地域を楽しむ！
葛飾区シニア活動マップ

金町・新宿地域



● 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 金　町	東金町 1-36-1-108 UR 都市機構金町駅前団地 1 号棟　内	03-3826-5031
高齢者総合相談センター 新　宿	新宿 2-16-4 介護老人保健施設　花の木　内	03-3826-8726

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	**エフ・ティー 介護サービス**	①健康体操・社交ダンス ・うたごえ ②健康体操・社交ダンス ・英会話教室	健康スタジオあしたば （東金町1-36-1-109）	①第1・3火曜日 13:00～15:00 ②第2・4火曜日 13:00～15:00	高木5660-0213	
		【オレンジカフェあしたば】 ①スマートフォン教室 ・PC教室 ②健康マージャン ③メディカルヨガ		①第1・3木曜日 13:00～14:00 ①第2・4木曜日 13:00～14:00 ②第2・4木曜日 14:00～15:30 ③第1・3木曜日 14:00～15:00		
		【うたごえサロンたんぽぽ】 ①健康体操 ・健康マージャン ②健康体操・カラオケ	健康スタジオあしたば （東金町1-36-1-109）	①第1・3日曜日 13:00～15:00 ②第2・4日曜日 13:00～15:00		
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	UR金町第一団地 3号棟集会所 （東金町2-24-3）	毎週月曜日 第1・3木曜日（月6回） 9:40～11:40	トーリツ青木 5671-0132	上履き持参 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	**労働者協同組合 ワーカーズコープ ・センター事業団 おーぷんはうす金町**	金町サロン 介護予防のための脳トレと健康体操 編み物とパッチワーク 運動による健康つくり	おーぷんはうす金町 （金町6-4-2 ラヴィクレール金町1F）	（編み物） 第1・3木曜日 13:00～15:00 （パッチワーク） 第2・4木曜日 13:00～15:00	入会金2,000円（おーぷんはうす金町が実施する一般講座にも参加できます） 月600円 手芸材料費自己負担 中村3609-9604	
		おーぷんはうす金町 「金町脳トレ&健康体操」 ①月曜日：脳トレと健康体操と共食 ②水曜日：脳トレと健康体操と共食		①月曜日（月2回実施、1回当たり2時間） ※月により実施日・時間が異なります。 ②毎週水曜日 9:45～11:45	入会金2,000円（おーぷんはうす金町が実施する一般講座にも参加できます） ①月600円 ②月1,200円 お弁当（希望者のみ） 1食 500円 材料費、別途いただく場合があります 内山 3609-9604	
		「足の力が確実につく新宿健康体操」 介護予防のための健康体操と脳トレ	新宿防災コミュニティセンター集い交流館 （新宿5-20-18）	毎週水曜日(月4回) 13:15 ～15:15	1回100円 奥村 3609-9604	
4	**アイリス金町**	筋力向上トレーニング	金町つつみ集い交流館 （金町3-51-11）	毎週水曜日 10:30～12:00	無料 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
5	**アイリスかわせみ**	筋力向上トレーニング	東金町地区センター （東金町5-33-6）	毎週火曜日 14:00～15:30	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
6	**アイリス末広**	筋力向上トレーニング	新宿地区センター （新宿4-1-10）	毎週水・金曜日 10:00～11:30	入会金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
7	**アイリス新宿の和**	筋力向上トレーニング	新宿地区センター （新宿4-1-10）	毎週月曜日 9:45～11:15	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
8	**アイリス東金町**	筋力向上トレーニング	東金町憩い交流館 （東金町5-22-18）	毎週月・金曜日 13:30～15:00	入会金1,000円 月100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	**秋桜クラブ**	イス体操・輪投げ・ ボッチャ・回想法・映写会	東金町7・8丁目自治会館 （東金町8-21 葛飾橋陸橋下）	毎週金曜日（月4回） 10:00～12:00	浅野 090-1606-8153 3608-5124	
10	**葛西神社ラジオ体操 はつらつ会**	イス体操・ボッチャ・ 輪投げ・脳トレ・モルック カラオケ・盆踊り	金町つつみ集い交流館 （金町3-51-11）	毎週土曜日（月4回） 10:00～12:00	浅野 090-1041-3841 3608-5124	

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
11	**金町第一団地**	脳力トレーニング 筋力向上トレーニング	UR金町第一団地 3号棟集会所 （東金町2-24-3）	脳トレ：第1火曜日 10:00～11:15 筋トレ：毎週火・金曜日 10:00～12:00	筋トレ　月500円 直接会場へ	第1火曜日 脳トレ10:00～11:15 筋トレ11:15～12:00
12	**筋トレコミセン**	筋力向上トレーニング	新宿防災コミュニティ センター集い交流館 （新宿5-20-18）	毎週金曜日 10:00～11:30	無料 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	**健康サロン**	簡単ヨガ ボッチャ	東金町地区センター （東金町5-33-6）	第1金曜日　簡単ヨガ 13:30～15:00 第3金曜日 13:30～15:00ボッチャ	直接会場へ	
14	**健康体操さわやか会**	健康体操	東金町憩い交流館 （東金町5-22-18）	金曜日 9:50～12:00	年1,200円 長島 090-3133-8162	
15	**さつき八千代会**	筋力向上トレーニング	新宿6丁目アパート 集会所 （新宿6-7）	毎週土曜日 13:00～15:00	無料 地域包括ケア担当課 介護予防係 5698-6202	町会会員のみ 問い合わせ先に事前に 連絡してください
16	**さわやかクラブ**	体操・脳トレ・ゲーム・ 絵手紙	カナマチぷらっと （金町6-5-1ベルトーレ金町3F）	毎週水曜日 10:00～14:00	月500円 佐野 090-3435-3337	昼食は、各自好きな物 を持ってきて食べています
17	**ストレッチ体操 サークル**	ストレッチ体操	UR金町駅前団地 2号棟集会所 （東金町1-36-2）	毎週月・金曜日 10:00～11:30	月2,000円 植原 090-3534-5490	
18	**たんぽぽの会**	準備体操	東金町地区センター （東金町5-33-6）	毎週火曜日 10:00～12:00	月300円 直接会場へ	見学してから参加 動きやすい服装で来て ください
19	**つくし会**	健康体操	東金町憩い交流館 （東金町5-22-18）	木曜日 10:00～12:00	無料 関口 3608-2587	タオル、飲み物持参
20	**にいじゅくクラブ**	筋力向上トレーニング	新宿憩い交流館 （新宿1-5-6）	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
21	**わかば会**	ストレッチ体操、 レクリエーションダンス	末広憩い交流館 （金町5-4-1）	月曜日 10:00～11:30	年1,200円 木屋 080-2243-5208	動きやすい服装で来て ください 水分補給用の飲み物持参
22	**東金町ダーツクラブ**	ダーツ練習	東金町地区センター （東金町5-33-6）	第1・3木曜日 9:30～11:45	月300円 赤川 3609-7460	
23	**東金町中央サークル クラブ**	①健康ダーツ ②保健体操太極拳	東金町中央自治会集会所 （東金町3-41-30）	①健康ダーツ 第1・3・5木曜日 13:00～15:00 ②保健体操太極拳 第2・4木曜日 13:00～15:00	1回300円 鈴木 080-4435-2234	
24	**葛飾シニア吹矢協会 東金町支部**	吹矢	東金町憩い交流館 （東金町5-22-18）	木曜日 13:00～16:00	年500円 小松 3608-2221	30分立位が保てる方
25	**金町吹き矢クラブ**	吹き矢の練習	末広憩い交流館 （金町5-4-1）	毎週土曜日 9:00～12:00	年5,000円 澁谷 090-3685-6009	道具一式（10,000円 程度）の購入が必要
26	**末広クラブ**	吹き矢の練習	末広憩い交流館 （金町5-4-1）	毎週水曜日 13:00～16:00	年500円 熊井 090-4138-4027	道具は各自で用意 見学してから参加
27	**新宿吹き矢クラブ**	吹き矢の練習	新宿憩い交流館 （新宿1-5-6）	第1～3木曜日 13:00～16:30	笠原 3690-6309	道具一式（矢・筒など） の購入必要（2,500円 程度）
28	**日本スポーツ吹矢協会 葛飾金町支部**	吹き矢の練習	末広憩い交流館 （金町5-4-1）	毎週日曜日 9:00～12:00	年5,000円 澁谷 090-3685-6009	見学してから参加 道具一式（10,000円 程度）の購入が必要
29	**日本スポーツ吹矢協会 末広練習所**	健康吹き矢	末広憩い交流館 （金町5-4-1）	毎週火曜日 9:00～12:00	東島 080-5010-6817	30分立位が保てる方
30	**朝のラジオ体操の集い**	ラジオ体操	区立わかば公園 （東金町5-23）	第2・4日曜日 8:00～8:30	直接会場へ	
31	**葛西神社ラジオ体操会**	ラジオ体操	葛西神社境内 （東金町6-10-5）	年中無休 6:30～6:40（雨天中止）	月100円 直接会場へ	
32	**金町常盤ラジオ体操会**	ラジオ体操	葛飾特別支援学校校庭 （金町2-14-1）	日曜日・祝日休み 6:30～6:40（雨天中止）	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
33	**半田児童遊園ラジオ体操会**	ラジオ体操	半田児童遊園 （東金町4-28-4）	日曜日・祝日休み 6:30～6:40（雨天中止）	直接会場へ	
34	**東金町5丁目児童遊園ラジオ体操会**	ラジオ体操	東金町5丁目児童遊園 （東金町5-30-3）	日曜日・祝日休み 6:30～6:40（雨天中止）	直接会場へ	
35	**東金町三和ラジオ体操会**	ラジオ体操	江戸川土手中段 （東金町7-11）	日曜日休み 6:30～6:40（雨天中止）	直接会場へ	
36	**理科大前みらい公園ラジオ体操会**	ラジオ体操	葛飾にいじゅくみらい公園 （新宿6-3-2）	日曜日休み 6:20～6:40（雨天中止）	直接会場へ	
37	**えがお会**	回想法	金町地区センター （東金町1-22-1）	第2火曜日 10:00～11:30	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連絡してください
38	**にいじゅくニコニコ会**	脳力トレーニング	新宿地区センター （新宿4-1-10）	第1・3木曜日 14:00～15:15	無料 飯田 090-1400-8908	
39	**木曜すみれ会**	脳力トレーニング	金町つつみ集い交流館 （金町3-51-11）	第2・4木曜日 10:00～11:15	入会金300円 消毒液代100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
40	**新宿クラブ**	回想法	新宿地区センター （新宿4-1-10）	第2火曜日 10:00～11:30	年200円 辰村 6231-3687	問い合わせ先に事前に連絡してください
41	**金町地区小地域福祉活動推進委員会**	手芸（折紙、リボン、ビーズなど）	金町地区センター （東金町1-22-1）	第2水曜日 12:00～15:00	直接会場へ	
42	**新宿書道教室**	書道の練習	新宿憩い交流館 （新宿1-5-6）	第2・4水曜日 9:30～12:00	3か月1,000円 片岡 3609-7959	書道用具持参
43	**末広歌謡会**	昔懐かしい歌を歌う	末広集い交流館 （金町5-4-1）	第1・3火曜日 14:00～15:30	1回100円 秋山 3607-1637	
44	**末広カラオケ愛好会**	カラオケ	末広集い交流館 （金町5-4-1）	水曜日 13:00～16:00	月500円 大山 3607-9433	
45	**ふれんど**	カラオケ	東金町憩い交流館 （東金町5-22-18）	月曜日 9:00～12:00	月200円 早川 3608-0187	
46	**棋楽会**	将棋	末広憩い交流館 （金町5-4-1）	月～金曜日 13:00～17:00	伊藤 3609-2089	
47	**健康マージャン・囲碁・将棋**	健康マージャン・囲碁・将棋	①東金町地区センター （東金町5-33-6） ②ふれあいサロン あきみつ （東金町4-8-10）	①奇数月第1土曜日 ②毎月第3土曜日 13:00～15:30	直接会場へ	
48	**碁楽会**	囲碁	末広憩い交流館 （金町5-4-1）	毎週月～金、第3日曜日 13:00～17:00	年1,500円 直接会場へ 伊藤　3609-2089	平日は会員以外も参加可
49	**ひまわり会**	大正琴の練習	末広集い交流館 （金町5-4-1）	第2・4土曜日 10:00～12:00	入会金2,000円 月2,500円 新井3600-5821	問い合わせ先に事前に連絡してください。
50	**IRIS寿体操会**	筋力向上トレーニング	金町地区センター （東金町1-22-1）	第1・3月曜日 13:00～15:00	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。 浴用タオル持参
51	**ICTコミュニティ**	スマホ勉強会	カナマチぷらっと （金町6-5-1ベルトーレ金町3F）	毎週火曜日 9:00～10:00	月6,000円 水口 080-6585-8030	スマホ持参

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

