32 | **堀切地区<br>筋力トレーニング** | 筋力向上トレーニング | 堀切憩い交流館<br>（堀切1-23-6） | 毎週月・木曜日<br>（月曜日・木曜日どちらかのみ参加）<br>10:00～11:30 | 地域包括ケア担当課<br>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 |
| 33 | **麦わら帽子** | 筋力向上トレーニング | お花茶屋地区センター<br>（お花茶屋2-1-12） | 毎週水曜日<br>10:00～11:30 | 直接会場へ | |
| 34 | **健康太極拳 綾** | 座ってストレッチ、健康太極拳、練功、八段錦 | 南綾瀬地区センター<br>（堀切7-8-22） | 日曜日（毎月4回）<br>9:30～11:30 | 直接会場へ<br>相川 3604-6854 | 見学可 |
| 35 | **葛飾シニア吹き矢協会<br>火曜吹き矢会** | 吹き矢 | 中道憩い交流館<br>（西亀有1-2-7） | 毎週火曜日<br>10:00～12:00 | 年500円<br>新倉 3601-5289 | 吹き矢セット（2,000円程度）の購入必要 |
| 36 | **亀有スポーツ吹き矢<br>同好会** | スポーツ吹き矢 | 亀有学び交流館<br>（お花茶屋3-5-6） | 毎週水曜日<br>13:00～15:00 | 月500円<br>長尾 090-2306-4531 | 介助なしで会場まで通える方<br>体験してから参加<br>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・<br>申込み・問い合わせ先 | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 37 | **気功・太極拳<br>健康倶楽部** | 健康増進<br>気功、太極拳 | お花茶屋地区センター<br>（お花茶屋2-1-12） | 隔週金曜日<br>19:00～21:00 | 月4,000円<br>根本 090-5429-8198 | 椅子に座っての参加可 |
| 38 | **サンサングランドゴルフ** | 公園でグランドゴルフ | 中道公園<br>（西亀有1-3-1） | 毎週火曜・金曜日<br>9:00～11:00 | 年2,000円<br>皆川　3604-7719 | |
| 39 | **スポーツウエルネス吹矢<br>協会 花しょうぶ葛飾支部** | スポーツウエルネス吹矢 | 亀有学び交流館<br>（お花茶屋3-5-6） | 毎週月曜日<br>9:00～11:30 | 月500円<br>宮本 090-5396-5982 | 自分で会場まで来れる方 |
| 40 | **太極拳友会** | 気功太極拳 | 亀有学び交流館<br>（お花茶屋3-5-6） | 第1・3・4火曜日<br>19:00～20:30 | 入会金1,000円<br>月3,000円<br>直接会場へ | 体験可<br>別途会場使用料あり |
| 41 | **あやめ会** | 回想法 | 堀切地区センター2階<br>（堀切3-8-5） | 第2水曜日<br>14:00～15:30 | 年100円<br>直接会場へ | |
| 42 | **小管すみれ会** | 回想法 | 小菅憩い交流館<br>（小菅3-6-1） | 第1火曜日<br>14:00～15:30 | 地域包括ケア担当課<br>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 |
| 43 | **南綾瀬友遊クラブ** | 脳力トレーニング | 南綾瀬地区センター<br>（堀切7-8-22） | 第1・3月曜日<br>10:00～11:15 | 地域包括ケア担当課<br>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 |
| 44 | **朝顔会** | カラオケ | 堀切憩い交流館<br>（堀切1-23-6） | 毎週土曜日<br>18:30～20:30 | 月3,500円<br>坂下 3695-0649 | 問い合わせ先に事前に連絡してください |
| 45 | **オレンジカフェ<br>アトレ・カフェ** | 講座、イベント、お茶会、<br>タッチケア体験 | 愛の家グループホーム<br>葛飾西亀有<br>（西亀有2-8-14） | 偶数月第2水曜日<br>14:00～16:00 | 竹内 3838-6680 | |
| 46 | **オレンジカフェ<br>ほりきり** | 地域住民の交流、<br>イベント、体操 | 葛飾ロイヤルケアセンター<br>（堀切2-66-17） | 第3土曜日<br>14:00～16:00 | 1回100円直接会場へ<br>高齢者総合相談センター<br>堀切 3697-7815 | |
| 47 | **オレンジ交流会<br>かるがも家族<br>（ふぁみりー）** | 地域住民の交流<br>（体操やイベントなど） | 小菅憩い交流館<br>（小菅3-6-1） | 第2土曜日<br>14:00～16:00 | 1回200円<br>直接会場へ | |
| 48 | **せせらぎカフェ** | 地域住民の交流<br>（体操・イベント等あり） | 癒しの里西亀有<br>（西亀有3-18-6） | 毎週月曜日（月3回程）<br>13:30～15:00 | 1回200円<br>藤井 5647-7454 | |
| 49 | **こやのエンジョイくらぶ** | 元気アップ体操、<br>イス体操、エアロビクス、<br>ヨガ、いきいきチアダンス、<br>フラダンス、硬式テニス、<br>バウンドテニス、<br>バドミントン、卓球、<br>グラウンドゴルフ、<br>太極拳、気功、<br>ノルディックウォーキング、<br>健康ダーツコーラス、<br>囲碁、健康マージャン | 旧小谷野小学校<br>（堀切4-60-1）ほか | 活動によって異なるため<br>お問合せください | 初回体験無料<br>会員登録料＋月会費、<br>（初回体験無料）<br>こやのエンジョイくらぶ<br>事務局 6662-9500 | 問い合わせ先に事前に連絡してください |
| 50 | **ウェルフォース地域<br>活き活き交流会** | 高齢者の健康増進、介護予防、認知症予防の運動 | ル・ヴァンヴェール白鳥<br>デイサービス<br>（白鳥2-10-7） | 毎週日曜日<br>9:30～11:00 | 無料<br>越後屋 6662-5285 | |
| 51 | **クッキング楽友会** | 男の料理教室 | 亀有学び交流館<br>料理実習室<br>（お花茶屋3-5-6） | 第3木曜日<br>9:30～12:00 | 1回1,000円<br>城取 090-7730-2907 | |
| 52 | **合唱サークルAZ** | 健康体操及腹式呼吸合唱を通して脳トレ | 葛飾学園<br>（西亀有2-35-3） | 第2・4木曜日<br>10:00～12:00 | 会費2,000円<br>加藤080-3195-5559 | 問い合わせ先に事前に連絡してください |

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

