

# 地域を楽しむ！



## 葛飾区シニア活動マップ

### 南綾瀬・堀切・お花茶屋地域



#### ● 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、さまざまなお相談に応じます。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 お花茶屋	お花茶屋 2-4-23 センターフィールドビル101	03-6662-7907
高齢者総合相談センター 堀切	堀切 2-66-17 介護老人保健施設 葛飾ロイヤルケアセンター内	03-3697-7815

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	お花茶屋 健康英会話の会	①基礎英会話 ②健康体操 ③栄養士による 食生活指導 ④英語を使った脳トレなど	亀有学び交流館 (お花茶屋3-5-6)	水・金曜日 (月6回実施) 13:00～15:00	1回200円(教材費) 栗原 090-5740-3785	
2	株式会社トリーツ	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	小菅東自治会館 (小菅2-11-1)	水・金曜日 (月6回実施) 13:45～15:45	無料 トリーツ青木 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
3	die Pause (ディー・パウゼ)	・ケアラーズカフェ ・イベント(公認音楽療法 士による音楽教室・防災 教室・認知症サポーター 講座など) ・カレーの日(最終木曜日 開催)	自宅 (堀切2-50-19)	毎週火・木曜日 12:30～16:30 各種イベント 13:30～15:30 カレーの日2部制 12:00～15:30	1回300円 久保田 3694-9787	問合せ先に事前に連 絡してください(事前 予約制・定員17名) 別途イベント費用が かかる場合あり ホームページURL: <a href="https://diepause.xrea.jp">https://diepause.x rea.jp</a>
4	ふれあいサロン さわやか会	健康講話、脳カトレーニ ング、筋力トレーニング、葛飾 はつらつ体操、輪投げほか	袋橋公園備蓄倉庫2階 (小菅4-15-1)集会所	第2・4土曜日 13:30～15:30	1回100円 板橋 3602-6670 090-6018-1974 直接会場へ	介助なしで会場まで 通える方
5	ウェンズデー in 四季の道	①音楽鑑賞 (ギター、津軽三味線な ど) ②ヨガ教室	①地域福祉・障害者 センター (堀切3-34-1 ウェルピアかつしか) ②宝町憩い交流館 (宝町2-38-19)	①第3水曜日 13:30～15:00 ②第2・4水曜日 10:00～11:30	①無料 ②月1,000円(講師代) 石川 3691-2858 080-4403-2858	問い合わせ先に事前 に連絡してください ②は体験見学が可 能 ※ヨガマットは持つ ていなければ貸し出可
6	認知症ファミリーサロン 菜の花会	認知症の方やその家族が お茶を飲みながら語り合う	葛飾ロイヤルケアセンター (堀切2-66-17)	奇数月第3木曜日 13:30～15:00 入退室自由	直接会場へ 高齢者総合相談センター 堀切 3697-7815	認知症の方とその家 族の方、認知症の介 護をしたことがある 方など
7	堀切ふれあい会	①ふれあいサロン ②健康教室 ③絵手紙教室	堀切地区センター 2階図書コーナー (堀切3-8-5)	①毎週火・水・木曜日 13:30～16:00 ②毎月1回 第2火曜日 13:30～16:00 ③毎月1回 いずれかの火曜日 13:30～16:00	直接会場へ ふれあいサロン利用代 1回100円 ※飲み物とお菓子付き 絵手紙教室は別途200円 桑原 3697-0127	初回利用時「ふれあ いサロン堀切登録 証」を作成 登録料は無料
8	アイトレこすげ	筋力向上トレーニング	小菅憩い交流館 (小菅3-6-1)	毎週水・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	アイリス葛飾 車いすダンスサークル	車いすダンス	ウェルピアかつしか1階 (堀切3-34-1)	第2・4金曜日 第1・3土曜日 13:00～15:00	1回1,000円 野村 6312-9228	
10	アイリス西亀有	筋力向上トレーニング	西亀有集い交流館 (西亀有2-11)	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
11	アイリス堀切	筋力向上トレーニング	堀切地区センター (堀切3-8-5)	毎週水曜日 10:00～11:30	入会金500円 直接会場へ	
12	アイリス南綾瀬	筋力向上トレーニング	南綾瀬第2集い交流館 (堀切5-38-4)	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
13	青葉公園ラジオ体操会	筋トレ、はつらつ体操、みん なの体操、ラジオ体操、公 園の掃除、除草作業(年に 数回)	青葉公園 (堀切7-16-6)	6:20～6:40 (雨天中止)	会費なし 直接会場へ	
14	かたつむりの会	筋力向上トレーニング 脳力トレーニング	お花茶屋地区センター (お花茶屋2-1-12)	第2・4月曜日 10:00～11:30	直接会場へ	
15	お花茶屋中央町会	筋力向上トレーニング 脳力トレーニング (脳トレは第1金曜日の み)	お花茶屋地区センター (お花茶屋2-1-12)	第1金曜日 筋トレ10:00～10:45 脳トレ10:45～11:30 第2・3金曜日 10:00～11:30 第4金曜日 13:30～15:00	直接会場へ	町会員のみのみ

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	笑笑寿会	シニア健康体操	小菅憩い交流館 大広間 (小菅3-6-1)	毎週木曜日 10:00~12:00	年1,200円(4月一括払) ※年度途中に入会の場合、残りの月額分 大森 3602-5530	見学してからの参加 推奨 体操参加時は赤いT シャツを着用
17	葛飾ルーシーダットン サークル	ルーシーダットン(タイ古 来の健康体操、タイ式ヨ ガ)	①南綾瀬地区センター (堀切7-8-22) ②亀有地区センター (亀有3-26-1)	①金曜日 月3回 10:45~11:45 ②水曜日 月3回 10:45~11:45 (どちらも週の固定なし)	3回で3,000円 廣瀬 070-5450-6893 電話又はホームページの 申し込みフォームから	・事前連絡が必要 ・初回は体験見学 ・年齢制限なし ・立ち座りがしっかりと できる方対象 ホームページURL: <a href="https://www.sing-a-music.com/circle.html">https://www.sing-a-music.com/circle.html</a>
18	亀有フォークダンス コスモス	フォークダンス(世界の民 謡)	亀有学び交流館 (お花茶屋3-5-6)	第1・2・3・5土曜日 13:00~16:00 第4水曜日 13:00~14:50	1回200円 深谷 3602-7262	女性のみ ダンスの衣装、靴を 着用
19	筋トレクラブ堀切	筋力向上トレーニング	南綾瀬地区センター新館 又は別館 (堀切7-8-22)	毎週火・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
20	国際歌唱文化研究所 歓多里(かんとり)	世界の歌を正しく歌う ストレッチ体操、発声練習	自宅 (堀切1-9-3)	第3日曜日 14:00~16:00	1回1,500円(お茶代込) 熊谷 3697-2722	事前連絡が必要 グランドピアノを使用 し生の演奏にて行いま す
21	四季の会	脳力トレーニング	堀切憩い交流館 (堀切1-23-6)	第2・4水曜日 14:00~15:15	地域包括ケア担当課 介護予防係 5698-6202	
22	白鷺公園ラジオ体操会	ラジオ体操 年間行事(旅行・忘年会・ 新年会・バス旅行・お花見 など)	白鷺公園 (小菅4-2-25)	年中無休 6:25~6:40(雨天中止)	直接会場へ 継続参加の場合は賛助会 費1口500円/年	年間150日出席する と表彰 毎年6/18に創立記 念のお祝いあり
23	しらゆりダンス	社交ダンス初級・中級	亀有学び交流館 (お花茶屋3-5-6)	土曜日(月4回) 18:30~20:45	入会金1,000円 月4,000円 直接会場へ	
24	ストレッチヨガ教室	ヨガ練習	堀切憩い交流館 (堀切1-23-6) 堀切地区センター (堀切3-8-5)	毎週水曜日 18:30~19:30 毎週火・木曜日 10:00~11:00	月1,200円 別途会場費支払いあり 直接会場へ 山根 3693-8891	
25	そんぼの家いきいき 倶楽部	健康体操、ルネサンス体 操、オンライン体操、携帯 教室、カラオケ	そんぼの家S堀切菖蒲園 (堀切1-23-12)	活動によって異なるためお 問合せください。	初回体験無料 2回目以降1回500円 直井 5671-0061	事前連絡が必要
26	中道公園 はつらつクラブ	筋トレ、かつしかはつらつ 体操、ラジオ体操、みんな の体操	中道公園 (西亀有1-3-1)	年中無休 6:20~6:40(雨天中止)	直接会場へ 霜田 080-3095-1071	動きやすい服装で来 て下さい 夏休み期間7/21~ 7/31は子供会・町 会と合同開催
27	にんじんクラブ	筋力向上トレーニング みんなの体操、スクワット など	ウェルピアかつしか1階 (堀切3-34-1)	毎週月曜日 10:00~12:00	入会金1,000円 月100円 直接会場へ	
28	ハッピーサークル	シニア健康体操 音楽に合わせて立った状態 でゆったりとした体操を行 う	中道憩い交流館 (西亀有1-2-7)	毎週水曜日 10:00~12:00	年1,000円 Tシャツ(650円)の購入 必要 栗原 3602-2853	事前連絡が必要
29	東堀切むつみ会	筋力向上トレーニング	東堀切二丁目 第2アパート集会所 (東堀切2-28-6号棟1 階)	毎週金曜日 13:30~15:00	直接会場へ	
30	堀切公園ラジオ体操	ラジオ体操、みんなの体 操、掃除(当番)	堀切公園 (堀切1-27-10)	6:25~ 掃除は6:00~ 日祝日休み(雨天中止)	年800円(4月集金) 直接会場へ	掃除当番あり
31	南綾瀬筋トレサークル	筋力向上トレーニング	南綾瀬地区センター 新館1階 (堀切7-8-22)	毎週木曜日 13:45~15:15	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
32	堀切地区 筋力トレーニング	筋力向上トレーニング	堀切憩い交流館 (堀切1-23-6)	毎週月・木曜日 (月曜日・木曜日どちらか のみ参加) 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
33	麦わら帽子	筋力向上トレーニング	お花茶屋地区センター (お花茶屋2-1-12)	毎週水曜日 10:00~11:30	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
34	健康太極拳 綾	座ってストレッチ、健康太極拳、練功、八段錦	南綾瀬地区センター (堀切7-8-22)	日曜日(毎月4回) 9:30~11:30	直接会場へ 相川 3604-6854	見学可
35	葛飾シニア吹き矢協会 火曜吹き矢会	吹き矢	中道憩い交流館 (西亀有1-2-7)	毎週火曜日 10:00~12:00	年500円 新倉 3601-5289	吹き矢セット(2,000円程度)の購入必要
36	亀有スポーツ吹き矢 同好会	スポーツ吹き矢	亀有学び交流館 (お花茶屋3-5-6)	毎週水曜日 13:00~15:00	月500円 長尾 090-2306-4531	介助なしで会場まで通える方 体験してから参加 問い合わせ先に事前に連絡してください
37	気功・太極拳 健康倶楽部	健康増進 気功、太極拳	お花茶屋地区センター (お花茶屋2-1-12)	隔週金曜日 19:00~21:00	月4,000円 根本 090-5429-8198	椅子に座っての参加可
38	サンサンランドゴルフ	公園でランドゴルフ	中道公園 (西亀有1-3-1)	毎週火曜・金曜日 9:00~11:00	年2,000円 皆川 3604-7719	
39	スポーツウエルネス吹き矢 協会 花しょうぶ葛飾支部	スポーツウエルネス吹き矢	亀有学び交流館 (お花茶屋3-5-6)	毎週月曜日 9:00~11:30	月500円 宮本 090-5396-5982	自分で会場まで来れる方
40	太極拳友会	気功太極拳	亀有学び交流館 (お花茶屋3-5-6)	第1・3・4火曜日 19:00~20:30	入会金1,000円 月3,000円 直接会場へ	体験可 別途会場使用料あり
41	あやめ会	回想法	堀切地区センター2階 (堀切3-8-5)	第2水曜日 14:00~15:30	年100円 直接会場へ	
42	小管すみれ会	回想法	小菅憩い交流館 (小菅3-6-1)	第1火曜日 14:00~15:30	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
43	南綾瀬友遊クラブ	脳力トレーニング	南綾瀬地区センター (堀切7-8-22)	第1・3月曜日 10:00~11:15	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
44	朝顔会	カラオケ	堀切憩い交流館 (堀切1-23-6)	毎週土曜日 18:30~20:30	月3,500円 坂下 3695-0649	問い合わせ先に事前に連絡してください
45	オレンジカフェ アトレ・カフェ	講座、イベント、お茶会、 タッチケア体験	愛の家グループホーム 葛飾西亀有 (西亀有2-8-14)	偶数月第2水曜日 14:00~16:00	竹内 3838-6680	
46	オレンジカフェ ほりきり	地域住民の交流、 イベント、体操	葛飾ロイヤルケアセンター (堀切2-66-17)	第3土曜日 14:00~16:00	1回100円直接会場へ 高齢者総合相談センター 堀切 3697-7815	
47	オレンジ交流会 かるがも家族 (ふぁみりー)	地域住民の交流 (体操やイベントなど)	小菅憩い交流館 (小菅3-6-1)	第2土曜日 14:00~16:00	1回200円 直接会場へ	
48	せせらぎカフェ	地域住民の交流 (体操・イベント等あり)	癒しの里西亀有 (西亀有3-18-6)	毎週月曜日(月3回程) 13:30~15:00	1回200円 藤井 5647-7454	
49	こやのエンジョイくらぶ	元気アップ体操、 イス体操、エアロビクス、 ヨガ、いきいきチアダンス、 フラダンス、硬式テニス、 バウンドテニス、 バドミントン、卓球、 グラウンドゴルフ、 太極拳、気功、 ノルディックウォーキング、 健康ダーツコーラス、 囲碁、健康マージャン	旧小谷野小学校 (堀切4-60-1)ほか	活動によって異なるため お問合せください	初回体験無料 会員登録料+月会費、 (初回体験無料) こやのエンジョイくらぶ 事務局 6662-9500	問い合わせ先に事前に連絡してください
50	ウェルフォース地域 生き生き交流会	高齢者の健康増進、介護 予防、認知症予防の運動	ル・ヴァンヴェール白鳥 デイサービス (白鳥2-10-7)	毎週日曜日 9:30~11:00	無料 越後屋 6662-5285	
51	クッキング楽友会	男の料理教室	亀有学び交流館 料理実習室 (お花茶屋3-5-6)	第3木曜日 9:30~12:00	1回1,000円 城取 090-7730-2907	
52	合唱サークルAZ	健康体操及腹式呼吸合唱 を通して脳トレ	葛飾学園 (西亀有2-35-3)	第2・4木曜日 10:00~12:00	会費2,000円 加藤080-3195-5559	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。(1)



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

