



その他の会場

緑字表示：高齢者 黒字表示：どなたでも

会場	団体名	内容 (参加費)	開催日時	担当者名 電話番号
中丸なかよし児童遊園 (中丸町43)	⑤ペタンクと輪投げの会	ペタンクと輪投げ (無料)	毎月第4金曜日 9:30～11:30	今野 昌子 03-3973-1485
代表者の自宅	⑱コールレインボー	コーラス練習 (1回750円)	毎月第2水曜日 10:30～12:00	小菅 典子 03-6789-8763
中丸児童遊園 (南町22)	⑳南町二輪草	輪投げ (無料)	毎週木曜日 9:45～	長谷川 淳 080-5526-4824
	㉑南町ひまわり会	ペタンクと茶話会 (無料)	毎月第1・3火曜日 10:00～12:00	板橋区社会福祉協議会 03-3964-0236
ジュエル城西集会所 (中丸町55-3)	㉒中丸ふれあいサロン	各種イベント(演奏会、合唱など)やコーラス、手芸、クイズ、ゲーム等の脳トレ、健康講座で介護予防に取り組む (1回100円)	毎月第2・4水曜日 13:00～15:00	北原 剛 090-7942-5322
	㉓中丸健康サロン	介護予防体操や介護についての学び、フルート・バイオリン等生演奏・合唱、マジック・クイズや交流 (1回100円)	毎月第1・3水曜日 13:00～15:00	徳田 五十六 070-5598-2882
医療共済ビル1階 (大山金井町48-2)	㉔大山子ども食堂 みんなの広場	夕食提供、学習・遊びの支援、収穫体験、かき氷、綿あめづくり、生の楽器演奏等 (18歳未満の子ども無料 大人食事する場合300円)	毎月第1・3月曜日 16:30～19:00 (休日の場合は、その次の日)	徳田 五十六 070-5598-2882
関東地方の公園等	㉕サロンゆる歩き (ハイキング)	平地ハイキング (無料※電車運賃は実費)	不定期 月2～3回	板橋区社会福祉協議会 03-3964-0236

参加までの流れ

1 STEP

参加したい団体を見つける

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2 STEP

各団体の記載の電話番号に連絡する

- ①「熊野つどいカレンダーを見ていること」
- ②「何番の〇〇に参加したいこと」

をお伝えください

3 STEP

参加する!!



問合せ 編集・発行 支え合い会議 熊野

板橋区社会福祉協議会 地域共生推進係
電話 03-3964-0236 FAX 03-3964-0245

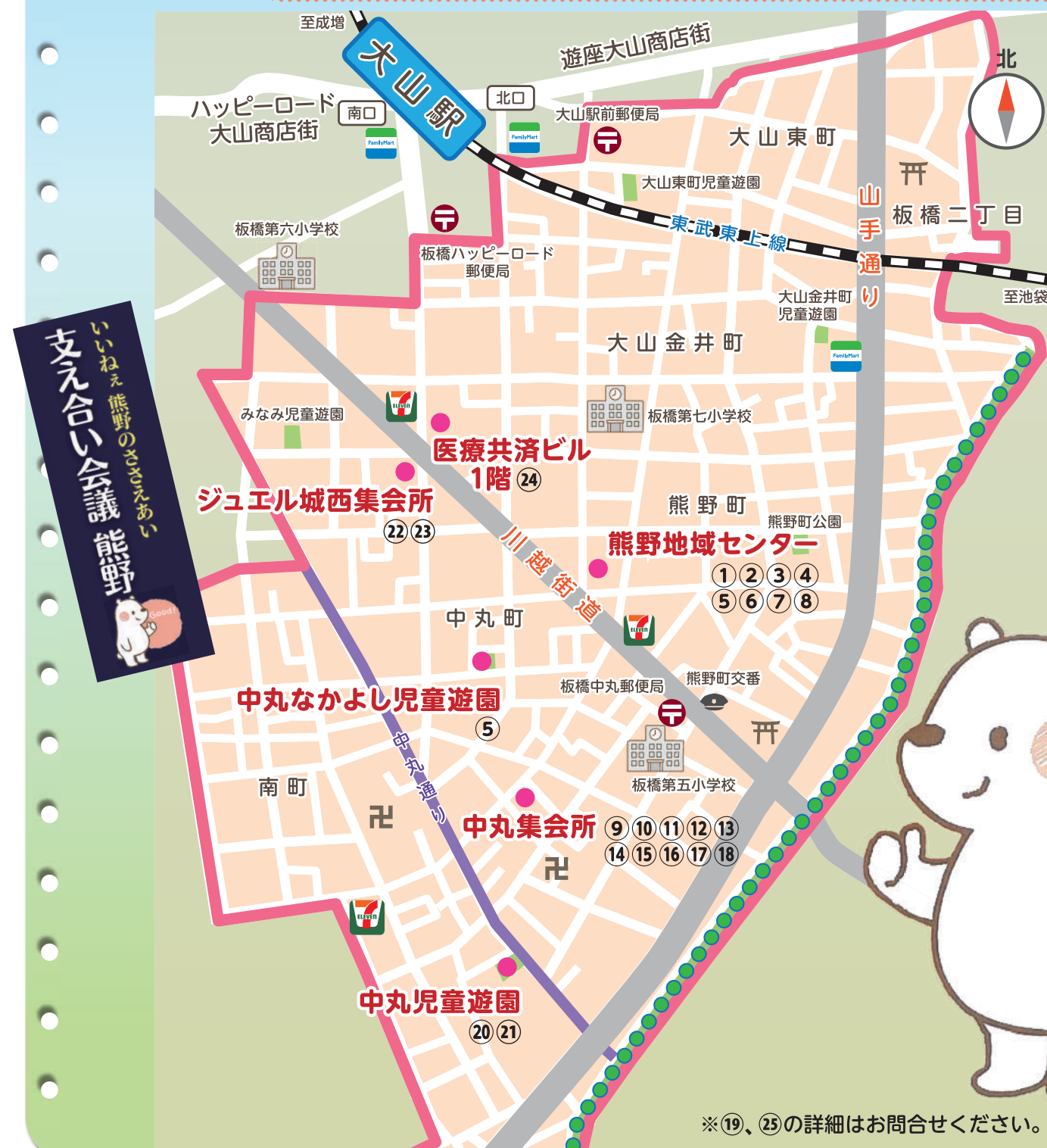
令和6年度

KUMANO

熊野つどいカレンダー

～ はじめてみませんか? ～

支え合い会議 熊野ではいつまでも、元気に暮らし続けることができるように、高齢者の生活を支える取り組みや地域のつながりづくりを進めています。このカレンダーは、誰でも参加でき、楽しみながら趣味や健康の維持が図れる地域活動をご紹介します。ぜひご活用ください。



※⑱、㉕の詳細はお問合せください。

熊野地域センター

(熊野町40-9)

〈カレンダーの見方〉

緑字表示：高齢者 黒字表示：どなたでも

例

第1月曜日	団体名
①「熊野合唱団」	合唱 ← 活動内容
13:00～14:00	← 時間
無料	← 参加費



日	月	火	水	木	金	土
日曜日	第1月曜日	第1火曜日	第1水曜日	第1木曜日	第1金曜日	第1土曜日
	①「千里ラテンサークル」 色々な曲にのって 健康体操とダンス 18:00～20:00 1か月:3000円	②「サロン友愛」 健康体操、健康講座 外出、見学 10:00～11:30 無料		③「青春コーラス」 四季の唄 コーラス合唱 10:30～11:55 1回:750円 ④「ヴォーカルサロン コスモス」 高齢者が楽しむ コーラス 10:30～11:55 1か月:1500円		
日曜日	第2月曜日	第2火曜日	第2水曜日	第2木曜日	第2金曜日	第2土曜日
	①「千里ラテンサークル」 色々な曲にのって 健康体操とダンス 18:00～20:00 1か月:3000円				⑤「ペタンクと輪投げの会」 ペタンク、輪投げ 9:30～11:30 無料	⑥「中丸ハートフルサロン」 健康麻雀、茶話会 13:00～16:30 1回:100円
日曜日	第3月曜日	第3火曜日	第3水曜日	第3木曜日	第3金曜日	第3土曜日
		⑦「楽しい歌の会」 カラオケ 13:00～16:30 1回:100円		③「青春コーラス」 四季の唄 コーラス合唱 10:30～11:55 1回:750円 ④「ヴォーカルサロン コスモス」 高齢者が楽しむ コーラス 10:30～11:55 1か月:1500円		
日曜日	第4月曜日	第4火曜日	第4水曜日	第4木曜日	第4金曜日	第4土曜日
						⑥「中丸ハートフルサロン」 健康麻雀、茶話会 13:00～16:30 1回:100円
日曜日	第5月曜日	第5火曜日	第5水曜日	第5木曜日	第5金曜日	第5土曜日



どれも、
楽しそうだね～！

はじめてだけど
チャレンジしてみようかな…



連絡先

- ①千里ラテンサークル
- ②サロン友愛
- ③青春コーラス
- ④ヴォーカルサロンコスモス
- ⑤ペタンクと輪投げの会
- ⑥中丸ハートフルサロン
- ⑦楽しい歌の会
- ⑧BN体操

団体名	担当者名・電話番号
①千里ラテンサークル	重浦幸子 090-4386-4945
②サロン友愛	今野昌子 03-3973-1485
③青春コーラス	板橋区社会福祉協議会 03-3964-0236
④ヴォーカルサロンコスモス	小菅典子 03-6789-8763
⑤ペタンクと輪投げの会	今野昌子 03-3973-1485
⑥中丸ハートフルサロン	岩田光江 090-6300-6339
⑦楽しい歌の会	小泉和子 03-3955-2406
⑧BN体操	佐藤 昇 03-3955-3073

毎月1日(1月は5日)

⑧「BN体操」
誰でもできる百寿体操、10の筋トレ、
大正琴、合唱、楽しい茶話会
14:00～15:00
無料

中丸集会所

(中丸町27-11)

緑字表示：高齢者 黒字表示：どなたでも

日	月	火	水	木	金	土
日曜日	第1月曜日	第1火曜日	第1水曜日	第1木曜日	第1金曜日	第1土曜日
			⑨「サロン健康長寿」 10の筋トレ、ラジオ体操 元気おとセン体操、脳トレ、 お口の体操 10:00～12:00 1か月:200円	⑩「てまりの会」 手芸、茶話会、散策 13:30～16:00 無料(実費もあり)	⑪「サロンめざせ!! 100歳」 10の筋トレ、ラジオ体操 元気おとセン体操、脳トレ、 お口の体操 10:00～12:00 1か月:200円	
日曜日	第2月曜日	第2火曜日	第2水曜日	第2木曜日	第2金曜日	第2土曜日
	⑫「ほのぼのカフェ」 認知症の正しい知識の 普及、介護・認知症の予 防、おとセン体操、落語 生演奏、おしゃべり交流 13:30～15:30 1回:100円	⑬「コスモス」 歌、茶話会 13:30～16:00 無料	⑨「サロン健康長寿」 10の筋トレ、ラジオ体操 元気おとセン体操、脳トレ、 お口の体操 10:00～12:00 1か月:200円 ⑭「中丸白寿会 ひよこクラブ」 民謡を歌う、茶話会 10:00～11:30 1か月:100円		⑪「サロンめざせ!! 100歳」 10の筋トレ、ラジオ体操 元気おとセン体操、脳トレ、 お口の体操 10:00～12:00 1か月:200円	
日曜日	第3月曜日	第3火曜日	第3水曜日	第3木曜日	第3金曜日	第3土曜日
		⑮「レインボー ペンシル会」 大人のぬり絵、 おしゃべり茶話会 13:30～16:00 無料	⑨「サロン健康長寿」 10の筋トレ、ラジオ体操 元気おとセン体操、脳トレ、 お口の体操 10:00～12:00 1か月:200円	⑯「♪ハーモニカ サロン♪ おたまじゃくし」 ハーモニカ、茶話会 13:30～15:30 無料	⑪「サロンめざせ!! 100歳」 10の筋トレ、ラジオ体操 元気おとセン体操、脳トレ、 お口の体操 10:00～12:00 1か月:200円	
日曜日	第4月曜日	第4火曜日	第4水曜日	第4木曜日	第4金曜日	第4土曜日
	⑫「ほのぼのカフェ」 認知症の正しい知識の 普及、介護・認知症の予 防、おとセン体操、落語 生演奏、おしゃべり交流 13:30～15:30 1回:100円		⑨「サロン健康長寿」 10の筋トレ、ラジオ体操 元気おとセン体操、脳トレ、 お口の体操 10:00～12:00 1か月:200円 ⑰「フレンドリー」 認知症の方、物忘れが 心配な方、介護している 家族が話し合いをする場 14:00～15:00 無料		⑪「サロンめざせ!! 100歳」 10の筋トレ、ラジオ体操 元気おとセン体操、脳トレ、 お口の体操 10:00～12:00 1か月:200円	
日曜日	第5月曜日	第5火曜日	第5水曜日	第5木曜日	第5金曜日	第5土曜日
			⑨「サロン健康長寿」 10の筋トレ、ラジオ体操 元気おとセン体操、脳トレ、 お口の体操 10:00～12:00 1か月:200円		⑪「サロンめざせ!! 100歳」 10の筋トレ、ラジオ体操 元気おとセン体操、脳トレ、 お口の体操 10:00～12:00 1か月:200円	



連絡先

- ⑨サロン健康長寿
- ⑩てまりの会
- ⑪サロンめざせ!!100歳
- ⑬コスモス
- ⑭中丸白寿会ひよこクラブ
- ⑫ほのぼのカフェ

- ⑮レインボーペンシル会
- ⑯♪ハーモニカサロン♪
- ⑰うたを楽しむ会
- ⑰フレンドリー

板橋区
社会福祉協議会
03-3964-0236

不定期月1回(25日頃)

⑱「うたを楽しむ会」
童謡、昭和歌謡、演歌を
みんなで歌う、茶話会
10:30～12:00
無料

団体名・担当者名・電話番号

⑫ほのぼのカフェ 徳田五十六 070-5598-2882 ⑰フレンドリー 熊野おとしより相談センター 03-5926-6566