

熊野地域センター

(熊野町40-9)

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
	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「コールレインボー」 楽しくやさしいコーラス 10:30～12:00 1か月:1500円		④「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
	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「ヴォーカルサロン・コスモス」 みんなで楽しむ童謡・唄歌・歌謡曲+いきいき健康体操 10:20～11:50 1か月:1500円	④「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 ⑥「ペタンクと輪投げの会」 ペタンク、輪投げ 9:30～11:30 無料	⑦「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
		⑧「楽しい歌の会」 カラオケ 13:00～16:30 1回:100円	③「コールレインボー」 楽しくやさしいコーラス 10:30～12:00 1か月:1500円		④「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
				⑤「ヴォーカルサロン・コスモス」 みんなで楽しむ童謡・唄歌・歌謡曲+いきいき健康体操 10:20～11:50 1か月:1500円	④「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	⑦「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
					④「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	



どれも、
楽しそうだね～!



連絡先

団体名	担当者名・電話番号	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	⑥ペタンクと輪投げの会	今野昌子 03-3973-1485
②サロン友愛	今野昌子 03-3973-1485	⑦中丸ハートフルサロン	岩田光江 090-6300-6339
③コールレインボー	安達祥子 090-1119-5393	⑧楽しい歌の会	小泉和子 03-3955-2406
④サロンめざせ!! 100歳	板橋区社会福祉協議会 03-3964-0236		
⑤ヴォーカルサロンコスモス			

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



〈カレンダーの見方〉

例	第1月曜日	
番号	①「熊野合唱団」	← 団体名
	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
			⑨「サロン健康長寿」 脳トレ、筋トレ 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)		
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
	⑪「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	⑫「コスモス」 歌、茶話会 13:30~16:00 無料	⑨「サロン健康長寿」 脳トレ、筋トレ 10:00~12:00 1か月:200円 ⑬「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			
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
		⑭「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」 脳トレ、筋トレ 10:00~12:00 1か月:200円	⑮「♪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		
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
	⑪「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」 脳トレ、筋トレ 10:00~12:00 1か月:200円 ⑯「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 14:00~15:30 無料			
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」 脳トレ、筋トレ 10:00~12:00 1か月:200円			

はじめてだけど
チャレンジしてみようかな…



連絡先

- ⑩てまりの会
- ⑫コスモス
- ⑬中丸白寿会ひよこクラブ

団体名・担当者名・電話番号

- ⑭レインボーペンシル会
- ⑮「♪ハーモニカサロン♪
おたまじゃくし
- ⑰うたを楽しむ会

板橋区
社会福祉協議会
03-3964-0236

不定期月1回(25日頃)

- ⑰「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

⑨サロン健康長寿
海老澤美智世 090-4720-4540

⑪ほのぼのカフェ
徳田五十六 070-5598-2882

⑯フレンドリー
熊野おとしより相談センター 03-5926-6566



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)	⑥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
中丸児童遊園 (南町22)	⑱南町二輪草	輪投げ (無料)	毎週木曜日 9:45~	長谷川 淳 080-5526-4824
	⑲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)	⑳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1・2・3・4水曜日	北原 剛 090-7942-5322
		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)		徳田 五十六 070-5598-2882
医療共済ビル1階 (大山金井町48-2)	㉑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、大人が食事する場合300円)	原則毎月第1・3月曜日 16:30~19:00 (祝日の場合は、その次の日)	徳田 五十六 070-5598-2882
グランダ大山 (大山金井町21-6)	㉒BN 体操	誰でもできる百寿体操、大正琴、合唱、楽しい茶話会 (無料)	毎月1日	佐藤 昇 03-3955-3073
	㉓10の筋トレ	みんなで筋力トレーニング、ストレッチ (無料)	毎月第2・4木曜日 14:00~15:00	松田 伸治 090-4458-1411
	㉔けやきCafé	茶話会、みんなで筋力トレーニング、ストレッチ (無料) ※機能訓練士さんが進行をしています	毎月第2水曜日 14:00~16:00	グランダ大山 03-5917-3150
関東近郊名所めぐり等	㉕サロンゆる歩き (ハイキング)	日帰り・温泉・新幹線利用・宿泊ハイキング、様々な目的地に行き歩きます (年会費2500円※電車運賃は実費)	月2回程度 開催時間: 朝8時前後から夕方	山本 敏夫 090-2410-1237
優っくり村地域交流スペース (柴町35-10)	㉖あじさいかふえ	健康相談、体を動かす、ものづくり (出入り自由) (1回:100円)	毎週水曜日 13:00-17:00	すみれ訪問看護ステーション 03-6909-3096

参加までの流れ

1 STEP♪

参加したい団体を見つける

2 STEP♪

各団体の記載の電話番号に連絡する

3 STEP♪

参加する!!

- 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

