

元気になりマップ

「成増地域にいつまでも暮らし続けていくために成増地域ならではの支え合いの仕組みづくりを推進しよう!」と、成増地域で活動しているグループや福祉団体・その他多様な関係機関の有志がメンバーとして集まった会議体です。

支え合い会議・成増のメンバー

- 町会・自治会 ●民生・児童委員 ●老人クラブ ●福祉の森サロン ●成増図書館
- 成増高齢者在宅サービスセンター ●音羽台レジデンス ●田村はり治療院
- 板橋区社会福祉協議会 ●板橋区おとしより保健福祉センター
- 三園おとしより相談センター ●成増おとしより相談センター

1 寄り道BAR/寄り道カフェ

寄り道BAR
 場所：特別養護老人ホーム 音羽台レジデンス(成増4-33-1)
 日時：1回/毎月 17:30~19:00
 定員：無
 参加費：無料
 連絡先：高橋 03-3939-0200

寄り道カフェ
 場所：特別養護老人ホーム 音羽台レジデンス(成増4-33-1)
 日時：毎日10時~16時
 定員：無
 参加費：コーヒー100円、お菓子は実費
 連絡先：高橋 03-3939-0200

2 森のサロン愛

場所：成増団地第2集会所
 日時：毎月第2水曜日
 定員：18名
 参加費：300円
 連絡先：小野ミチ子 03-3939-0286

3 サロン さくら

場所：成増団地第2集会所 (成増5-19-13)
 日時：毎月1~4木曜日 13:00~16:00
 定員：25名
 参加費：1回100円
 連絡先：成増団地自治会 溝上加代子 03-6915-6624

4 サロンるんるん

場所：成増5丁目 第1アパート集会所 (成増5-19-10)
 日時：毎月第2・4火曜日 14:00~16:00
 定員：無
 参加費：1回100円
 連絡先：いたばし社協 サロン担当 03-3964-0236

5 成増民謡クラブ

場所：成増団地第2集会所 (成増5-19-10)
 日時：毎月第1・3火曜日 13:00~15:00
 定員：無
 参加費：1か月1000円
 連絡先：いたばし社協 サロン担当 03-3964-0236

6 サークル朝練

場所：成増団地集会所 (成増5-19)
 日時：毎月第1・2・3・4火曜日
 定員：無
 参加費：1か月1000円
 連絡先：いたばし社協 サロン担当 03-3964-0236

7 囲碁将棋クラブ

場所：成増団地集会所 (成増5-19)
 日時：毎月第1・3金曜日 13:00~17:00
 定員：無
 参加費：無料
 連絡先：成増団地自治会事務所 03-6915-6624

8 杜の庭

場所：サービス付き高齢者向け住宅 みどりの杜1階 (成増5-6-3)
 日時：毎月第4土曜日 13:00~15:00
 定員：約20~30名
 参加費：毎回100円
 連絡先：三園おとしより相談センター 本橋 03-3939-1101

9 銭湯体操

場所：初音湯 (成増3-41-16)
 日時：毎月第2・4水曜日 14:10~15:00
 定員：約20名
 参加費：無料
 連絡先：03-3930-8668

10 きずな

場所：成増アクトホール 第一洋室 (成増3-11-3)
 日時：毎月第1水曜日 10:00~12:00
 定員：無
 参加費：無料
 連絡先：いたばし社協 サロン担当 03-3964-0236

11 成増南商店街振興組合 主催イベント ヨガ

場所：成増南コスモホール
 日時：毎月2回 日曜日10:00~ 木曜日14:00~ (開催日は事前にコスモホールに掲示)
 定員：20名
 参加費：無料
 連絡先：安田良二 03-3921-8123

12 ボードブリッジ成増(B.B.N.)

場所：都内近郊各所 (活動場所は幹事任せ)
 日時：月2回程度 約3時間
 定員：無
 参加費：2000円位
 連絡先：泉清美 03-3979-6541

13 吟友会

場所：区営赤塚3丁目 住宅集会所
 日時：毎月第3・4火曜日 13:00~16:00
 定員：無
 参加費：毎回100円
 連絡先：藤井 090-1212-0298

14 高台ひまわり

場所：区営赤塚3丁目 住宅集会所
 日時：毎月第1・2・3木曜日 10:00~12:00
 定員：約20名
 参加費：100円
 連絡先：青葉孝子 03-3938-5600

15 成増お茶とお話の会

場所：区営赤塚3丁目 住宅集会所
 日時：毎月第3水曜日 13:30~15:30
 定員：約15名
 参加費：毎回100円
 連絡先：齊藤 03-3930-2814

16 赤塚高台お食事の会

場所：区営赤塚3丁目 住宅集会所
 日時：毎月第2水曜日 11:50~15:30
 定員：12名~15名程度(材料等 準備の関係で事前に出欠確認要)
 参加費：毎回約500円
 連絡先：齊藤 03-3930-2814

17 金曜会

場所：赤塚いこいの家 (赤塚5-16-33)
 日時：毎月第2・4・5の金曜日 9:00~15:30
 定員：11名
 参加費：1ヵ月4000円
 連絡先：磯崎幸江 03-3934-6810

18 いたばし心会和 赤塚ランチクラブ

場所：赤塚いこいの家 (赤塚5-16-33)
 日時：第1・3金曜日の9:00~13:00は料理 第2・4火曜日の9:00~12:00は運動と茶話会
 定員：無
 参加費：無料
 連絡先：太田京子 03-5383-2759

19 10の筋トレ

場所：ケアタウン成増 (成増4-14-18)
 日時：毎週月曜日 10:30~11:20
 定員：20名
 参加費：無料
 連絡先：成増おとしより相談センター 03-3939-0678

20 たんぽぽカフェ

場所：ケアタウン成増 (成増4-14-18)
 日時：毎月第2水曜日 13:30~
 定員：無
 参加費：150円
 連絡先：成増おとしより相談センター 03-3939-0678

21 成増ランチクラブ

場所：ケアタウン成増 (成増4-14-18)
 日時：毎週月曜日 12:00~13:00
 定員：無
 参加費：500円
 連絡先：成増おとしより相談センター 03-3939-0678

22 成増すみれ会

場所：成増けやき苑
 日時：毎週月曜日 13:00~15:00
 定員：約20名
 参加費：無料
 連絡先：深江和子 03-3938-3754

23 成増なでしこ

場所：成増けやき苑
 日時：毎月水曜日
 定員：15名
 参加費：1か月100円
 連絡先：田中ツネ 03-3977-3989

24 成増高齢者在宅 サービスセンター

場所：成増高齢者在宅 サービスセンター (成増4-37-1)
 日時：不定期
 定員：20名
 参加費：無料
 連絡先：樋口淳 03-5383-1111

25 三園歌声サロン

場所：三園1丁目集会所
 日時：毎月第1火曜日 13:30~15:00
 定員：約20名
 参加費：100円
 連絡先：いたばし社協 サロン担当 03-3964-0236

26 サロン・ド・デコポン

場所：アルス成増集会所 (成増2-37-2)
 日時：毎月第1月曜日
 定員：10名前後
 参加費：100円
 連絡先：佐々木令三 03-3976-4908





27 いろり場

場所：成増4-6-25
 日時：毎月第1・3火曜日
 定員：13名
 参加費：未定
 連絡先：折原 090-1212-0298

28 榎(まき)の会

場所：赤塚高台集会所2F和室 成増3-6-19
 日時：第1・2・3木曜日 10:00~11:40
 定員：15名程度
 参加費：1回800円
 連絡先：松本楓子 (ヨガ講師兼責任者) 03-3975-1856

このマップの使い方

- 体操 
- 食事 
- 趣味 
- カフェ・茶話会 

元気に成マップ

B 成増団地集会所



- 2 森のサロン愛
- 3 サロンさくら
- 4 サロンるんるん
- 5 成増民謡クラブ
- 6 サークル朝練
- 7 囲碁将棋クラブ

C みどりの杜 (三園おとしより相談センター)



8 杜の庭

D 初音湯



9 銭湯体操

E 成増アクトホール



10 きずな

F 成増南コスモホール



11 成増南商店街振興組合 主催イベント ヨガ

G まなぼーと成増



12 ボードブリッジ成増(B.B.N)

A 音羽台レジデンス



1 寄り道BAR 寄り道カフェ

L 三園1丁目集会所



25 三園歌声サロン

K 成増けやき苑



- 22 成増すみれ会
- 23 成増なでしこ
- 24 成増高齢者在宅サービスセンター

J ケアタウン成増 (成増おとしより相談センター)



- 19 10の筋トレ
- 20 たんぼぼカフェ
- 21 成増ランチクラブ

I 赤塚いこいの家



- 17 金曜会
- 18 いたばし心代会 赤塚ランチクラブ

H 区営赤塚3丁目住宅集会所



- 13 吟友会
- 14 高台ひまわり
- 15 成増お茶とお話の会
- 16 赤塚高台お食事の会

その他

- 26 サロン・ド・デコポン
- 27 いろり場
- 28 楯の会(ヨガ)

※掲載の情報は、平成30年11月現在のものです。

マップについてのお問合せ

成増おとしより相談センター ☎ 03-3939-0678