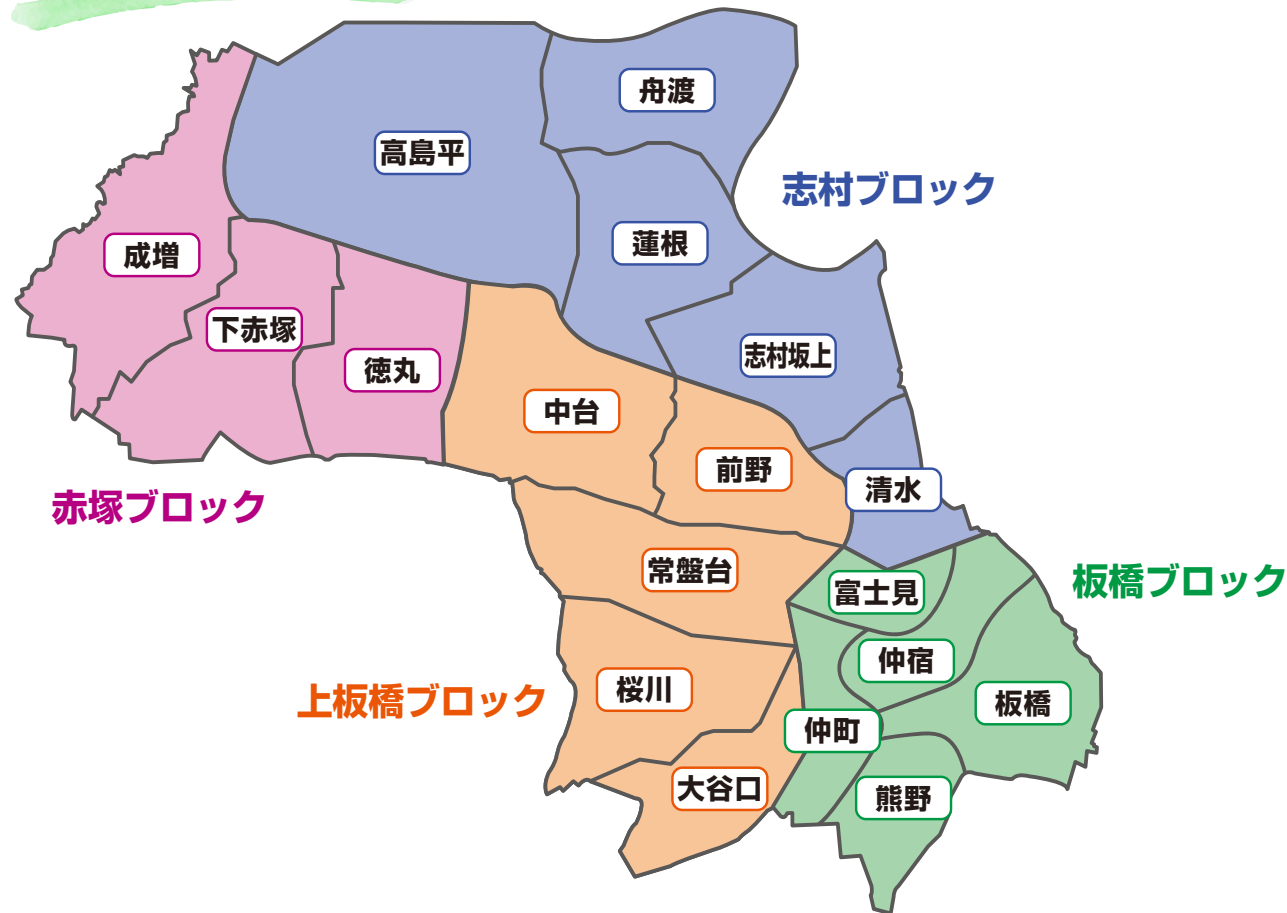


サロンマップを見て気になるサロンを見つけたら
まず最初に**いたばし社協**へご連絡ください。

いたばし地区マップ



状況によりサロン活動が中止になる場合があります。

事前に必ずいたばし社協までご連絡ください。

表紙の花・モッコウバラ

一般的なバラと異なりトゲがなく、
やさしい黄色の花を密に咲かせる常緑のツルバラです。
花言葉は「純潔」「あなたにふさわしい人」などがあり、ツルを絡ませ、
寄り添いながら成長していく姿に由来しているようです。



社会福祉法人 板橋区社会福祉協議会

〒173-0004

板橋区板橋二丁目65番6号 板橋区情報処理センター内
地域福祉課 居場所づくり推進係 福祉の森サロン担当

TEL.03-3964-0236 FAX.03-3964-0245

ホームページ <https://itabashishakyo.jp>

この冊子は赤い羽根共同募金の配分金を活用しています。

令和8年6月発行

福祉の森 サロンマップ

【令和8年度版】
誰もが気軽に立ち寄れる
集いの場づくり

目次 — CONTENTS —

福祉の森サロンとは.....	2
楽しい集まりから、地域福祉の拠点へ	3
「3あい活動」を応援します！	3
福祉の森サロンなんでも相談窓口.....	4
福祉の森サロンのあいことば.....	4
令和8年度福祉の森サロン説明会日程	4
いたばし社協がサロン発展のためにしていること.....	5
このような団体・グループを支援しています	5
〈サロン紹介〉	
・板橋ブロック(板橋地区・熊野地区・仲宿地区・仲町地区・富士見地区)	6
・上板橋ブロック(大谷口地区・常盤台地区・中台地区・前野地区・桜川地区)	8
・志村ブロック(清水地区・志村坂上地区・蓮根地区・舟渡地区・高島平地区)	10
・赤塚ブロック(下赤塚地区・徳丸地区・成増地区)	13
福祉の森サロンを応援します.....	15
いたばし社協の活動にご協力をお願いします.....	15

社会福祉法人 板橋区社会福祉協議会

福祉の森サロンとは・・・

福祉の森サロンは、若者から高齢者、障がいのある方、子育て世代などすべての方々が「孤立」や「閉じこもり」にならないよう“誰もが気軽に参加できる地域の集いの場”です。

現在、区内には 330 か所を超える福祉の森サロンが活動し、延べ約 14 万人(令和 7 年度実績)の方々が参加しています。福祉の森サロン活動では、いつまでも元気にいきいきと暮らすために、定期的に集まり、仲間づくりや交流を行っています。

最初は楽しい趣味や健康づくりの集まりから、だんだんと地域の福祉、防災などへも関心が高まり、

活動の幅も広がっています。

福祉の森サロン活動を通じて多くの方々がつながりあい、さまざまな思いを分かち合うことができる場として、支えあいの活動もたくさん報告されています。

福祉の森サロンは、「人と人をつなぐ」大きな役割を果たしているのです。

福祉の森サロンが目指す団体・グループのかたち

まちの中に、たくさんのサロンがあることで、地域参加の機会が増え、福祉の森サロンの輪が広がります。

仲間づくり

誰もが気軽に立ち寄れる交流の場として、まだ参加していない地域の方を積極的に誘って、顔見知りや友人をどんどん増やしましょう。

気軽に楽しめる 内容を取り入れている

軽い体操や茶話会を取り入れ、誰もが参加しやすい内容を行いましょう。

声かけ・ゆるやかな見守りの場

参加者同士がお互いを気にし合い、声かけや相談に乗りましょう。ゆるやかな見守りの場になることで、いざというときに相談し合える、心強い場になります。

ほっとできる場

サロンは閉じこもり防止の特効薬です。気の知れた仲間と出会い、「ひとりじゃない」と感じることが、地域での安心した元気な暮らしの糧となります。

定期的集まれる居場所

原則月 1 回 5 名以上で集まることで、身近な居場所が増えていきます。生きがいをもち、生活習慣も整います。

サロン活動のイイところ！

1

つながりづくり

「最近顔見ないわね」「この頃元気ないみたい」その様に気にし合える顔見知りが増えるきっかけとなります！

2

介護予防

サロンの仲間たちと集まって、おしゃべり、共通の趣味、運動を楽しむことで心も体も元気になります！

3

生活のメリハリ

外出することで身だしなみもチェック。楽しみやできるだけ役割を持つことで生活にも張りが出ます。

4

閉じこもりの特効薬

定期的にサロンに参加することで、心身の健康維持に効果的です。

5

情報入手

ちょっとした相談をしたり、その地域ならではのオトクな情報を交換したり。サロンは貴重な情報源です！

楽しい集まりから、地域福祉の拠点へ

福祉の森サロン活動の 3 ステップ

始まりは、「楽しい！また行きたい！」が大事！活動を継続しているうちに、参加者のちょっとした変化や困りごとなどに気づくようになり、みんなで支え合う、という関係性ができていきます。

STEP1



楽しい！ やってて良かった！

- みんなと会えて楽しい
- 元気になってきた
- 顔見知りが増えた
- 楽しんでいるみたい
- また行きたい

STEP2



悩み事や必要な事柄に気づく

- 参加者同士お互いの変化や異変に気づく
- いろいろなことを教え合う
- 関係が表面上のものではなくてくる

STEP3



みんなで考える、支え合う

- 課題のある人をフォローする
- 困りごとをみんなで考える
- 新しい内容を取り入れる
- 相談し合える場になる

「3つのあい」から生まれる安心感！ いたばし社協は「3あい活動」を応援します！

いたばし社協では、「知りあい」、「見守りあい」、「つなぎあい」の「3あい活動」を推奨し、サロン活動を応援しています。サロンに行けない時も、連絡や会話を通して仲間とのつながりを感じたり、心配ごとが和らいだりするような、福祉の森サロンはそんな地域の大切な居場所となっています。

1

知りあいましょう

参加者個人の都合により、サロン活動に参加できない場合もあります。体調を崩したりご家族の事情だったり、もしかしたら長期に渡ることも……。そんな時のために、サロン内で連絡先を交換し、お互いを「知りあい」しましょう。連絡の方法などはサロン内で話し合しましょう。

実践の声

参加者同士が顔見知りになって地域で声をかけ合う関係が生まれています。

2

見守りあいましょう

不安を抱える仲間を理解し、不安や心配など、抱える思いには個人差があります。相手の気持ちを理解し、ゆっくり耳を傾け、仲間同士で「見守りあい」しましょう。

実践の声

休みの人にはラインや電話で様子を聞くよう努め、見守り合います。

3

つなぎあいましょう

仲間からの相談事や「ちょっと気になる異変」は、ひとりで抱え込まずに、いたばし社協や身近な相談窓口などに「つなぎあい」しましょう。

実践の声

お困りの人がいたら、包括センターと連携して相談に乗ってもらいます。

実践の声：令和 8 年度 福祉の森サロン登録申請書 アンケートより抜粋

福祉の森サロン なんでも相談窓口



高齢者サロン



子育てサロン



体操サロン

福祉の森サロンに関する相談や問合せ、活動中の困りごとなどは、
いたばし社協にご相談ください。

サロンを始めてみたい

- ・どのような準備や注意が必要？
- ・助成金や保険はあるの？
- ・どのような場所でできるの？

活動中の悩みを相談したい

- ・なんとなく心配な仲間がいる
- ・参加者を増やしたい
- ・新しいプログラムを検討したい

サロンに参加したい

- ・どのようなサロンがあるの？
- ・家の近くにあるのかな？
- ・男性も参加できるのかな？

サロンに協力したい

- ・ボランティアとして参加したい
- ・物品や金銭で協力したい
- ・特技を披露できる

福祉の森サロンなんでも相談窓口 TEL.03-3964-0236 FAX.03-3964-0245
(いたばし社協福祉の森サロン担当) メール／morimori@itabashishakyo.jp

福祉の森サロンのあいことば

福祉の森サロンは、「笑顔」「元気」「思いやり」!



笑顔

笑顔で明るいまちづくり。
あなたの笑顔でみんなが幸せに!



元気

元気が1番! 楽しい仲間が増えて
心も体も元気になろう!



思いやり

優しさと思いやりの心を持って
お互い助け合おう!

令和8年度 福祉の森サロン 説明会 日程

日 程 7/3、8/7、9/4、10/2、11/6、12/4、1/8、2/5、3/5
※原則第1金曜日(祝日の場合は翌金曜日)

時 間 10:00 ~ 11:30

場 所 板橋区情報処理センター(板橋区板橋 2-65-6)

問合先 板橋区社会福祉協議会 福祉の森サロン担当 TEL.3964-0236

要事前
予約

いたばし社協がサロン発展のためにしていること

いたばし社協では、福祉の森サロン活動の福祉的機能の充実を図り、
地域拠点として発展していくことを目的に、さまざまな事業・支援を行っています。

サロンリーダーの活動

サロン活動が経験豊富で、サロンリーダー養成講座を修了した「サロンリーダー」の皆さんの協力を得ながら事業を進めていきます。

- サロン説明会で、経験に基づくアドバイスとお話を伺います。
- サロン通信の企画や取材を行います。
- スキルアップ講座・交流フェスタの企画運営を行います。
- 運営を支援するための企画を実施します。

サロンブロック連絡会(年1回)

板橋区を4つのブロック(板橋、上板橋、志村、赤塚)に分けて、地域ごとに情報交換や学習会等を行い、地域の課題共有や、顔が見える関係づくりを行います。



サロン通信(年2回) サロンマップ(年1回)

【サロン通信】サロンイベントやサロンの活動紹介等を掲載しています。

【サロンマップ】区内のサロン活動を掲載し、区内関係機関などに配布しています。

スキルアップ講座(年1回)

健康・コミュニケーション・介護予防など身近なテーマで日々の生活に役立つことを楽しく身につけるスキルアップ講座を開催します。

サロン交流フェスタ(年1回)

サロンと区民の方々との交流を目的に開催しています。舞台発表や、展示販売、子育てコーナーなど、サロンリーダーによる企画運営とサロングループの皆さんで作りに上げていきます。



地域貢献活動を応援

サロンの皆さんの「得意なこと・好きなこと(特技)」を地域貢献や地域交流の場で披露していただく機会をご紹介します。ボランティアとして活動を行いませんか。福祉の森サロン地域貢献活動についてぜひご検討ください。

このような団体・グループを支援しています

いたばし社協では、孤立や閉じこもりのない、地域住民主体の誰もが気軽に参加できる交流の場として福祉の森サロン活動を推進しています。

1 誰もが気軽に参加できる交流の場づくりの活動。

仲間づくり、交流を目的として新しい参加者を積極的に受け入れている。
軽い体操や茶話会など、だれでも気軽楽しめる内容であること。

2 特定の趣味・文化活動等が目的ではない活動。

特技の練習、技術の向上を目的とした活動や習い事教室は対象になりません。

3 原則として5名以上、月1回以上の活動。

定期的に集まれる場として、原則月1回以上の活動を行っている。
※参加人数によって助成金の種類が異なります。

4 社協との連携・協働に協力できる。

社協が主催のサロン事業への参加協力をお願いします。
(サロン連絡会・スキルアップ講座の参加、アンケート調査、活動時の看板掲示、サロン通信発送等)

5 政治的・宗教的・営利目的な活動ではないこと。

板橋地区

1 グリーンクラブ

①グランフィーネ加賀集会所
②加賀 1-14-1
③毎週火曜日 10:00-11:30
④1回100円
⑤10の筋トレ

高

2 交流と福祉をすすめる会

①主に屋外
②加賀 1-14-1
③毎月第2水曜日 10:00-12:00
④無料
⑤屋外散策、講話

高

3 加賀みどり会 折り紙サロン

①植村記念加賀スポーツセンター
②加賀 1-10-5
③毎月第3・4水曜日 10:00-12:00
④1年1,000円
⑤折り紙、談話

高

4 スマイル筋トレ加賀

①東京都住宅供給公社
コーシャハイム加賀
②加賀 1-23-1
③毎週火曜日 9:30-11:30
④無料
⑤10の筋トレ、情報交換

高

5 加賀つむぎ会

①レーベンハイム加賀
②加賀 2-18-28
③毎月第3か第4木曜日 14:00-17:00
④無料
⑤茶話会、手芸

高

6 いきいきサロン加賀

①加賀ガーデンハイツ集会所
②加賀 2-3-1
③毎月第2・4火曜日 13:30-15:30
④1回300円
⑤勉強会、お話し、ゲーム、歌、朗読

高

7 いきいき運動グループ

①大山 ZERO
②大山東町19-1ラ・アクションビル1階
③毎月第1・3水曜日 13:00-15:00
④1回1,040円
⑤ボール体操、脳トレ・筋トレ・ゲーム、おしゃべり

高

8 げんき合唱の会

①板橋区立文化会館音楽練習室
②大山東町51-1
③不定期月2回土曜日 9:30-11:30
④1ヵ月1,000円
⑤合唱練習、暮らしの中での悩み事相談、ボランティアなど

全

9 いたばしアレルギーの会

①ハイレイフプラザいたばし
②板橋 1-55-16
③不定期内容により2時間程度
時間は不定
④1回300円
⑤相談会、講習会、イベント参加

全

10 歌でえサロン

①(1)板橋地域センター(2)板橋区立文化会館
②(1)板橋 3-14-15 (2)大山東町51-1
③毎週水曜日
前半13:15-14:50 後半15:00-16:15
④1回750円(前半・後半1回につき)
⑤認知症予防、歌唱、多世代交流

高

11 カラオケ宝船会

①板橋地域センター
②板橋 3-14-15
③毎月第2・4火曜日 18:00-21:00
④1回400円
⑤カラオケ

高

12 リ☆フレッシュサロン

①板橋地域センター
②板橋 3-14-15
③毎月第2・4金曜日 10:00-11:45
④1回400円
⑤健康体操、茶話会

全

13 けやきの会

①ウェルネススペース板橋
②板橋 3-26-4
③毎月第4火曜日 10:30-12:00
④1回100～500円 1回100円+実費有(食事会の時のみ+400円で500円)
⑤講演会、学習会

高

14 スマイル 14

①ウェルネススペース板橋
②板橋 3-26-4
③毎月第1・3金曜日 13:30-15:30
④無料
⑤元気おとせん!体操、脳トレ

高

15 なかよし会(手芸部)

①ウェルネススペース板橋
②板橋 3-26-4
③毎月第1・3水曜日 13:30-16:00
④無料(糸・針は自分の物を持参)
⑤手芸、ちぎり絵

全

16 なごみランチ倶楽部

①ウェルネススペース板橋
②板橋 3-26-4
③毎月第1～3水曜日 9:00-13:00
④材料費実費
⑤調理・会食、10の筋トレ、茶話会

高

17 はなまるの会

①ウェルネススペース板橋
②板橋 3-26-4
③毎月第1・3火曜日 9:30-11:30
④無料
⑤趣味活動、体操、介護予防講座

高

18 こども食堂 ひだまりキッチン

①金沢自治会館2階
②板橋 3-44-5
③毎月第2木曜日 14:00-20:00
④子ども100円 おとな300円
⑤ボランティア給食

子

19 いたばしプレーパークあそびの根っこ

①東板橋公園 / 西台緑地
②板橋 3-50-1 / 高島平9-1
③不定期月1回 10:00-16:00
④無料
⑤プレーパーク活動、親子・多世代交流

全

熊野地区

20 日曜ひろば

①NPO法人みんなのたすけあいセンターいたばし
②板橋 3-63-5
③毎月第3日曜日 10:00-14:00
④1回300円
⑤調理、たけのこ狩り、いも掘り

当

21 ノンナの家

①ノンナの家
②板橋 4-53-2
③第3金曜日11:00-16:00
④無料(大人の場合300円)
⑤妊婦さん・赤ちゃんママの居場所

子

22 GGみどり会

①板谷公園
②板橋 4-55
③毎週水曜日 9:00-12:00
④無料
⑤グラウンドゴルフ練習

高

23 仲よし会GGクラブ

①板谷公園
②板橋 4-55
③毎月不定期3回 9:30-11:00
④年間1,000円
⑤グラウンドゴルフ、ポッチャ

高

24 ヴォーカルサロン・コスモス

①熊野地域センター
②熊野町40-9
③毎月第2・4木曜日 10:20-11:50
④1ヵ月1,500円
⑤健康体操、童謡・唱歌・歌謡曲の斉唱

全

25 サロンめざせ!! 100歳

①熊野地域センター
②熊野町40-9
③毎週金曜日 10:00-12:00
④1ヵ月300円
⑤10の筋トレ、脳トレ、茶話会

高

26 サロン健康長寿

①熊野地域センター / 中丸集会所
②熊野町40-9 / 中丸町27-11
③毎週水曜日 10:00-12:00
④1ヵ月200円
⑤10の筋トレ、脳トレ、お口の体操

全

27 サロン友愛

①熊野地域センター
②熊野町40-9
③毎月第1火曜日 10:00-11:30
④100円(金額が変わるときは事前に通知)
⑤健康体操、健康講座、茶話会

全

28 フレッシュ

①熊野地域センター
②熊野町40-9
③不定期月2回 13:00-16:30
④1回100円
⑤麻雀

全

29 楽しい歌の会

①熊野地域センター
②熊野町40-9
③毎月第2火曜日 13:00-16:30
④1回100円
⑤カラオケ、茶話会

高

30 親子でハワイアンリトミック

①熊野地域センター
②熊野町40-9
③不定期月1回 10:30-11:30
④1回500円
⑤ハワイアンリトミック、茶話会、子育て情報交換

子

31 千代の会

①熊野地域センター
②熊野町40-9
③毎月第1水曜日・第3金曜日 13:00-16:30
④1ヵ月700円
⑤カラオケ

高

32 千里ラテンサークル

①熊野地域センター
②熊野町40-9
③毎月第1・2月曜日 18:00-20:00
④1ヵ月1,500円
⑤健康体操、ダンス

高

33 第二支部「10の筋トレ」会

①熊野地域センター
②熊野町40-9
③毎月第1・3木曜日 10:00-11:15
④1回100円
⑤健康体操

高

34 中丸ハートフルサロン・健康マージャン

①熊野地域センター
②熊野町40-9
③毎月第2・4土曜日 13:00-16:00
④1回100円
⑤健康麻雀

高

35 ベタンクと輪投げの会

①熊野地域センター / 中丸なかよし児童遊園
②熊野町40-9 / 中丸町43-11
③毎月第2・4金曜日 9:00-11:30
④無料
⑤ベタンク、盆踊り、10の筋トレ、カラオケ

高

36 BN体操会

①グランダ大山
②大山金井町21-6
③毎月1日と第2・4木曜日 14:00-15:00
④無料
⑤イスに座って体操、季節の童謡曲合唱、茶話会

高

37 清流会シニア

①都離夢(とりむ)スタジオ
②大山金井町34-9
③毎月第4水曜日 16:00-19:00
④1ヵ月500円
⑤カラオケ、茶話会

高

38 大山子ども食堂 みんなの広場

①医療共済ビル1F
②大山金井町48-2
③毎月第1・3月曜日 16:00-19:00
④子ども無料、大人食事300円(大人参加のみ無料)
⑤会食、食材配付、体験活動

全

仲町地区

39 歩く会

①公園
②季節により場所を変えている
③不定期月1回 10:00-15:00
④無料
⑤健康に歩く、茶話会

高

40 うたを楽しむ会

①中丸集会所
②中丸町27-11
③不定期月1回 10:30-12:00(大体25日前後)
④無料
⑤童謡、歌謡曲、演歌、茶話会

高

41 エレガンス

①中丸集会所
②中丸町27-11
③毎月第4金曜日 13:00-16:00
④1回200～300円(その他材料費)
⑤手芸、手芸用材料の買物、食事会、茶話会

全

42 コスモス

①中丸集会所
②中丸町27-11
③毎月第2火曜日 13:30-15:00
④無料
⑤抒情歌、茶話会、体操

高

43 てまりの会

①中丸集会所
②中丸町27-11
③毎月第1木曜日 13:00-16:00
④無料(他実費有)
⑤手芸、茶話会、散策

全

44 ハーモニカサロン♪おたまじゃくし♪

①中丸集会所
②中丸町27-11
③毎月第3木曜日 13:30-15:30
④無料
⑤ハーモニカ、茶話会

全

45 バラの会

①中丸集会所
②中丸町27-11
③毎月第4水曜日 10:00-12:00
④1ヵ月100円
⑤趣味活動、体操、茶話会

高

46 ほがらかグループ

①中丸集会所
②中丸町27-11
③毎月第3水曜日 13:00-15:30
④1年2,000円
⑤民謡、健康体操、茶話会

全

47 ほのぼのカフェ

①中丸集会所
②中丸町27-11
③第2・4月曜日 13:30-15:30
④1回100円
⑤認知症の正しい理解と予防、体操、茶話、交流

高

48 レインボーペンシル会

77 カラオケドリーム会

①仲町地域センター
②仲町 20-5
③毎月第2・4月曜日 13:00-17:00
④1回600円
⑤カラオケ

全

78 さくら会

①仲町地域センター
②仲町 20-5
③毎週金曜日 13:00-15:00
④1ヵ月1,500円
⑤ヨガ、健康体操、童謡、おしゃべり、手芸

高

79 さくら会 月曜会

①仲町地域センター
②仲町 20-5
③毎週月曜日 月3回 10:00-11:30
④1ヵ月1,500円
⑤10の筋トレ、元気おとせん!体操

高

80 松の会

①仲町地域センター
②仲町 20-5
③毎月第2・4木曜日 13:00-15:00
④無料
⑤健康体操、茶話会、踊り

全

81 大声で謡いを楽しむサロン「シテの会」

①仲町地域センター
②仲町 20-5
③毎月第1・3月曜日 10:00-12:00
④1回200円
⑤謡曲の練習、年2回の懇親会

高

82 仲町『歌と健康』サロン

①仲町地域センター
②仲町 20-5
③毎月第1・3火曜日 13:30-15:30
④1回500円
⑤歌声、脳トレ、茶話会

高

83 仲町俳句会

①仲町ふれあい館
②仲町 20-5
③毎月第3金曜日 9:00-12:00
④1回1,500円
⑤俳句の勉強会

高

84 澤の会

①仲町地域センター
②仲町 20-5
③毎月第1・3木曜日 13:00-17:00
④無料
⑤健康体操、茶話会、趣味活動

全

85 みなば食堂

①やよいカフェ&Bar
②弥生町 58-1
③毎週水曜日 18:00-20:00
④無料
⑤食事提供

全

86 非営利団体ベースみなば

①やよいカフェ&Bar
②弥生町 58-1
③不定期月2回
④無料
⑤季節のイベント(会食)

全

87 サロンリングの会

①大和集会所
②大和町 26-3
③毎月第2・4火曜日 13:00-16:00
④無料
⑤輪投げ、茶話会

高

88 さわやか体操クラブ

①大和集会所
②大和町 26-3
③毎月第2～5金曜日 10:00-11:30
④1ヵ月100円
⑤10の筋トレ

全

89 なつかしい歌を歌う会(大和)

①大和集会所
②大和町 26-3
③毎月第1・3木曜日(原則) 10:00-11:30
④1回1,500円、月に2回参加の場合は合計2,500円
⑤体操、発声練習、歌、朗読

全

90 ふたばの森

①大和集会所
②大和町 26-3
③不定期 月2回 14:00-16:00
④無料
⑤10の筋トレ・最新筋トレ・ストレッチ等

全

91 楽々ヨーガ

①大和集会所
②大和町 26-3
③毎週土曜日 10:00-12:00
④1回500円
⑤健康体操

高

92 すこやかヘルスふじみ

①個人宅
②富士見町 17
③毎月第1・3土曜日 14:00-16:30
④1回200円
⑤健康体操、講座、茶話会

高

93 グループもみじ

①富士見団地自治会集会所
②富士見町 20-10
③毎月第1火曜日 13:30-15:30
④1回100円
⑤元気おとせん!体操、10の筋トレ、脳トレ、茶話会等

高

94 みどり川柳会

①富士見団地自治会集会所
②富士見町 20-10
③毎月第2木曜日 13:30-16:30
④1ヵ月500円
⑤川柳作句、茶話会

高

95 ふじみ地区サロン

①富士見団地自治会集会所
②富士見町 20-10
③毎月第4水曜日 10:00-11:30
④1回100円
⑤介護予防体操、踊りの練習、講座、脳トレ等

高

96 G.Gクラブ

①富士見町 23 番地広場
②富士見町 23
③毎月第1・3・5土曜日 9:00-10:30
④無料
⑤グラウンドゴルフ、茶話会、暑気払い

高

97 うすすみさくらの会

①富士見地域センター
②富士見町 3-1
③不定期月2回日曜日 10:15-11:30
④1回200円
⑤介護予防体操

高

98 ここピア板橋

①いたばし総合ボランティアセンター
②本町 24-1
③毎月第2金曜日 13:30-15:30
④無料
⑤相談会、勉強会

全

99 こころカフェ

①いたばし総合ボランティアセンター
②本町 24-1
③毎月第4金曜日 16:00-18:00
④無料
⑤おしゃべり、昔遊び、カードゲーム

全

100 こころのフラット

①いたばし総合ボランティアセンター
②本町 24-1
③毎月第1火曜日 14:00-15:30(1月は休み)
④無料(会員のみのみ600円)
⑤傾聴、懇談、交流、おしゃべり

全

101 ハピサロン

①いたばし総合ボランティアセンター
②本町 24-1
③毎月第1土曜日 10:00-11:30
④無料
⑤情報交換、ワークショップ、食事会

当

102 フレンズ

①いたばし総合ボランティアセンター
②本町 24-1
③毎月第1～3金曜日 10:00-11:45
④無料
⑤スクエアダンス、リズム運動、口腔機能訓練

高

103 介護者家族支援・板橋

①いたばし総合ボランティアセンター
②本町 24-1
③毎月第3火曜日 10:00-15:00
④無料
⑤介護情報の提供、家族介護者の交流、介護に関する勉強会

全

104 大正琴(こと)のつどい

①いたばし総合ボランティアセンター
②本町 24-1
③毎月第3日曜日 13:30-15:30
④無料
⑤大正琴の演奏、茶話会

高

105 朝顔

①いたばし総合ボランティアセンター
②本町 24-1
③毎月第3月曜日 13:30-15:30
④無料
⑤茶話会

全

106 聴の会

①(1)いたばし総合ボランティアセンター
(2)シルバーピア加賀
②(1)本町 24-1(2)加賀 1-3-1
③毎月第3水曜日(1)13:30-16:00 (2)10:00-11:00
④無料
⑤傾聴、介護施設での傾聴、サロン

全

1 GO フレンド

①向原ホール
②向原 1-18-17
③毎月第1・3月曜日 13:00-17:00
④無料
⑤囲碁、将棋

全

2 上ニテラス みんなの食堂

①上板橋第二中学校 家庭科室
②向原 3-1-12
③不定期月1回 平日の場合:16:00-18:00 土曜日の場合:12:00-15:00
④無料
⑤調理・会食

全

3 サロン向原

①コーシャハイム向原1号棟1階集会所
②向原 3-7-1
③毎月第3水曜日 13:00-17:00
④1回100円
⑤健康体操、脳トレ、茶話会

高

4 カラオケサロン 花水木

①オープンスペースアスナロ
②大谷口上町 1-3
③毎週火曜日 15:00-17:00
④1回300円
⑤歌で声出し健康、茶話会

高

5 手芸サロンアスナロ

①オープンスペースアスナロ
②大谷口上町 1-3
③毎月第2・4月曜日 13:30-15:30
④無料
⑤手芸、茶話会

全

6 親子ひろば

①オープンスペースアスナロ
②大谷口上町 1-3
③毎月第1土曜日 17:00-19:00
④無料
⑤子ども食堂の開催、子どもの育ちや子育ての相談、子どもの遊び

全

7 ふれあいサロン そよかせ

①オープンスペースアスナロ
②大谷口上町 1-3
③不定期月1回 13:30-15:00
④1回300円
⑤歌、手踊り、脳トレ

全

8 げんき100!

①大谷口北町集会所
②大谷口北町 87-1
③毎月第1木曜日 10:00-11:30
④1回200円
⑤転倒予防体操、大人の塗り絵、歯科のお話

高

9 サロン・コスモス

①大谷口北町集会所
②大谷口北町 87-1
③毎月第1・3水曜日 14:00-15:15
④1ヵ月500円
⑤健康体操、季節の行事、茶話会

全

10 サロン Arch

①キーステーションカフェ
②上板橋 1-19-16 アソルティ上板橋 203号
③毎週水曜日 14:00-15:00
④1回100円
⑤茶話会、健康体操

高

11 いたばし介護者支援サロン

①まもりん坊ハウス
②上板橋 2-30-2
③毎月第2土曜日 14:00-16:00(8月は休み)
④無料
⑤茶話会、学習会

全

12 BG あそびば

①まもりん坊ハウス
②上板橋 2-30-2
③毎月第2日曜日 14:00-16:00
④無料
⑤ボードゲーム、工作、食事

全

13 サロン民話と朗読

①七軒家集会所
②上板橋 2-38-3
③毎月第3月曜日 10:00-12:00
④1回300円
⑤発声、朗読、情報交換、合唱

全

14 上板橋サロン白ゆり

①七軒家集会所
②上板橋 2-38-3
③毎月第3木曜日 13:00-17:00
④1回500円
⑤手芸、懇談

高

15 サロン風

①株式会社福ぶくろ介護のたくみ研修センター
②上板橋 2-9-7
③毎週月・木曜日 10:00-12:00
④1ヵ月500円
⑤10の筋トレ、脳トレ、茶話会

高

16 頭脳活性グループ

①常盤台集会所
②常盤台 1-21-20
③不定期月2回月曜日 10:00-17:00
④1年1,000円
⑤頭脳活性麻雀、健康体操

全

17 たつの子森のサロン

①たつの子ライフ・サービス
②常盤台 3-24-1
③毎月第2日曜日 10:30-12:00
④1回100円
⑤茶話会、介護予防等、体操、手芸、ゲーム

全

18 楽々会

①常盤台区民事務所
②常盤台 3-27-1
③原則毎月第3・4土曜日 13:30-15:30
④1回200円
⑤踊り、茶話会

高

19 ふたごの森

①常盤台地域センター
②常盤台 4-14-1
③不定期月1回 10:00-11:30
④無料
⑤多胎児家庭同士との交流会、双子服のお譲り会、家族写真撮影会

子

20 ニコニコウォーキングの会

①板橋区内及び近隣区
②東京都及び近郊、主に池袋駅集合
③毎月第1水曜日 10:00-13:30
④1年あたり1,500円(他実費有)
⑤ウォーキングによる健康増進

高

21 西台アットホームスクエアーズ

①(1)西台三丁目集会所(2)東京学舎
②(1)西台 3-14-12 (2)西台 3-7-3
③毎週水曜日 10:00-12:00
④1ヵ月1,000円
⑤スクエアダンス、健康体操

全

22 ウエルネス・ステップ

①「よりみちや」デイサービスけやき敷地内
②若木 1-26-10
③毎週火曜日 10:00-12:00
④無料(材料費いる時は500円)
⑤ピラティス、水墨画、モノづくり

高

23 サロン よりみちや

①よりみちや
②若木 1-26-10
③毎週水曜日 13:00-16:00
④1回100円
⑤茶話会、認知症予防

高

24 国ちゃん会

①デイサービスけやき
②若木 1-26-10
③毎月第3日曜日 15:00-16:00
④無料
⑤観劇、茶話会

高

25 若木会

①デイサービスけやき
②若木 1-26-10
③毎月第4日曜日 10:00-12:00
④1回300円
⑤茶話会、認知症予防

高

26 若木筋トレクラブ

①パークエステート上板橋管理棟
②若木 1-27-1
③毎週水曜日 14:00-15:30
④無料
⑤健康体操(10の筋トレ)

高

27 西台たんぽぽクラブ

①都営西台一丁目アパート5号棟集会所
②西台 1-5-5
③毎週水曜日 9:00-10:00
④無料
⑤筋トレ、手芸、ビンゴゲーム

高

28 この街で歌う会

①西台集会所
②西台 4-4-37
③毎月第2・3木曜日 13:30-16:00
④1ヵ月1,000円
⑤コーラス、会食

高

29 クローバー

①中台地域センター
②中台 1-44-8
③毎月第3木曜日 13:00-17:00
④1ヵ月1,000円
⑤カラオケ

全

30 さくら草の会

①中台地域センター
②中台 1-44-8
③毎月第2・4火曜日 13:30-14:30
④1回100円
⑤体操、手芸、茶話会

高

31 プリティローズ

①中台地域センター
②中台 1-44-8
③毎月第2・4火曜日 13:30-14:30
④1ヵ月300円
⑤健康体操・茶話会

高

32 さくらんぼクラブ

①中台ふれあい館
②中台 2-14-1
③毎週金曜日 13:00-17:00
④1ヵ月110円
⑤健康麻雀

高

33 フレンズ中台

①中台ふれあい館
②中台 2-14-1
③毎週火曜日 13:00-17:00
④1年1,000円
⑤健康麻雀

高

34 気まま会

①中台二丁目集居室
②中台 2-43-20
③毎週月曜日 13:00-15:30
④無料 ※月1回弁当代600円
⑤10の筋トレ、脳トレ、茶話会

高

35 ABC こどもサロン

①サンシティ第一集居室
②中台 3-27
③毎週水曜日 15:30-17:00
④1回500円
⑤英語で歌や本の読み聞かせ、ママ同士の交流会

子

36 若葉吹矢サークル

①中台三丁目集会所/中台地域センター
②中台 3-27-4/中台 1-44-8
③毎週土曜日 13:30-16:30
④1ヵ月1,500円
⑤健康呼吸法、呼吸筋ストレッチ、体操、ゲーム、筋トレ

全

37 地域福祉を考える会 コミュニティサロン ロン ボワン

①サンシティ管理組合A棟集会所
②中台 3-27-A
③毎週木曜日 10:00-12:00
④1年1,200円
⑤健康体操、合唱、朗読等

高

38 金曜日の会

①フレアサイトときわ台 コミュニティホール 2F
②前野町 1-45-22
③毎週金曜日 10:00-12:00
④1回100円
⑤10の筋トレ、茶話会

全

39 サロン・元気さん

①前野ホール
②前野町 2-43-15
③毎月第2木曜日・第4日曜日 10:00-11:30
④無料
⑤ラジオ体操、10の筋トレ、情報交換、脳トレ、ゲーム、歌

高

40 あじさいクラブ

①前野ホール
②前野町 2-43-15
③毎月第2日曜日 9:00-14:30(毎月2回)
④1500円(材料費実費あり)
⑤手打ちそば、手打ちうどん、天ぷら、稲荷

全

41 ふれあい21体操クラブ 地域自主かくしゃく講座

①前野ホール
②前野町 2-43-15
③毎週火曜日 10:00-11:00
④1ヵ月1,000円
⑤ダイバピックダンス、体操

高

常盤台地区

中台地区

前野地区

板橋ブロック

上板橋ブロック

志村ブロック

赤塚ブロック

8 ①活動場所 ②活動場所住所 ③活動日時 ④参加費 ⑤主な内容

高 高齢者 全 どなたでも 子 子育て 当 当事者

①活動場所 ②活動場所住所 ③活動日時 ④参加費 ⑤主な内容

高 高齢者 全 どなたでも 子 子育て 当 当事者

9

42 よつばの会

①前野ホール
②前野町 2-43-15
③毎月第 2 火曜日 13:00-16:30
④ 1 ヶ月 500 円
⑤カラオケ

全

43 板橋 スクエアダンスの会

①前野ホール
②前野町 2-43-15
③毎週日曜日 18:00-20:30
④ 1 ヶ月 700 円
⑤スクエアダンス、カンтриー ラインダンス、ラウンドダンス

高

44 ぽかぽかブレイス

①生活クラブ生協 板橋センター
②前野町 3-32-2
③不定期月 1 回 10:30-13:00
④無料
⑤子どもの居場所、工作、おやつ

当

45 いこいの広場

①都営前野町四丁目 第 2 アパート集会所
②前野町 4-36 団地集会所
③毎月第 2・4 金曜日 13:00-15:00
④無料
⑤折り紙、茶話会

高

46 見次の会

①見次公園
②前野町 4-59
③毎月第 2 水曜日 9:00-11:00
④無料
⑤花壇の管理、公園内の動植物のご案内

全

47 いちご会

①(1)ウェルネススペース前野 (2)エコポリスセンター
②(1)(2)前野町 4-6-1
③毎週火曜日 10:00-11:30
④ 1 回 100 円
⑤元氣おとせん!体操、10 の筋トレ

高

48 TED シニア 体幹クラブ

①エコポリスセンター
②前野町 4-6-1
③毎月第 4 月曜日 10:00-11:00
④ 1 回 500 円
⑤体幹トレーニング・脳トレ・レクリエーション

高

49 いきいき前野

①エコポリスセンター
②前野町 4-6-1
③毎週水曜日 10:00-11:15
④ 1 回 150 円
⑤健康体操、脳トレ、健康測定

高

50 健康体操クラブ「ライム」

①エコポリスセンター
②前野町 4-6-1
③土曜日不定期月 2 ～ 3 回 9:00-12:00
④ 1 ヶ月 1,500 円
⑤健康体操

高

51 前野ランチクラブ

①ウェルネススペース前野
②前野町 4-6-1
③毎週月曜日 10:00-13:00
④ 1 回 300 ～ 400 円
⑤食事作り、体操、脳トレ

高

52 いきいきときわ

①ウェルネススペース前野
②前野町 4-6-1
③毎月第 2・4 月曜日 13:30-15:30
④無料
⑤軽い運動、歌唱・演奏、学習活動

高

53 ほっとサロン

①都営前野町五丁目アパート集会所
②前野町 5-37
③毎月第 1 水曜日 10:00-12:00
④ 1 回 200 円
⑤介護予防体操、茶話会、ボランティア活動

高

54 のびのびくらぶ

①昌玲寺
②前野町 5-41-5
③毎月第 3 月曜日 10:00-12:00
④無料
⑤呼吸、発声、歌唱、茶話会

全

55 前野町歌声とお茶会

①stage-C サロンルーム(2 階)
②前野町 6-17-16
③毎月第 3 金曜日 13:00-14:30
④ 1 回 1,000 円
⑤歌声広場、茶話会

高

56 むりえサロン小茂根

①個人宅
②小茂根 3
③毎月第 3 火曜日 14:00-16:00
④ 1 回 300 円
⑤むりえ、茶話会

高

57 竹若会

①たまり場東新
②東新町 2-18-2
③毎週水曜日 13:30-14:30
④ 1 年 2,000 ～ 3,000 円
⑤ 10 の筋トレ、茶話会、各種講習会

高



清水地区

1 おでかけ倶楽部 どんこいしょ

①清水町第二集会所
②清水町 72-7
③毎月第 3 水曜日 9:00-14:00
④ 1 回 100 円
⑤リハビリ体操、レクリエーション、児童館との交流

高

2 コスモス会

①清水地域センター / まなぼーと大原
②泉町 16-16 / 大原町 5-18
③毎月第 1・2・4 月曜日 10:00-12:00
④ 1 回 500 円
⑤手話ダンス、ハンドベル

全

3 コール・ハーモニーの和

①まなぼーと大原
②大原町 5-18
③不定期月 1 回 18:30-20:30
④ 1 回 1,000 円
⑤合唱

全

4 スパイス・クック・サンバンド

①(1)まなぼーと大原 (2)サンバンド Base
②(1)大原町 5-18 (2)東坂下 2-10-10-102
③毎月第 4 日曜日 13:30-16:00
④ 1 回 500 円
⑤料理、多世代交流、情報交換

全

5 大原江戸流 手打ちそば保存会

①まなぼーと大原
②大原町 5-18
③毎月第 2・4 日曜日 9:00-15:00
④ 1 回 1,500 円
⑤そば打ち、会食、茶話会(そば湯)

全

6 本連沼筋トレの会

①特別養護老人ホーム サニービル板橋
②大原町 6-8
③毎週月・木曜日 10:10-11:30
④無料
⑤ 10 の筋トレ、元氣おとせん!体操、腰痛予防体操

全

9 オカリナ同好会

①グリーンカレッジホール
②志村 3-32-6
③毎月第 2・4 日曜日 13:00-16:00
④ 1 ヶ月 1,500 円
⑤オカリナ演奏、茶話会、ボランティア演奏

全

10 ホアピリ・AMG

①グリーンカレッジホール
②志村 3-32-6
③毎月第 2・4 月曜日 9:30-11:30
④ 1 ヶ月 1,500 円
⑤ウクレレ演奏

全

11 わくわくアルキング 264

①志村ふれあい館 各地の名勝等
②志村 3-32-6
③不定期月 2 回(原則水 or 金) 10:00-14:00
④無料
⑤ウォーキング、情報交換、談話

全

12 麻の葉会

①グリーンカレッジホール
②志村 3-32-6
③毎月第 3 火曜日 13:00-14:30
④ 1 ヶ月 500 円
⑤講話、茶話会

高

13 おしゃべり喫茶

①志村コミュニティホール
②小豆沢 1-8-1
③毎月第 3 木曜日 10:00-12:00
④ 1 回 50 円
⑤脳トレ、ミニ健康講座、茶話会

高

14 森のサロン あずさわ 20

①都営小豆沢一丁目第 2 アパート集会所
②小豆沢 1-20-1
③第 2 火曜日・第 4 金曜日 13:00-15:00
④ 1 回 200 円
⑤ラジオ体操、茶話会、脳トレ等

高

15 サロン do ー休

①(1)小豆沢集会所(2)ウェルネススペース板橋
②(1)小豆沢 1-20-17 (2)板橋 3-26-4
③毎月第 1・4 火曜日 10:00-11:30
④ 1 回 100 円
⑤健康体操、レクリエーション

高

16 PC 会

①志村坂上地域センター
②小豆沢 2-19-15
③毎月第 2 月曜日 9:00-12:00
④ 1 年 1,000 円
⑤パソコン、お城の話

高

17 SS ストレッチクラブ

①志村坂上地域センター
②小豆沢 2-19-15
③第 2 ～ 4 水曜日 10:00-11:30
④ 1 ヶ月 3,000 円
⑤健康体操

高

18 あずきの会

①志村坂上地域センター
②小豆沢 2-19-15
③毎週水曜日 9:30-11:30
④半年 900 円
⑤ 10 の筋トレ、昼食会

全

志村坂上地区

19 いきいき体操サロン

①志村坂上地域センター
②小豆沢 2-19-15
③毎月第 1 土曜日 10:00-11:30
④ 1 回 500 円
⑤体操、茶話会・食事会

高

20 赤塚ランチクラブ

①メガシティキッチンルーム
②北区赤羽北 3-26-5
③不定期月 1 回 11:00-14:00
④無料(食料費実費)
⑤調理、会食

全

23 サロンなかよし会

①坂下二丁目集会所
②坂下 2-1-3
③毎月第 2 水曜日 13:30-15:30
④ 1 回 200 円
⑤茶話会

高

24 ウクレレサークル ハウオリ

①蓮根地域センター
②坂下 2-18-1
③毎月第 1・3 月曜日 9:30-11:30
④ 1 ヶ月 1,500 円
⑤ウクレレ演奏、歌唱、茶話会

全

28 志村太極拳同好会

①蓮根地域センター
②坂下 2-18-1
③毎週水曜日 10:00-11:30
④ 1 ヶ月 1,000 円
⑤太極拳、ストレッチ体操

全

29 志六フレンズ

①蓮根地域センター
②坂下 2-18-1
③毎月第 2 土曜日 13:00-17:00
④半年 5,000 円
⑤コーラス、ボランティアコンサート

全

33 めだかの会(太極拳)

①蓮根ロータスホール
②坂下 3-10-G-214
③毎月第 1・3 土曜日 10:00-11:30
④ 1 ヶ月 500 円
⑤太極拳、会食

高

34 Waku Waku サロン

①蓮根ロータスホール / 蓮根集会所 他
②坂下 3-10-G-214 / 蓮根 3-15-1
③変則的に活動 10:00-12:00
④ 1 回 300 ～ 1,000 円
⑤茶話会、趣味活動・クラフト、健康・子育て

全

38 歌って!楽しく若返り「ひろばハッピー」

①新蓮根団地 第 2 集会所
②蓮根 2-29-9
③毎月第 4 水曜日(4月7月のみ第 2 水曜) 14:00-16:00
④ 1 回 800 円
⑤歌唱、手指運動、音楽軽運動

高

39 ピアノで楽しく歌おう!「歌声ひろば はびねす」

①新蓮根団地 第 2 集会所
②蓮根 2-29-9
③毎月第 3 火曜日 13:30-15:00
④ 1 回 800 円
⑤懐かしい童謡唱歌、音楽軽運動、お楽しみクイズ

高

43 ハッピーグループ

①蓮根三丁目自治会新集会所
②蓮根 3-15-1
③毎月第 1・3 木曜日 13:00-16:30
④ 1 回 100 円
⑤手芸、茶話会

高

44 レインボーサロン

①都営蓮根三丁目アパート前 コミュニティ広場
②蓮根 3-15-1
③毎月第 2・4 月曜日 9:00-12:00
④無料
⑤グラウンドゴルフ、茶話会

高

48 折り紙同好会

①ウェルネススペース蓮根
②蓮根 3-15-1-103
③毎月第 2・4 土曜日 9:00-12:00
④無料
⑤折り紙、談話、茶話会

高

49 遊楽会

①ウェルネススペース蓮根
②蓮根 3-15-1-103
③毎月第 2・4 月曜日 13:00-16:30
④無料
⑤ラジオ体操、発音練習、ナツメロ、マジック参加

高

53 蓮根令和クラブ

①公社蓮根三丁目住宅
②蓮根 3-15-3
③毎月第 2・4 水曜日 10:30-12:00
④無料
⑤健康体操

全

蓮根地区

蓮根地区

21 ツインキッズⅡ

①高島平九丁目集会所
②高島平 9-3-1
③毎月第 2 金曜日 or 不定の土曜日 10:00-11:30
④無料
⑤交流会、クリスマス会

子

22 サロン坂下

①都営坂下一丁目第 4 アパート集会所
②坂下 1-36-10
③毎月第 4 火曜日 14:00-16:00
④ 1 ヶ月 100 円
⑤おしゃべり、合唱、体操

高

25 ストレッチ フライデー

①蓮根地域センター
②坂下 2-18-1
③毎週金曜日 10:00-12:00
④ 1 ヶ月 1,200 円
⑤ストレッチ

高

26 たんぽぽ歌の会

①蓮根地域センター
②坂下 2-18-1
③毎月第 4 水曜日 13:00-17:00
④ 1 ヶ月 1,200 円
⑤カラオケ、食事会、ストレッチ

全

27 のびのびストレッチ

①蓮根地域センター
②坂下 2-18-1
③毎週火曜日 10:00-11:30
④ 1 ヶ月 1,200 円
⑤ストレッチ、ダンス

高

30 卓水会

①区立志村第六小学校
②坂下 2-18-1
③毎週水曜日 18:00-21:00
④ 1 ヶ月 500 円
⑤健康卓球、健康体操

全

31 すみれの会(10の筋トレ)

①蓮根ロータスホール
②坂下 3-10-G-214
③不定期月 2 回水曜日 10:00-11:00
④無料
⑤健康体操

高

32 ひまわり健康体操&気功

①蓮根ロータスホール
②坂下 3-10-G-214
③毎月第 2・4 火曜日 10:00-11:20
④ 1 ヶ月 700 円
⑤健康体操、気功、ストレッチ

全

35 サロン 木よう会

①都営坂下三丁目第 2 アパート集会所
②坂下 3-17-1
③毎月第 4 木曜日 13:00-15:00
④ 1 回 200 円
⑤健康体操、茶話会、認知症予防

全

36 サロンとまり木の輪

①長後町集会所
②坂下 3-5-7
③毎月第 2 火曜日 13:00-15:00
④無料
⑤健康体操、認知症予防、茶話会

高

37 仲よしサロン蓮根

①仲蓮根会館
②蓮根 2-21-10
③毎月第 2 日曜日 10:00-12:00
④無料
⑤茶話会

高

40 森のサロン蓮根

①新蓮根団地 第 2 集会所
②蓮根 2-29-9
③毎月第 1・3 月曜日 10:00-12:00
※年間 2 ～ 3 回区内行事参加あり
④無料(別途実費あり)
⑤

13 令和筋トレクラブ ①1徳丸地域センター②そんぼの家板橋徳丸 ②(1)徳丸 3-35-15 (2)徳丸 6-1-11 ③毎週水曜日 13:30-15:00 ④半年500円(他入会時備品購入代(名札等)200円) ⑤10の筋トレ、健康体操、茶話会 全	14 つくしんぼの会 ①各地域センター等 ②各地域センター等 ③毎月第1木曜日 10:00-12:00 ④無料 ⑤散策、体操、茶話会、ゲーム 全	15 ライフオン ①パンフィック武蔵台ニューハイツ集会所 ②徳丸 1-18-1 ③不定期月1回水曜日 10:00-12:00 ④必要時0～500円 ⑤10の筋トレ、民謡踊り、脳トレ 高	16 あゆちゃんち ①個人宅 ②徳丸 1 ③不定期 月1回 ④無料 ⑤子ども食堂 全	17 こども食堂ニクピッタ ①ニクピッタ店内 ②徳丸 1-7-12 シールド B1F ③毎月第3木曜日 16:00-19:00 ④子ども無料 大人 300円 ⑤子ども食堂 子
18 けやき卓球クラブ ①きたのホール ②徳丸 2-12-12 ③毎週水曜日 8:45-12:00 ④1ヵ月 1,000円 ⑤卓球、茶話会 高	19 スマイル卓球 ①きたのホール ②徳丸 2-12-12 ③毎週月曜日 13:00-17:00 ④1ヵ月 750円 ⑤健康体操、卓球、親睦 高	20 たんぽぼさしこの会 ①きたのホール ②徳丸 2-12-12 ③不定期月1回 第2or3or4火曜日 13:00-15:00 ④1年 3,000円 ⑤刺し子、布遊び、手芸および洋裁 全	21 さくらさくら ①個人宅 ②徳丸 2 ③毎週火曜日 10:30-12:30 ④1回 150円 ⑤10の筋トレ、茶話会 高	22 やすらぎ ①NPO法人ACT板橋 たすけあいワークスあやとり内 ②徳丸 2-30-16 生活クラブ館 2F ③毎月第3木曜日 13:30-15:00 ④無料 ⑤情報交換、勉強会、茶話会 当
23 徳丸・絵本読み聞かせ会 ①徳丸三丁目集会所 ②徳丸 3-22-11 ③毎月第3木曜日 10:30-11:30 (月により変更有) ④家族で1回 100円 ⑤手遊び、絵本の読み聞かせ、体操など 子	24 徳丸三凱亭吹矢 ①個人宅 ②徳丸 3 ③毎週日曜日 10:00-12:00 ④1回 500円 ⑤吹矢、茶話会 全	25 徳丸の会 ①マイライフ徳丸 ②徳丸 3-32-28 ③毎週金曜日 10:00-11:15 ④無料 (入会時 300円名札・マニアル代) ⑤10の筋トレ 高	26 助産師によるこそだてサロンIRO・IRO ①徳丸地域センター ②徳丸 3-35-15 ③毎月第2金曜日10:00-11:30 変更有 ④1回 1,000円 ⑤親子交流会、育児相談、イベント 子	27 リラックス*マ合唱部@板橋区 ①徳丸地域センター ②徳丸 3-35-15 ③毎月第2・4水曜日(変動有)10:00-12:00 ④1ヵ月 2,300円 ⑤合唱練習、地域イベント、茶話会 子
28 徳丸民謡クラブ ①徳丸地域センター ②徳丸 3-35-15 ③不定期月3回日曜日 13:00-16:00 ④1ヵ月 500円 ⑤民謡、茶話会 高	29 カフェひびき ①みんなの広場ひびき ②徳丸 6-13-18 ③毎週水曜日 17:00-19:00 ④お弁当代 500円 ⑤地域食堂 全	30 サークル葵 ①板橋区立郷土芸能伝承館 ②徳丸 6-29-13 ③毎月第1・3木曜日 13:30-15:00 ④3ヵ月 4,100円 ⑤健康体操、脳トレーニング、筋力トレーニング 全	31 太鼓茶話同好会 ①板橋区立郷土芸能伝承館 ②徳丸 6-29-13 ③毎月第2・4水曜日 9:00-12:00 ④1回 800円 ⑤和太鼓、茶話会、福祉施設訪問 高	32 ごじょの会 ①都内の名所等 ②不定 ③毎月第3火曜日 10:30-15:00 ④実費(交通費、入園料) ⑤名所散策、ウォーキング、親睦 高
成増地区	33 三園ハッピーサロン ①三園一丁目集会所 ②三園 1-36-6 ③毎月第4火曜日(不定期月1回) ④無料 ⑤茶話会、脳トレクイズ、川柳 高	34 三園歌声サロン ①三園一丁目集会所 ②三園 1-36-6 ③毎月第1火曜日 13:30-15:00 ④1回 100円 ⑤歌、体操 全	35 いきいき成増 ①まなぼーと成増 ②成増 1-12-4 ③第2・4月曜日 14:00-16:00 ④無料 ⑤軽い運動、歌唱・演奏、学習活動 高	36 成増筋トレ ①まなぼーと成増 ②成増 1-12-4 ③毎月第1・2・4・5月曜日 10:00-12:00 ④無料 ⑤元気おとせん!体操、10の筋トレ、脳トレ各種 高
37 憩いの集い ①成増ハウス集会所 ②成増 1-35-3 ③毎月最終日曜日 14:00-16:00 ④無料 ⑤茶話会、麻雀 全	38 きずな ①成増アクトホール ②成増 3-11-3 ③毎月第1水曜日 13:30-15:30 ④無料 ⑤認知症家族の傾聴 全	39 杏の会 ①成増アクトホール ②成増 3-11-3 ③毎月第4火曜日 14:00-16:00 ④1回 200円 ⑤折り紙 全	40 ソレイユ ①成増三丁目集会所 ②成増 3-34-21 ③毎月第1・4木曜日 13:00-16:00 ④1回 100円 ⑤詩吟の吟詠、茶話会 高	41 ヤングスワローズ ①成増三丁目集会所 ②成増 3-34-21 ③不定期月2回金曜日 10:00-12:00 ④無料 ⑤元気おとせん!体操、10の筋トレ、脳トレ各種 高
42 花みずき成増 ①成増三丁目集会所 ②成増 3-34-21 ③毎週水曜日 9:00-12:00 ④1年 1,000円 ⑤体操、脳トレ、茶話会 高	43 玉すだれ会 ①成増三丁目集会所 ②成増 3-34-21 ③毎月第2木曜日 13:00-15:00 ④1回 100円 ⑤玉すだれ練習、茶話会、ボランティア活動 高	44 ポピー高台 ①赤塚高台集会所 ②成増 3-6-19 ③毎月第4土曜日 10:00-11:30 ④1回 500円 ⑤体操、認知症予防、茶話会、食事会 高	45 グラウンドゴルフ ①成増北第一公園 ②成増 5-19 ③毎週水曜日 10:00-12:00 ④1ヵ月 200円 ⑤グラウンドゴルフ 高	46 福祉の森サロンルンルン ①都営成増五丁目第2アパート第一集会所 ②成増 5-19-10 ③毎月第2・4水曜日 14:00-16:00 ④1ヵ月 200円 ⑤手芸、茶話会 全
47 福祉の森サロンさくら ①都営成増五丁目第2アパート第二集会所 ②成増 5-19-13 ③毎月第1～4木曜日 13:00-16:00 ④1回100円(他1曲につき50円) ⑤カラオケ、合唱 全	48 10の筋トレ“元氣一番” ①都営成増五丁目第2アパート第三集会所 ②成増 5-19-16 ③毎月第1月曜日 9:00-11:30 ④1ヵ月 200円 ⑤健康体操 高	49 手まりクラブ ①都営成増五丁目第2アパート第三集会所 ②成増 5-19-16 ③毎月第1・2月曜日 14:00-16:00 ④1ヵ月 100円 ⑤健康増進、仲間作り、楽しい会話 高	50 麻雀クラブ ①都営成増五丁目第2アパート第三集会所 ②成増 5-19-16 ③第1・3・5水曜日13:00-16:30 ④1ヵ月 100円 ⑤麻雀、茶話会 全	51 ボードブリッジ成増 ①都内各所 ②未定 ③毎月2回 ④1回 1,000円位 ⑤都内名所見学、美術・音楽鑑賞、PC・携帯講座 高

福祉の森サロンを応援します

①活動費の助成

	福祉の森サロンミニ	福祉の森サロン	
活動人数・対象	5名以上～10名未満	10名以上	
活動頻度	月1回以上		
内容	交流、茶話会、介護予防、趣味活動他		
活動助成金			
申請時期	第1期＜4～6月＞	10,000円	20,000円
	第2期＜7～9月＞	7,500円	15,000円
	第3期＜10～12月＞	5,000円	10,000円
	第4期＜1～3月＞	2,500円	5,000円

板橋区住民主体の通所型サービスBを実施する福祉の森サロンについては、区の補助金対象経費以外がこの助成金の対象となります。

②立ち上げ支援 開催までの相談・連絡調整

③サロン保険の加入 ※週に1回までのサロン活動が、サロン保険の対象となります。

- ・活動助成金の交付が決定したサロンは、「サロン保険」に自動的に加入（保険料社協負担）
- ・活動中、往復途上の事故・ケガ、食中毒、熱中症を補償します。区内および区境から近い徒歩圏内にある場所での活動に限ります。

④広報支援 サロン通信・サロンマップ・社協だより等に掲載

⑤ネットワーク・活動支援

サロン連絡会・福祉学習の機会の提供・交流・発表・活躍の場

いたばし社協(板橋区社会福祉協議会)の活動にご協力をお願いします

あなたのあたたかいお気持ちで、板橋区の福祉のまちづくりの大きな一歩に

【協力団体】板橋区町会連合会、板橋区民生・児童委員協議会

社協会員募集中!!	いたばし社協の活動は、地域のみなさんからいただいた会費によって支えられています。ひとりでも多くの方々のご加入・ご協力をお願いいたします。
	社協会費(年額) ※4/1～3/31までの年額 個人会員 1口1,000円～ 団体会員 1口5,000円～

会員に加入すると6つの特典！！

- ①いたばし協会報「福祉の森」の送付
- ②会員粗品をプレゼント
- ③福祉の森映画上映会優先申込み
- ④福祉の森サロンマップ(区内約330か所以上掲載)送付
- ⑤行事用機材(綿菓子機等)・教材の無料貸出し※団体会員特典
- ⑥サポートぬくもり利用会員年会費免除(年会費1,000円)※個人会員特典

お問合せ：経営企画係 TEL.3964-0235

社協とは？

社会福祉法にもとづいて、各都道府県・区市町村に設置される“地域福祉を推進すること”を目的とした民間の福祉団体です。

会員制度とは？

いたばし社協が推進する地域福祉活動に参加・応援していただくとともに、財政面からご支援いただくものです。地域のみなさんが一緒に地域福祉を推進するための制度です。

ゆるやかご近助さん養成講座

今こそ身近な地域の中での「さりげない気づかい」「ちょっとした目配り」「困ったときはおたがいさま」のご近所づきあいの大切さを再認識しましょう。誰もが実践できる「ゆるやかな見守り」をご紹介します。

普段の生活の中でできる範囲の見守りをはじめませんか？

社協職員が、みなさまのサロンにお伺いし出前講座を行います！

- 内容例

 - 異変のサインを知って気づき上手になるう！
 - 日常の中でできるゆるやかな見守り方法とは？など
- 東京都福祉保健局「高齢者等の見守りガイドブック」等を使用します。

お問合せ：地域共生推進係 TEL.6905-7877

社会福祉法人 板橋区社会福祉協議会

公式  はじめました！
(旧 Twitter)

イベントや地域福祉に関する最新情報を発信しています。ぜひ、フォローして最新情報をご確認ください。

 @itabashi shakyo



フォローはこちらから