地域を楽しむ！
葛飾区シニア活動マップ



立石・四つ木地域



● 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 立　石	立石 6-19-10 S・K ビル 1 階	03-6657-6140
高齢者総合相談センター 東四つ木	東四つ木 2-27-1 特別養護老人ホーム東四つ木ほほえみの里向かい	03-5698-2204

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	かつしかシンフォニーヒルズ別館 （立石6-33-1）	火・金曜日 （月6回実施） 9:30～11:30	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	**アンブル活き活き交流会**	折り紙教室、ビーズ工芸品、カラオケ大会、マッサージ、体操、入浴、健康食ランチバイキング	アンブル宝町 （宝町1-2-9）	第3土曜日 10:00～15:00	ランチ バイキング代400円 渡辺 5654-8880	ランチバイキングは要予約 車椅子での参加可
3	**葛飾区聴力障害者協会 高齢者の集い**	情報交換・学習会・介護予防体操・脳力トレーニング・茶話会	ウィメンズパル （立石5-27-1）	第2・4水曜日 （8月、祝日休み） 13:30～15:30	那須 5672-7056 （FAXのみ）	
4	**地域で暮らすための わくわくクラブ （ちくわぶ）**	体操と交流とレクリエーション	立石地区センター （立石3-12-1）	第2水曜日 13:30～14:45	1回100円（お茶代込） こひつじデイサービス わが家（石川、福原） 5654-0817	参加を希望される方は問い合わせ先に事前にご連絡ください
5	**アイトレフレンド**	筋力向上トレーニング	ウィメンズパル （立石5-27-1）	毎週火・木曜日 9:45～11:15	入会金1,000円 年3,000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
6	**アイリス木根川**	筋力向上トレーニング	木根川集い交流館 （東四つ木1-8-4）	毎週月・木曜日 10:00～11:30	入会金1,000円 地域包括ケア担当課 介護予防係 5698-6202	上履き持参 問い合わせ先に事前に連絡してください
7	**アイリス渋江**	筋力向上トレーニング、おもりを利用した運動	渋江集い交流館 （東四つ木4-44-2-102）	毎週月・水曜日 10:00～11:30	入会金1,000円 伊藤 3695-2251	問い合わせ先に事前に連絡してください
8	**アイリスタカラ**	筋力向上トレーニング	宝町集い交流館 (宝町2-38-19）	毎週金曜日 10:00～11:30	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
9	**アイリスドリーム**	筋力向上トレーニング	四つ木地区センター （宝町1-1-22）	毎週木曜日 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
10	**アイリス仲よし**	筋力向上トレーニング	立石地区センター （立石3-12-1）	毎週火曜日 10:00～11:30	入会金2,000円 直接会場へ	
11	**筋トレグループ東立石**	筋力向上トレーニング	東立石地区センター （東立石2-15-7）	毎週火・木曜日 10:00～11:30	入会金500円 直接会場へ	
12	**アイリス東四つ木**	筋力向上トレーニング	東四つ木地区センター （東四つ木1-20-4）	毎週月・木曜日 10:00～11:30	入会金1,000円 月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	**健康下町 サロンたけのこ**	健康に関する講義、体操、筋力トレーニング、脳力トレーニング、体力測定など	高齢者総合相談センター 東四つ木 （東四つ木2-27-1）	第3木曜日 14:00～15:00	直接会場へ	3か月に1回の体力測定の際は人数制限あり（20名まで）
14	**平成筋トレ**	筋力向上トレーニング	立石地区センター （立石3-12-1）	毎週金曜日 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
15	**いきいき倶楽部**	健康体操、エステ、マッサージ、脳力トレーニング体操	そんぽの家S四つ木 （東四つ木4-47-8）	日程はお問い合わせください	1回500円 松本・市川 5671-8262	動きやすい服装でお越しください
16	**健康体操あやめ会**	介護予防のための健康体操、シニア向けエアロビック（ダイヤビック）	ウィメンズパル （立石5-27-1）	毎週水曜日 10:00～11:40 （祝日休み）	月800円 加藤 3604-4343	会場とロッカーの鍵当番あり Tシャツの購入必要 動きやすい靴・服装で来てください
17	**花菖蒲**	呼吸法を取り入れた東洋体操	四つ木地区センター （宝町1-1-22）	第2・4月曜日、 毎週水曜日 10:00～12:00	月1,000円 柳原 090-5340-3636	見学可
18	**曳舟なごみ会**	回想法、準備体操、うた（童謡など）	宝町憩い交流館 （宝町2-38-19）	第3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
19	**三郷おあしす会 （よつぎサロン）**	介護予防の為の健康体操と脳生き生き体操を実施	渋江東町会会館 （東四つ木4-29）	第1・3土曜日 10:00～12:00	小笠原 090-9192-5541	

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
20	**リフレッシュ体操教室**	地域の高齢者が気軽に集えるサロンを開設 健康講座など実施 ほか絵手紙、お花、手芸会	立石地区センター （立石3-12-1）	毎週火曜日 9:45～11:45	月2,000円 高田 3607-8340	
21	**輪（わ）い笑（わ）い 倶楽部**	健康体操,和太鼓、レクリエーション、脳力トレーニング、趣味・創作活動など （開催日により内容が異なります）	東四つ木在宅サービスセンター （東四つ木4-44-2-101）	第2・4日曜日 9:30～12:00	1回100円 内田 5670-3531	
			東四つ木地区センター （東四つ木1-20-4）	第3木曜日 13:00～15:00		
22	**葛飾倶楽部**	太極柔力球（中国生まれのスポーツを取り入れた運動）	東立石地区センター （東立石2-15-7）	水曜日（月2回） 15:30～17:30	月1,500円 直接会場へ 又は 小林 090-2301-5232	見学自由
23	**りぼんサークル**	太極拳、体操	中ノ郷信用組合 葛飾支店 （立石5-10-7）	毎週月曜日 10:00～12:00	月300円 恩田 5670-8542 080-5034-0203	
24	**クローバーバレエ 四つ木クラス**	クラシックバレエ	四つ木地区センター （宝町1-1-22）	月1回 11:00～12:00 （開催日は不定のため、お問い合わせください）	1回1,000円 才賀 090-8595-2119	ストレッチ有
25	**楽々吹き矢**	スポーツ吹き矢	東立石地区センター （東立石2-15-7）	第1・3火曜日 13:00～15:00 （祝日休み）	月2,000円 宮田 080-1258-6222	吹き矢の道具一式の購入必要 動きやすい服装で、吹き矢の道具一式、飲み物を持参してください
26	**霜月会**	回想法	青戸高架下集い交流館 （立石6-38-13先）	第3木曜日 10:00～11:30	入会金300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
27	**しらゆりわかば**	回想法	東立石地区センター （東立石2−15−7）	第1・3木曜日 10:00～11:30	年500円 イベント時100～200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
28	**つばさ会**	回想法	四つ木地区センター （宝町1-1-22）	第2・4月曜日 10:00～11:30	年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
29	**脳トレすみれ**	脳力トレーニング	東立石地区センター （東立石2-15-7）	第2・4月曜日 14:00～15:15	入会金200円 直接会場へ	飲み物持参
30	**脳トレさくら**	脳力トレーニング	四つ木地区センター （宝町1-1-22）	第1・3月曜日 14:00～15:15	入会金300円 直接会場へ	
31	**はづき会**	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	ウィメンズパル （立石5-27-1）	第2金曜日 14:00～15:30	年1,000円 齊藤 3673-4065	見学可
32	**ひなげし**	脳トレに関する活動（歌・体操・ゲーム・学習など）	宝町憩い交流館 （宝町2-38-19）	お問い合わせください	近藤 3601-2489	介助なしで会場まで通える方
33	**絵手紙「四季」**	絵手紙（水墨）	四つ木地区センター （宝町1-1-22）	第1・3木曜日 13:30～15:30	月2,500円 岡 090-8805-6940	見学可 道具の購入費必要
34	**思い出の歌歌おう会**	本を見ながら、思い出の歌を歌う	東立石地区センター （東立石2-15-7）	第2・4火曜日 13:30～15:00	1回200円 直接会場へ	見学可 本の購入必要
35	**コーラスグループ すみれの会**	ピアノの伴奏に合わせて様々なジャンルの歌を歌う	高齢者総合相談センター東四つ木 （東四つ木2-27-1）	第2火曜日 14:30～15:30 （祝日休み）	楽譜代200円 直接会場へ	
36	**オレンジカフェ お花茶屋**	地域住民の交流、イベント、健康や介護予防に関する勉強会	お花茶屋 ロイヤルケアセンター （四つ木5-19-7）	お問合せください	お花茶屋 ロイヤルケアセンター 相川 5672-2701	
37	**オレンジカフェ人参**	認知症に関する講義、介護予防レクリエーション、作品作りなど 認知症の方、その家族、地域の方々が集う会	高齢者総合相談センター東四つ木 （東四つ木2-27-1）	第1・3水曜日 14:00～15:00 （イベントは14:00～）	1回100円 直接会場へ	認知症や介護についての相談も可
38	**歌声かつしか**	歌声喫茶形態の交流（ピアノ・アコーディオン・ギターの伴奏で歌唱また手話）、ストレッチなどで介護予防	立石地区センター （立石3-12-1）	（毎月2回） 第1土曜日・第3水曜日 13:30～15:30	1回300円 （お菓子・お茶代） 飯田 090-1400-8908	

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
39	**葛飾サランマダン**	集まっておしゃべり、体操、カラオケ （第3水曜日は食事）	葛飾朝鮮会館 （立石8-16-12）	第1・2・4水曜日 13:00～16:30 第3水曜日 10:30～14:30	食事代500円 金 090-6030-7423	別途お茶代必要
40	**小さな旅 歴史散歩**	外に出て参加者同士で話しながら散歩をする	自己紹介などは 青戸地区センター 都内の公園等を散歩する	月末の日曜日 日帰りできる範囲で、活動時間は日による	入会金1,000円 月500円 野澤 090-4820-4067	
41	**アイリス英会話**	イギリス出身の男性講師による英会話レッスン	ウィメンズパル （立石5-27-1）	月曜日 （月3～4回程度） 19:30～21:00	入会金2,000円 月4,000円 体験1回1,000円 （要予約） 竹内 （昼の時間帯の連絡先） 3604-7884	レッスンでは日本語での会話はできないため、ある程度英語でのやり取りができる方
42	**町の文化と歴史を ひもとく会 ー木根川楽会ー**	町の歴史や文化を調べる、町歩き、木根川史料館の運営	東四つ木地区センター （東四つ木1-20-4） 町歩きは東四つ木・立石周辺	日曜日（月1回） 14:00～15:00 町歩きの日時はお問合せください	澤村 5698-5072	
43	**NPO法人 葛飾アクティブ.COM**	サークル活動（パソコン、ウォーキング、健康フラ、男の料理、自然体験教室、健康ダーツ、健康布ぞうり工房、フォト＆スケッチ、英会話、朗読と読み聞かせ、はがき絵、折り紙、安全安心、元気づくり応援、スマートフォン、プチ散歩） 各種講座・教室（健康ダーツ、布ぞうり、昔遊び、思い出の歌を歌おう会、パソコン、スマートフォン） メルマガ、情報誌の編集・発行 カフェ「Cha!Cha!Cha!」	シニア活動支援センター （立石6-38-11）ほか 活動によって異なります （憩い交流館ほか）のでお問合せください	活動によって異なります。 お問合せください	入会金1,000円 年2,400円 KAC事務所 5680-2964 月～金曜日 10:00～16:00	サークル活動は随時追加されています。詳しくはお問合せください。

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

