地域を楽しむ！
葛飾区シニア活動マップ

柴又・高砂地域



● 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 柴　又	柴又 1-47-7-102	03-5876-9531
高齢者総合相談センター 高　砂	高砂 3-27-12	03-5889-8600

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	高砂団地 新集会所 （高砂4-1）	月・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
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**	【足の力が確実につく柴又健康体操】 介護予防のための健康体操と脳トレ 火曜日：脳トレ、健康体操（室内体操） 土曜日：ポールウォーキング健康体操	柴又学び交流館 （柴又5-33-8）	毎週火曜日（月4回） 1部13:15～14:30 2部14:45～16:00 土曜日（月2回） 9:45～11:45	1回200円 ポールレンタル料： 1回100円 根本 3609-9604	問い合わせ先に事前に連絡してください
		足の力が確実につく高砂健康体操 介護予防のための健康体操と脳トレ	住吉自治会館 （高砂8-1-16）	毎週木曜日 1部9:30～10:35 2部10:50～11:55	1回200円 奥村 3609-9604	問い合わせ先に事前に連絡してください
3	**金町マンション みまもり・あんしんの会**	介護予防のための筋トレ教室	金町マンション自治会館 （金町1-6）	毎週月・火・金曜日 10:00～12:00	月600円 伊佐治 3609-9756	問い合わせ先に事前に連絡してください
4	**あおぞら**	体操、脳力トレーニング	鎌倉憩い交流館 （鎌倉2-6-20）	毎週金曜日 （5週目は休み） 9:30～11:30	月1,000円 直接会場へ 田村 090-9950-9739	
5	**柴又いきいき体操 ボランティアクラブ**	①ヨガ健康体操 ②サロン＆カフェ（ギター、落語、三味線、講演等を聞きながら楽しみや、学びを共有）	柴又北野町会会館 （柴又1-29-3）	①ヨガ健康体操 毎週水曜日 13:00～16:00 1部：13:30～ 2部：14:40～16:00 ②カフェ＆サロン 第4金曜日 13:30～15:30	①月500円 ②お菓子代　月100円 菊池 3826-2098	問い合わせ先に事前に連絡してください
6	**高砂輪おどりの会**	輪おどり教室、健康体操教室、着付け教室、カラオケ教室、健康寿命延伸の勉強会、お茶会	高砂団地 新集会所 （高砂4-1）	第1・3水曜日 14:00～16:00	直接会場へ 南 090-8465-5850	
7	**ふれあいサロン鎌倉**	・イスに座っての簡単な健康体操 ・思い出の歌や唱歌などを歌う ・オカリナ演奏を聴く	ギャラリー3 （鎌倉4-39-1）	第2・4水曜日 13:30～15:30	直接会場へ 大島 3658-9813	
8	**細田輪おどり 健康サロン**	・輪踊り（盆踊り）練習 ・健康体操や高齢者向けの料理教室（年2回）	細田神社 （細田3-17-6）	第2月曜日 13:00～15:00 第4月曜日 19:00～21:00	直接会場へ 向江 090-9108-9147	
9	**NPO法人 笑美会いい友体操**	チューブや棒などを使ったストレッチや運動	さくらみち集い交流館 （鎌倉3-20-4）	毎週金曜日 10:00～12:00	年1,000円 月3,000円 直接会場へ	
10	**アイトレ細田**	筋力向上トレーニング	細田集い交流館 （細田4-23-5）	毎週月曜日 10:00～11:30	入会費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
11	**アイリス新柴又**	筋力向上トレーニング	柴又学び交流館 （柴又5-33-8）	毎週水曜日 14:00～15:30	入会費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
12	**アイリス高砂北**	筋力向上トレーニング	高砂北集い交流館 （高砂5-6-7）	毎週火曜日 14:00～15:30	入会費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	**紅葉会**	ストレッチ体操	柴又学び交流館 （柴又5-33-8）	第1・3水曜日 13:30～14:30	月700円 戸室 3659-5629	
14	**さくらみち筋トレ**	筋力低下防止のための運動	さくらみち集い交流館 （鎌倉3-20-4）	毎週火曜日 10:00～11:30	入会費2,000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
15	**芙蓉流友の会**	新舞踊	高砂北集い交流館 （高砂5-6-7）	毎週水曜日 13:00～17:00 18:00～19:00	会費あり 直接会場へ	講師の位によって会費が異なります （月2,000～7,000円）

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	**フラ・クイリマ by ZENNOA ファースト暮スグループ**	フラダンス	柴又学び交流館 （柴又5-33-8）	第1・3水曜日 9:30～	1回200円 塚本 080-5412-8510	
17	**リンパビクス教室**	リンパマッサージ、下半身中心のトレーニング、全身のリンパ体操	柴又地区センター （柴又1-38-2）	毎週月曜日 13:30～15:00 （祝日休み）	1回500円 直接会場へ	女性のみ 床に敷く物（バスタオル等）、飲料水（水に限る）持参
18	**ウーロンクラブ**	太極拳	柴又学び交流館 （柴又5-33-8）	毎週水曜日 18:30～20:00	入会金1,000円 月1,000円 鈴木 3657-0602	指導 全国大会優勝 田中 晴美 先生
19	**葛飾健康 ウォーキング会**	歩き方教室	高砂地区センター （高砂3-1-39）	第3木曜日 13:30～15:00	月1,000円 直接会場へ 池森3658-2862	体力に自信のある方
20	**北パーク バウンドテニスクラブ**	バウンドテニス 老若男女問わず参加可能	高砂中学校体育館 （高砂3-32-1）	毎週金曜日 18:45～21:00	入会金2,000円 月1,000円 藤重（ふじしげ） 5848-2180	体育館シューズ、タオル持参 問い合わせ先に事前に連絡してください
21	**さわやか**	バウンドテニス 老若男女問わず参加可能	奥戸総合スポーツセンター エイトホール （高砂1-2-1）	月・水・金曜日（月10回） 12:30～15:00	入会金2,000円 月2,000円 逸見（へんみ） 080-5426-6487	室内履き、飲み物持参 問い合わせ先に事前に連絡してください
22	**柴又太極拳クラブ**	太極拳	柴又学び交流館 （柴又5-33-8）	毎週木曜日 10:30～12:00	入会金1,000円 月3,000円 代表 山本 080-7180-3443	講師 富田 千恵子 先生 （日中健康センター）
23	**くらぶ鎌倉**	回想法(テーマに沿った内容に基づいて思い出語りをする）	鎌倉憩い交流館 （鎌倉2-6-20）	毎月第3水曜日 14:00～15:30	齋藤 3673-4065	問い合わせ先に事前に連絡してください
24	**高砂友遊会**	脳力トレーニング	高砂地区センター （高砂3-1-39）	第1・3水i曜日 10:00～11:15	入会費100円 年100円 直接会場へ	飲み物、筆記用具持参
25	**脳トレわかさ**	「地域の関係作り、ひきこもり対策と脳の活性化」をテーマに体操やレクリエーションを行う	柴又地区センター （柴又1-38-2）	第1・3木曜日 10:00～11:15	入会費100円 直接会場へ	
26	**彩（さい）の会**	絵画教室 花や生物、パネル展示、写生	柴又学び交流館 （柴又5-33-8）	毎週水曜日（月4回） 9:00～12:00	入会金無料 月2,000円 会長 中山 090-1058-9206	講師 稲田先生
27	**絵手紙で楽しい日々を**	絵手紙作成	柴又学び交流館 （柴又5-33-8）	毎月第1・2土曜日	入会金100円 月1,200円 土井 03-3672-1246	
28	**公益社団法人 日本吟道学院公認 しずく吟道会**	漢詩、俳句、短歌、歌謡詩吟など	柴又学び交流館 （柴又5-33-8）	金曜日（月2回） 13:00～2時間	月2,000円 坂本 電話・FAX 042-682-3588 携帯電話 090-4128-9246	
29	**新絵手紙の会**	水墨画風による絵手紙	柴又地区センター （柴又1-38-2）	第1・3水曜日 13:00～15:00	1回1,000円＋会場費（人数による） 岡 090-8805-6940	見学・体験してから参加
30	**新日本婦人の会 葛飾支部柴又班**	習字教室	柴又学び交流館 （柴又5-33-8）	毎月第1・2・3火曜日 10:00～12:00	入会金2,000円 月2,500円 山浦 3672-2986	別途、新婦人会 月900円 入会金100円
31	**虹の会**	水彩画教室	柴又学び交流館 （柴又5-33-8）	毎週水曜日（月4回） 9:30～12:00	入会金1,000円 月2,000円 江原 3673-5537	年2回作品展開催 年1回秋スケッチ旅行
32	**ひなぎく**	折り紙製作	さくらみち集い交流館 （鎌倉3-20-4）	第1・3木曜日 10:00～12:00	吉川090-4538-2230	別途材料費が必要 問い合わせ先に事前に連絡してください
33	**あんだんて**	合唱・混声	高砂北集い交流館 （高砂5-6-7）	毎週水曜日 13:30～15:30	入会金1,000円 月3,000円 直接会場へ	60歳以上の方

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	**ウクレレサークル Koaniani**	ハワイアン・ポップスなど弾いたり歌ったり	柴又学び交流館 （柴又5-33-8）	毎月第1・3土曜日 10:00～12:00	入会金無料 月500円 下田 080-6675-6392	
35	**混声合唱ツヴァイ**	合唱、福祉施設訪問演奏	高砂北集い交流館 （高砂5-6-7）	毎週金曜日 19:00～21:00	月2,000円 樫山 080-5489-8444	施設訪問時の 交通費は自己負担
36	**混声合唱モデラート**	コーラス	高砂北集い交流館 （高砂5-6-7）	月3回土曜日 10:00～12:00	入会金1,000円 月3,000円 屋敷 03-3601-0556 高橋 080-1023-8338	問い合わせ先に事前に 連絡してください
37	**柴又スマイル合唱団**	童謡・唱歌を中心とした コーラス	柴又学び交流館 （柴又5-33-8）	第1・2火曜日 13:10～14:40	月4,000円 スマイル合唱団支援 事務局 6304-0161	
38	**たかさご女声合唱団**	コーラス	高砂北集い交流館 （高砂5-6-7）	月曜日・木曜日 不定期（月4回） 13:30～15:30	月5,000円 石井 3657-3596	女性のみ 問い合わせ先に事前に 連絡してください
39	**楽しくお琴を弾く会**	琴の演奏	柴又学び交流館 （柴又5-33-8）	第2・4日曜日	山本 3608-4686	
40	**チェリーコール**	コーラス	柴又学び交流館 （柴又5-33-8）	毎週月曜日（月3回） 10:00～12:00	入会金500円 月3,000円 山田 3673-7572	55歳以上の方 楽譜が読めなくても大丈夫です
41	**ひまわり会**	大正琴	高砂北集い交流館 （高砂5-6-7）	第1・3木曜日 10:00～12:00	会費2,500円 入会金2,000円 中村 090-5302-2108	問い合わせ先に事前に 連絡してください
42	**マ・マドンナ**	コーラスの集い	高砂北集い交流館 （高砂5-6-7）	火曜日（月3回） 10:00～12:00	年3,000円 月5,000円 内藤 3609-7232 本間 3627-9881	
43	**オレンジカフェ ハナミズキ高砂**	地域の方の交流、イベント	レンタルルーム アップル （高砂5-49-8）	第3火曜日 14:00～15:00	直接会場へ 高齢者総合相談センター 高砂 5889-8600	現在お菓子の 提供なし
44	**オレンジカフェ・ ハナミズキ**	地域の方の交流、イベント	高砂地区センター （高砂3-1-39）	第2火曜日 14:00～15:00	直接会場へ 高齢者総合相談センター 高砂 5889-8600	現在お菓子の 提供なし
45	**おはなし夢時計**	昔話、絵本、紙芝居などの語り活動	柴又学び交流館 （柴又5-33-8）	第3金曜日 10:00～12:00	小倉 080-6577-1465	語りや読み聞かせのボランティアで地域に貢献したい方 経験者(語り・素話のできる方)、読み聞かせボランティア講座受講生を歓迎します
46	**高砂亭 （認知症高齢者家族会）**	認知症の知識や情報を知りたい方、介護に悩んでいる方の交流	高齢者総合相談センター 高砂 （高砂3-27-12）	偶数月第3金曜日 13:30～14:30	高齢者総合相談センター 高砂 5889-8600	認知症の家族を介護している方
47	**囲碁・将棋**	囲碁・将棋	鎌倉憩い交流館 （鎌倉2-6-20）	一般開放日の午後	直接会場へ	
48	**しらゆりコーラス**	コーラス	さくらみち集い交流館 （鎌倉3-20-4）	毎月2～3回（木曜日） 15:00～17:00	月5,000円 右谷3659-6380	女性のみ 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



