地域を楽しむ！
葛飾区シニア活動マップ

水元地域





● 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 水　元	水元 1-26-20 特別養護老人ホーム　水元ふれあいの家　内	03-3826-2419
高齢者総合相談センター 水元公園	南水元 4-27-13 藤屋ビル 1 階	03-6231-3567

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**	健康体操、社交ダンス	水元集い交流館2階 （東水元1-7-3）	第2・4月曜日 13:30～15:00	高木5660-0213	
2	**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**	水元サロン 健康マージャンと 運動による健康づくり	南水元集い交流館 会議室 （南水元4-13-24）	毎週水曜日（月4回） 13:00～16:00	1回100円 中村 3609-9604	
		水元リフレッシュ体操 介護予防のための 健康体操と脳トレ	西水元地区センター 和室 （西水元5-3-1）	毎週月曜日 1部 9:30～10:35 2部 10:50～11:55	1回200円 吉澤3609-9604	
			南水元集い交流館 会議室 （南水元4-13-24）	第2・4金曜日 1部 9:30～10:35 2部 10:50～11:55		
3	**NPO法人ATTAKA シニアカフェサロン ひまわりクラブ**	筋力向上トレーニング	西水元地区センター （西水元5-3-1-101）	毎週木曜日 14:00～16:00	入会金1,000円 年1,000円 村上 090-1551-0810	飲み物持参
		脳力トレーニング	水元学び交流館 （南水元2-13-1）	第3水曜日 10:00～11:30		
		カラオケ	西水元地区センター （西水元5-3-1-101）	第3土曜日 14:00～16:00		
		R-15 シニア軽音楽バンド 公開練習	西水元地区センター （西水元5-3-1-101）	第2・4月曜日 10:00～12:00		
		初心者レディース麻雀	水元学び交流館 （南水元2-13-1）	第1・3水曜日 13:30～16:00		
		健康麻雀	幸田集い交流館 （西水元3-11-1）	第2・4水曜日 13:30～		
		南水元花ごよみ 花壇の花の植え替え、 手入れ	南水元花通り （南水元1-8先）	毎週土曜日(雨天中止) 6:30又は7:00～7:30		時期によって活動時間 が変更します
4	**ドリームバウンドテニス クラブ**	バウンドテニス	水元学び交流館 （南水元2-13-1）	月曜日、第1・3・5木曜日 13:00～15:00 第2・4木曜日 9:00～12:00	入会金1,000円 1回500円 月500円 谷村080-8037-7587	運動靴持参
5	**西水元カラオケ愛好会**	カラオケ基礎教室	葛飾飯塚防災倉庫内研修所（飯塚橋北側） （西水元1-2-12）	隔週月曜日 13:00～15:00 毎週木曜日 9:00～12:00 13:00～16:00 毎週土曜日 9:00～12:00 13:00～16:00	月300円 小林3627-3098	60歳以上の方 イベント内容により別途 費用あり
6	**三郷おあしす会 （生き生き水元サロン）**	介護予防のための健康体操と脳いきいき体操、うたごえなど	水元公園共同ビル5階 （水元3-22-21）	第2・4木曜日 13:30～15:30 第3月曜日（うたごえ） 13:30～15:30	鈴木 3609-6465	
7	**アイトレ幸田**	筋力向上トレーニング	幸田集い交流館 （西水元3-11-1）	毎週火曜日 10:00～11:30	500円（不定期で集金） 直接会場へ	
8	**アイリスいいづか**	筋力向上トレーニング	いいづか集い交流館 （南水元1-20-8）	毎週金曜日 10:00～12:00	入会金2,000円 岡野 3608-7580	
9	**アイリスナンシー**	筋力向上トレーニング、 アイリス体操	南水元集い交流館 （南水元4-13-24）	毎週月曜日 10:00～11:30	入会金2,000円 鈴木 3607-6883	介助なしで会場まで通 える方 当番活動あり
10	**NPO法人 葛飾アクティブ.COM**	健康麻雀、リンパ体操、 シニアのためのIT講座	水元憩い交流館 （水元4-6-15）	活動日時はお問い合わせ ください	入会金1,000円 年2,400円 太田 5660-3113	プログラムにより 実費負担あり
11	**元気会**	体操、口腔体操	西水元地区センター （西水元5-3-1-101）	第1～4水曜日 10:30～11:30	月1,000円 大貫 090-6506-3690	
12	**元気クラブ**	100歳まで体を整えておくための体操	水元総合スポーツ センター体育館 （水元1-23-1）	毎週金曜日 9:20～11:00	年3,000円 月3,000円 大塚 070-1464-3017	バスタオル又はヨガマット、水分持参
13	**さかえ会サロン**	健康体操、脳力トレーニング、健康講話	さかえ自治会集会室 （南水元1-31）	第2水曜日 13:30～14:30	植木 090-2551-7895	
14	**さざなみ**	ストレッチ、リズム体操、 歩行練習	水元学び交流館 （南水元2-13-1）	金曜日 9:45～11:15	月1,000円 金杉 090-2463-7585	介助なしで会場まで通 える方
15	**ひまわり会**	椅子に座って行うストレッチ、ここちヨガ	水元地区センター （水元3-13-22）	第2・4火曜日 14:00～15:30	月800円 荒井 080-3529-7507	

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
16	**ひまわりの会**	筋力向上トレーニング	水元学び交流館 （南水元2-13-1）	毎週月曜日 13:30～15:30	入会金1,000円 村上 3627-5603	飲み物持参
17	**水元筋トレクラブ**	椅子に座って行うストレッチ、筋力トレーニング	水元集い交流館 （東水元1-7-3）	毎週木曜日 14:00～15:30	入会金2,000円 地域包括ケア担当課 介護予防係 5698-6202	階段の昇降ができる方 問い合わせ先に事前に連絡してください
18	**ダンスジャンクション 水元**	社交ダンスを通じて 介護予防に取り組む	水元集い交流館 （東水元1-7-3）	月曜日（月2回） 13:30～15:30	猪俣 5660-0213	会場の都合により変更することがあります 事前にお問合せください
19	**ミニスターズ**	社交ダンス	幸田集い交流館 （西水元3-11-1）	第4日曜日 14:30～16:30	1回300円 村上 3609-3753	
			いいづか集い交流館 （南水元1-20-8）	毎週火曜日 13:30～15:30		
20	**山根会**	ストレッチを中心とした 体操	水元憩い交流館 （水元4-6-15）	第1・3・4水曜日 10:00～11:45	年200円 直接会場へ	タオル、水分持参
21	**佑築（ゆうづき）会**	日本新舞踊	いいづか集い交流館 （南水元1-20-8）	毎週木曜日 13:00～17:00（原則）	月200円 杉本 080-1134-3448	別途講師への 謝礼あり
22	**ローズ会**	新舞踊	西水元地区センター （西水元5-3-1-101）	毎週木曜日 13:00～16:00	1回1,000円 相田 5660-1566	介助なしで会場まで通える方
23	**若奈会**			毎週火曜日 13:00～16:00		
24	**若草会**	フリーダンス 社交ダンス	いいづか集い交流館 （南水元1-20-8）	毎週金曜日 13:30～16:00	1回200円 鈴木 6479-6849	
25	**若葉会**	輪踊りの練習	水元憩い交流館 （水元4-6-15）	第2・4木曜日 13:00～16:00	会場費100円程度 直接会場へ	
26	**わかばダンスサークル**	社交ダンス	いいづか集い交流館 （南水元1-20-8）	毎週木曜日 13:30～16:00	月3,000円 栗林 090-5449-0543	見学無料
27	**わらべ会 （ストレッチ）**	ストレッチ	水元集い交流館 （東水元1-7-3）	第1・4水曜日 9:30～11:45	年2,000円 加藤 090-2657-0335	階段の昇降ができる方
28	**西水元 健康ダーツクラブ**	健康ダーツ	幸田集い交流館 （西水元3-11-1）	毎週火曜日 13:00～16:00	月300円 髙城 080-5680-7381	
29	**水元吹き矢クラブ**	吹き矢	水元憩い交流館 （水元4-6-15）	毎週金曜日 13:30～15:30	月300円 内田 090-4917-3917	
30	**葛飾区ラジオ体操連盟 坎妻公園**	ラジオ体操	坎妻公園 （東水元5-27-8）	年中無休 6:30～6:40（雨天中止）	直接会場へ	
31	**葛飾区ラジオ体操連盟 水元飯塚**	ラジオ体操	水元スポーツセンター 公園（南側） （南水元2-13）	6:30～6:45 日祝日休み（雨天中止）	直接会場へ	
32	**葛飾区ラジオ体操連盟 水元坎谷南町会**	ラジオ体操	水元スポーツセンター 公園 （水元1-19）	6:30～6:40 日祝日、年末年始休み （雨天中止）	直接会場へ	
33	**南水元友遊クラブ**	脳力トレーニング	いいづか集い交流館 （南水元1-20-8）	第2・4金曜日 14:00～15:15	入会金500円 直接会場へ	
34	**アイリスグループ**	ビーズ手芸	幸田集い交流館 （西水元3-11-1）	第3月曜日 10:00～16:00	会場費＋材料費 250円～1,500円 渡辺 3609-1808	細かい作業のため一度見学をお勧めします
35	**折紙楽成会**	折り紙の作品作り	水元学び交流館 （南水元2-13-1）	第1水曜日 14:00～16:00	1回500円 材料費実費 高齢者総合相談センター 水元3826-2419	介助なしで会場まで通える方
36	**サークルポピー水元**	ペーパークイリング	水元地区センター （水元3-13-22）	第1木曜日 10:00～12:00	1回1,000円 新井 090-5507-0151	
37	**水彩画 コスモス会**	水彩画	水元学び交流館 （南水元2-13-1）	毎週火曜日 13:30～15:30	月2,000円 宮本 090-7846-0525	
38	**ソーイングサークル 「はな」**	洋裁	西水元地区センター （西水元5-3-1-101）	水曜日（月3回） 13:00～15:30	1回1,000円 花田 090-4749-0655	介助なしで会場まで通える方 アイロン、ミシンが使える方 裁縫道具、材料持参
39	**べにばな会**	墨彩画	水元憩い交流館 （水元4-6-15）	第3木曜日 13:30～15:00	月300円 水元憩い交流館 5660-3113	水彩画セット持参

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
40	**ゆずの会**	手芸	水元総合スポーツ センター体育館 （水元1-23-1）	毎週水曜日 14:00～16:00 （第2週は休み）	月500円 直接会場へ	手芸道具、材料持参
41	**楽々会**	折り紙を使ったアイデア絵手紙	水元憩い交流館 （水元4-6-15）	第2・4 木曜日 13:30～15:30	月1,200円（材料費込） 稲垣 080-3204-0851	
42	**わらべ会（手芸）**	手芸（小物作り）	水元集い交流館 （東水元1-7-3）	第2水曜日 9:30～11:30	1回500円（材料費） 寺地 3609-5206 090-3570-4837	階段の昇降ができる方 裁縫道具持参
43	**アイリスうたの会**	コーラス	水元学び交流館 視聴覚室 （南水元2-13-1）	第1・2・3木曜日 14:00～16:00（原則）	入会金1,000円 月3,000円 赤田 3600-1044	男性参加可
44	**錦水錦隆会**	詩吟	西水元地区センター （西水元5-3-1-101）	金曜日（月3回） 19:00～21:00	月3,000円 井上 3607-7580	体験無料
45	**幸田吟詠会**	詩吟	水元学び交流館 （南水元2-13-1）	火曜日（月3回） 18:30～20:30	月3,500円 井上 3607-7580	体験無料
46	**あやめカフェ**	地域住民の交流、 イベントなど	西水元あやめ園 （西水元2-2-8）	偶数月 第3月曜日 14:00～16:00	参加費100円 高齢者総合相談センター 水元 3826-2419	
47	**西水元飯塚新町会 将棋同好会 竜王会**	囲碁・将棋、親睦会	西水元飯塚新町会会館 （西水元1-26-5）ほか	第3土曜日 19:30～21:00	齊藤 3609-0363	町会会員外の方も 参加可 問い合わせ先に事前に 連絡してください
48	**葛飾手打ちそばの会**	そば打ち	水元学び交流館 （南水元2-13-1）	隔週日曜日 13:00～17:30	入会金1,500円 大森 090-2672-2092	そば粉代2,500円程度 必要
49	**水元菖蒲の会**	地域住民の交流、 認知症介護の悩み相談など	水元地区センター （水元3-13-22）	奇数月 第4水曜日 13:30～15:00	高齢者総合相談センター 水元 3826-2419	認知症の介護をされている方
50	**オール水元 スポーツクラブ**	・健康ヨガ　・卓球 ・パワーヨガ　・気功 ・イス体操教室 ・リフレッシュ健康体操 ・シェイプアップ ウォーキング ・フォークダンス ・硬式テニス ・バウンドテニス ・ラケットテニス ・バドミントン ・スナッグゴルフ ・カローリング ・ノルディックウォーキング ・スポーツ太鼓 ・健康吹矢 ・ダーツの会 ・押し花教室 ・現代俳画（水墨画）教室 ・マクラメ編み教室 ・茶道・お点前教室	水元総合スポーツ センター体育館 （水元1-23-1）ほか	活動によって異なりますのでお問合せください	オリジナルプログラム年2,000円＋月（65歳以上1,500円） またはビジター参加費1回1,000円 参加型プログラムは会員以外も単発で参加可能 初回（各種目1回）は無料体験可 オール水元スポーツクラブ クラブハウス 5876-9188 《受付時間》 月～土曜日 10:00～12:00 13:00～17:00	
51	**ひよこの会**	回想法	水元学び交流館 （南水元2-13-1）	第2金曜日 14:00～15:30	年会費　300円 石塚　090-1502-1148	飲み物持参
52	**むすびば**	悩み、不安、介護などの情報交換会	南蔵院会館（しばられ地蔵）（東水元2-28-25）	偶数月第2火曜日 13:00～15:00	1回500円 まどかプロジェクト 36070-1758	誰でも参加可問い合わせ先に事前に連絡ください

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

