地域を楽しむ！
葛飾区シニア活動マップ

奥戸・新小岩地域



● 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 奥　戸	奥戸 3-25-1 特別養護老人ホーム 奥戸くつろぎの郷 内	03-5670-5212
高齢者総合相談センター 新小岩	新小岩 1-49-10 第５デリカビル１階	03-5879-9328

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	トーリツ本社別館3階 （東新小岩7-1-3）	水・金曜日 （月6回実施） 水曜日9:30～11:30 金曜日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	**にこわ新小岩健康英会話の会**	基礎英会話、健康体操、栄養士による食生活指導、英語を使った脳トレなど	にこわ新小岩 （西新小岩4-33-2）	火・木曜日（月6回） 10:00～12:00	栗原 090-7420−2680	問い合わせ先に事前に連絡してください
3	**西五みんなで健康教室**	①折り紙教室 ②レクダンス・輪踊り同好会 ③麻雀教室 ④みんなで歌う歌声喫茶 ⑤月替わり特別企画・おもしろトークと脳トレ ⑥はつらつ健康体操 ⑦落語講演会 ⑧輪踊り同好会 ⑨スマホ教室	西新小岩5丁目町会会館 （西新小岩5-15-28）	①第1木曜日 14:00～16:00 ②第2月曜日 14:00～16:00 ③第2・4水曜日 13:00～16:00 ④第2・4金曜日 14:00～16:00 ⑤第3水曜日 14:00～16:00 ⑥第3木曜日 10:00～12:00 ⑦第3土曜日 14:00～16:00 ⑧第4月曜日 14:00～16:00 ⑨不定期	直接会場へ 廣瀬 090-4678-7552	その他不定期の特別講座があります
4	**八剱ラジオ体操会・八剱笑（すまいる）サロン**	タオル体操、誤嚥防止、脳トレ問題、脳トレ手遊び、川柳、合唱、モルック、各種ゲーム等	八剱神社社務所 （奥戸8-6-22）	第2・4木曜日 14:00～16:00	直接会場へ 岡田 090-1775-8369	
5	**サロンdeカフェ6**	お茶を飲んで座談会	新小岩第六自治会館 （東新小岩1-5-16）	第2火曜日 10:00～12:00	材料費 数百円程度 直接会場へ	誰でも参加可 不定期で手芸の会ほかを開催することがあります
6	**アイリス奥戸**	筋力向上トレーニング	奥戸地区センター （奥戸3-9-17）	毎週水曜日 10:00～11:30	入会金1,500円 直接会場へ	
7	**アイリス奥トレ**	筋力向上トレーニング	東奥戸集い交流館 （奥戸4-20-11）	毎週木曜日 10:00～11:30	入会金1,000円 直接会場へ	
8	**アイリス上平井**	筋力向上トレーニング	上平井集い交流館 （西新小岩3-36-4）	毎週火曜日 10:00～11:30	入会金500円 直接会場へ	
9	**アイリス火曜会**	筋力向上トレーニング	新小岩地区センター （新小岩2-17-1）	毎週火曜日 10:00～11:30	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
10	**アイリスしらさぎ**	筋力向上トレーニング	奥戸しらさぎ集い交流館 （奥戸3-17-4-102）	毎週水・金曜日 10:00～11:30	入会金1,400円 直接会場へ	
11	**アイリス新小岩**	筋力向上トレーニング	新小岩地区センター (新小岩2-17-1)	毎週火・金曜日 13:30～15:00	入会金770円 直接会場へ	
12	**アイトレ水曜会**	筋力向上トレーニング	新小岩北地区センター （東新小岩6-21-1）	毎週月・水曜日 10:00～11:30	入会金1,000円 直接会場へ	
13	**アイリスたんぽぽ**	筋力向上トレーニング	西奥戸憩い交流館 （奥戸1-12-1）	毎週火曜日 10:00～11:30 毎週金曜日 13:30～15:00	直接会場へ	
14	**アイリスなでしこ**	筋力向上トレーニングほか、脳力トレーニングあり	上平井集い交流館 （西新小岩3-36-4）	第2・4木曜日 10:00～11:30 第1・3金曜日 10:00～11:30	入会金1,200円 直接会場へ	
15	**笑顔で筋トレ**	筋力向上トレーニング	東奥戸集い交流館 （奥戸4-20-11）	毎週火・金曜日 10:00～11:30	入会金　1,000円 直接会場へ	
16	**奥戸フレイル予防運動教室**	筋力トレーニング、 ミニ講話	奥戸地区センター （奥戸3-9-17）	第1・3土曜日 10:00～11:00	1回300円 直接会場へ	誰でも参加可 運動しやすい服装(靴含む) タオル・飲み物持参

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
17	**新小岩第一自治会**	筋力向上トレーニング	新小岩第一自治会館 （新小岩4-31-7）	毎週木曜日 9:00～10:15 10:30～11:45	入会金　2,000円 直接会場へ	
18	**新小岩万年青会**	筋力向上トレーニング、 脳力トレーニング	新小岩南集い交流館 （新小岩1-17-6）	第2火曜日 1月・8月休み 13:30～15:30	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	**竹の子会**	筋力向上トレーニング、 脳力トレーニング	奥戸しらさぎ集い交流館 （奥戸3-17-4-102）	毎週月曜日 10:00～12:00	月300円 高齢者総合相談センター 奥戸 5670-5212	誰でも参加可 飲み物・筆記用具持参 問い合わせ先に事前 に連絡してください
20	**たつみアイリス トレーニングクラブ**	筋力向上トレーニング	たつみ憩い交流館 (西新小岩2-1-4)	毎週水・金曜日 13:30～15:00	地域包括ケア担当課 介護予防係 5698-6202	
21	**常磐会いきいき運動 クラブ**	筋力向上トレーニング ほかゲームあり	たつみ集い交流館 (西新小岩2-1-4)	第2・3・4木曜日 10:00～11:30	年1,200円 直接会場へ	
22	**木曜会**	筋力向上トレーニング、 脳力トレーニング、 介護予防体操ほか	新小岩北地区センター （東新小岩6-21-1）	第1・3木曜日 （筋トレ、脳トレ） 第2・4木曜日 （介護予防体操ほか） 10:00～11:30	入会金1,500円 直接会場へ	
23	**ヨガ整体 アットホーム**	第1部 呼吸法、ストレッチ 第2部 筋力向上トレーニング、 ヨガ、健康体操	新小岩地区センター （新小岩2-17-1）	毎週水曜日 第1部 10:00～10:40 第2部 11:00～11:30	第1部のみ 1回1,000円 第1・2部セット 1回1,500円 まつい 080-5509-4100	誰でも参加可 問い合わせ先に事前 に連絡してください
24	**四つ葉会**	筋力向上トレーニング	新小岩第四自治会館 （新小岩2-14-3）	火曜日（2部制、どちらか） ①9:00～10:15 ②10:30～11:45	直接会場へ	新小岩第4自治会会 員及び喜楽会会員
25	**笑顔で会いましょう**	健康体操、脳力トレーニン グ、レクリエーション	東奥戸集い交流館 （奥戸4-20-11）	毎週木曜日 13:30～15:00	6ヶ月600円 高齢者総合相談センター 奥戸 5670-5212	誰でも参加可 飲み物持参 問い合わせ先に事前 に連絡してください
26	**上小松はつらつ体操**	はつらつ体操 リンパ体操	上小松町会会館 （東新小岩4-3-9）	第2・4土曜日 10:00～11:30	上小松町会の人は無料 町会以外の方：月100円 小堀 090-2621-7069	誰でも参加可 問い合わせ先に事前 に連絡してください
27	**グッパークラブ**	介護予防、認知症予防、 体操レクリエーション、 交流	特別養護老人ホーム 奥戸くつろぎの郷 多目的ホール （奥戸3-25-1）	第2木曜日 13:30～15:30	1回100円 高齢者総合相談センター 奥戸 5670-5212	誰でも参加可
28	**さつき会**	健康体操 （練功、ダイヤビック、 はつらつ体操）	たつみ憩い交流館 （西新小岩2-1-4）	第4木曜日 9:45～11:15	年500円 許斐（このみ） 3697-5685	誰でも参加可 問い合わせ先に事前 に連絡してください
29	**スマイルクラブ**	介護予防ストレッチ、体操	第2水曜日 新小岩地区センター （新小岩2-17-1） 第4木曜日 にこわ新小岩 （西新小岩4-33-2）	第2水曜日 第4木曜日 13:00～15:00	半年1,000円 高齢者総合相談センター 新小岩 5879-9328	区内在住65歳以上 誰でも参加可 問い合わせ先に事前 に連絡してください
30	**西一絆の会**	健康の話、体操やゲームを 通して仲間作りと元気な 体作りを目指す	西新小岩1丁目 都営アパート集会所 （西新小岩1-1-1）	月1回（不定期） 13:30～15:00	直接会場へ	西新小岩1丁目都営ア パート在住の方及び 近隣の方
31	**脳健クラブ**	体操 脳力トレーニング	たつみ憩い交流館 (西新小岩2-1-4)	第2・4木曜日 10:00～12:00	諸費用500円 直接会場へ	
32	**絆、盆踊りの会**	盆踊り	にこわ新小岩 （西新小岩4-33-2）	第2・3・4水曜日 15:15～16:45	月1,000円 松倉 3694-5050	50歳以上の方 誰でも参加可 問い合わせ先に事前 に連絡してください
33	**オクシンダンス会**	社交ダンス	新小岩北地区センター （東新小岩6-21-1）	毎週金曜日（月3回程度） 13:30～	月3,500円（月3回） 荻野 090-4208-0005	体力に自信のある方 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・ 申込み・問い合わせ先	備考
34	**ダンスサークル スマイル**	社交ダンス	新小岩北地区センター （東新小岩6-21-1） たまに 奥戸しらさぎ集い交流館 （奥戸3-17-4-102）	毎週水曜日（月4回） 14:00～15:30	1回1,000円 無料体験有 ※ダンスシューズ持参 石橋 090-4422-5701	経験者の方のみ 中級対象 (スロー、 チャチャチャ) 問い合わせ先に事前に連絡してください
35	**スマイル**	社交ダンス	奥戸しらさぎ集い交流館 （奥戸3-17-4-102）	毎週土曜日 13:15～15:15	1回1,000円 先ずは見学からどうぞ	見学自由
36	**ピープル**	社交ダンス	奥戸しらさぎ集い交流館 （奥戸3-17-4-102）	毎週日曜日 13:30～15:30	1回1,000円 先ずは見学からどうぞ	見学自由
37	**フレンド会**	社交ダンス	新小岩地区センター （新小岩2-17-1）	毎週金曜日 13:00～15:30	1回300円 磯 3651-6327	誰でも参加可 問い合わせ先に事前に連絡してください
38	**フローラル**	社交ダンス	奥戸しらさぎ集い交流館 （奥戸3-17-4-102）	毎週火曜日 13:30～15:30	1回1,000円 先ずは見学からどうぞ	見学自由
39	**マイフレンド**	フォークダンス	にこわ新小岩 （西新小岩4-33-2）	毎週土曜日 9:30～11:30 会場が取れない場合は 月3回	月1,300円 堀内 3692-4185	誰でも参加可 問い合わせ先に事前に連絡してください
40	**Y&I**	社交ダンス	新小岩北地区センター (東新小岩6-21-1)	毎週火曜日 （月3回程度開催） 13:30～15:40	月3,500円（月3回） 荻野 090-4208-0005	体力に自信のある方 問い合わせ先に事前に連絡してください
41	**和の会**	社交ダンス	新小岩南集い交流館 （新小岩1-17-6）	毎週月曜日（月3回） 14:00～16:00	入会金1,000円 月600円 レッスン代1回600円	誰でも参加可
42	**気功練習会**	気功の練習	にこわ新小岩 （西新小岩4-33-2）	月3回（火・土・日） 14:00～15:30	1回500円 石塚 090-2550-1630	誰でも参加可 1時間程度立っていられる方 問い合わせ先に事前に連絡してください
43	**新小岩太極拳クラブ**	太極拳	新小岩北地区センター （東新小岩6-21-1）	毎週日曜日 10:00～12:00	入会金1,000円 月2,500円	誰でも参加可 見学・体験参加した上で、入会を決めていただきます
44	**新小岩吹矢マンデー**	健康吹矢	にこわ新小岩 （西新小岩4-33-2）	毎週月曜日 午前時間 10:00～12:00 午後時間 13:00～15:00	月500円 吹き矢道具代 1,500円～15,000円 奥 080-5432-2993	誰でも参加可 問い合わせ先に事前に連絡してください
45	**太極拳とのふれあい**	太極拳	奥戸スポーツセンター 運動公園 （奥戸7-17-1）	毎日5:30～7:30 (雨天中止) 内6:30～6:45は ラジオ体操	入会金1,000円 年1,000円 久保田 090-2741-8643	誰でも参加可 慣れるまでの期間は扇と剣の貸出可 希望があれば購入していただきます 問い合わせ先に事前に連絡してください
46	**西奥戸吹矢クラブ**	吹き矢	西奥戸憩い交流館 大広間 （奥戸1-12-1）	毎週火曜日 9:00～12:00	年600円（4月集金） 最初に道具の購入必要 2,150円で購入可	60歳以上の方 誰でも参加可
47	**ひまわり会**	ダイヤビック （シニア向けエアロビ）	たつみ憩い交流館 （西新小岩2-1-4）	毎週水曜日 9:30～11:00	年2,000円 直接会場へ	誰でも参加可
48	**ヤング**	バドミントン	にこわ新小岩 （西新小岩4-33-2）	月1～2回 水曜日 （場所が取れた場合） 10:00～12:00	1回300円（シャトル代） 多治比（たじひ） 080-4637-3022	体力に自信のある方 問い合わせ先に事前に連絡してください
49	**奥戸2丁目ラジオ体操**	ラジオ体操	第1会場 奥戸2丁目公園 （奥戸2-31-10）	毎日（4月～11月） 6:30～6:40 日曜、祝日、雨天休み	直接会場へ	誰でも参加可
			第2会場 奥戸ハウス広場 （奥戸2-18）	毎日（4月～11月） 6:25～6:40 日曜、祝日、雨天休み		
50	**奥戸町会ラジオ体操**	ラジオ体操	奥戸町会 ラジオ体操広場 （奥戸3-11）	毎日6:25～6:40 （3月～11月）	直接会場へ	誰でも参加可

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
51	**上小松ラジオ体操**	ラジオ体操	上小松公園 （東新小岩3-12-4）	毎日6:30～6:45 日曜、祝日、雨天休み 年末年始休み （12/29～1/4）	直接会場へ	誰でも参加可
52	**八剱ラジオ体操会**	ラジオ体操	八剱神社境内 （奥戸8-6-22）	毎日6:25～6:40 （雨天中止） 年中無休 （年末年始実施）	直接会場へ	誰でも参加可
53	**げんき会**	脳力トレーニング	新小岩地区センター （新小岩2-17-1）	第3火曜日 10:00～11:15	直接会場へ	
54	**脳トレ奥友クラブ**	脳力トレーニング	奥戸地区センター （奥戸3-9-17）	第1・3月曜日 13:30～14:45	入会金300円 直接会場へ	
55	**東奥戸友遊クラブ**	脳力トレーニング	東奥戸集い交流館 （奥戸4-20-11）	第1・3金曜日 14:00～15:15	入会金1,000円 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
56	**ほのぼの会**	回想法	にこわ新小岩 （西新小岩4-33-2）	第3水曜日 10:00～12:00	入会金500円 直接会場へ	
57	**アイリスの会**	水彩画	新小岩北地区センター （東新小岩6-21-1）	土曜日（月2回） 13:00～17:00 会場が取れた土曜日	入会金1,000円 安斉 3692-6815	誰でも参加可 問い合わせ先に事前に連絡してください
58	**笑顔で手芸会**	手芸（ビーズ、編み物）	東奥戸集い交流館 （奥戸4-20-11）	第1・3火曜日 12:30～15:00	1回300円＋材料費 高齢者総合相談センター奥戸 5670-5212	誰でも参加可 問い合わせ先に事前に連絡してください
59	**さわらびの会 ペン習字**	ペン習字	たつみ憩い交流館 （西新小岩2-1-4）	第2・4金曜日 10:00～12:00	月2,500円 吉川 3692-6237	誰でも参加可 問い合わせ先に事前に連絡してください
60	**新青書道教室**	書道	にこわ新小岩 （西新小岩4-33-2）	毎週火曜日（月3回） 10:00～10:45	月4,000円 福羅（ふくら） 090-2153-0285	誰でも参加可 問い合わせ先に事前に連絡してください
61	**つぼみの会**	絵手紙	新小岩北集い交流館 （東新小岩5-16-2）	月1回開催 第2月曜日 9:30～12:00又は 13:00～15:30 第2又は第3水曜日 13:00～15:30	月1,100円 斉藤 090-2407-7729 ※お問い合わせの際は留守番電話にメッセージをいれて下さい	誰でも参加可 問い合わせ先に事前に連絡してください
62	**手編み会サークル あみあみ**	編み物	新小岩地区センター （新小岩2-17-1）	月曜クラス 13:00～15:00 水曜クラス 13:00～15:00 （各曜日 月3回）	月2,500円と材料費 西山 090-6480-5298	誰でも参加可 問い合わせ先に事前に連絡してください
63	**遊彩サークル**	水彩画	にこわ新小岩 （西新小岩4-33-2）	毎週火曜日 9:00～12:00	月1,000円 鵜野澤 3654-6360	見学後に参加 誰でも参加可 問い合わせ先に事前に連絡してください
64	**かほる会**	民謡舞踊	奥戸しらさぎ集い交流館 （奥戸3-17-4-102）	第1・3火曜日 13:30～15:30	月3,000円 会場代月500円 賛助金1,000円（入会時）	誰でも参加可 なるべく足袋持参 ない場合は靴下可
			にこわ新小岩 （西新小岩4-33-2）	水曜日（月3回） 場所が取れた時の水曜日 10:00～12:00		
65	**詩吟 積峰流**	詩吟	新小岩地区センター （新小岩2-17-1）	第1・3水曜日 13:00～15:00	月2,000円 新井 3651-1585	誰でも参加可 体力に自信のある方 問い合わせ先に事前に連絡してください
66	**囲碁**	囲碁、将棋(自由開放)	たつみ憩い交流館 （西新小岩2-1-4）	月～金曜日 9:00～17:00	直接会場へ	誰でも参加可
67	**囲碁サークル土曜会**	囲碁～リーグ戦、 トーナメント戦、練習対局	新小岩第四自治会館 （新小岩2-14-3）	毎週土曜日 13:00～17:00	月1,500円 （お茶代、交流費など） 小沢 090-8440-9144	誰でも参加可 問い合わせ先に事前に連絡してください
68	**囲碁親和会**	囲碁を通して 礼儀正しい対局 棋力の向上、相互の親睦	新小岩北地区センター （東新小岩6-21-1）	一般開放日 月～金曜日 毎週土曜日 13:00～17:00 対局可能	入会金500円 年1,000円	誰でも参加可 対局日に会場へお越し下さい

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
69	**英会話教室**	英会話レッスン	新小岩北地区センター （東新小岩6-21-1）	毎週月曜日 13:00～15:00	入会金1,000円 月5,000円（月4回） 月4,000円（月3回） 阿由葉（あゆは） 090-9817-7663	誰でも参加可 一度、体験で参加 費用1,000円必要 問い合わせ先に事前に連絡してください
70	**シニアクッキング**	男性の料理教室	にこわ新小岩 （西新小岩4-33-2）	第1火曜日 13:00～16:00	6ヶ月6,000円 山口 090-8344-5533	65歳以上の男性 問い合わせ先に事前に連絡してください
71	**松南の森プロジェクト**	花やハーブ、野菜などを育てる	松南パル運動場 （新小岩3-25-1）	第3日曜日 10:00～12:00	直接会場へ	誰でも参加可
72	**パソコンサークル ユリの会**	エクセル、ワード、写真、 ハガキ（年賀状）、その他	にこわ新小岩 （西新小岩4-33-2）	毎週月・金曜日 10:00～12:00	月2,500円 君塚 090-2204-7129	誰でも参加可 問い合わせ先に事前に連絡してください
73	**パソコン教室**	エクセル、ワード、写真など 初心者～中級	にこわ新小岩 （西新小岩4-33-2）	毎週月・金曜日 10:00～12:00	月2,500円 岩出 070-6407-1127	誰でも参加可 パソコン持参 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



