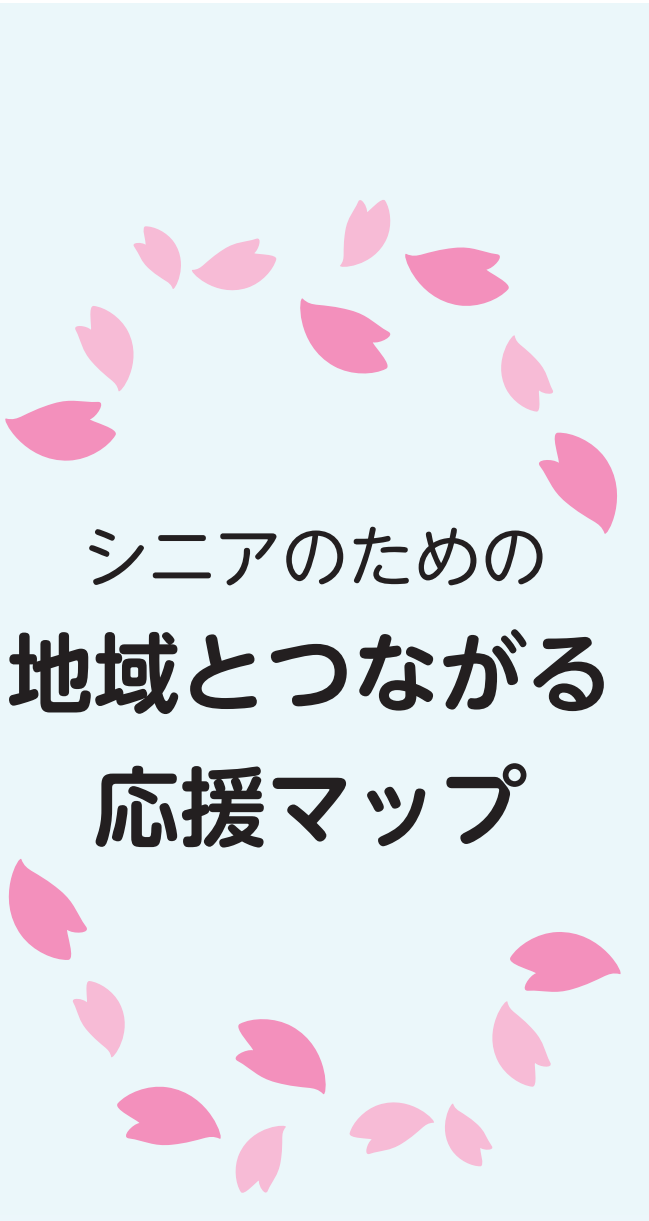


新規掲載

	運動	太極拳
A	一楽庵太極拳	
活動場所	都立小金井公園たてもの園前広場 桜町 3-7-1	
活動日時	土曜日 9:00 ～ 10:30 (雨天中止)	
TEL	042-383-4783 望月氏	
PR	自然のなかで楽しく身体を動かしましょう。3名の講師が、参加者のレベルに合わせて適宜クラス分けしながら、ていねいに指導しています。／参加費：入会金 3,000 円 月額 2,000 円	
男女比	11	
B	運動 太極拳教室	
活動場所	きたまちセンター（北町ホール） 貫井北町 1-11-12 ※会場は上之原会館など変更になる場合あり。お問い合わせください。	
活動日時	水曜日（月 3 ～ 4 回） 10:00 ～ 11:30	
TEL	042-388-2215(電話・FAX) emi4masuda@yahoo.co.jp (NPO 法人シニアSOHO小金井 講師増田えみ氏)	
PR	主に、簡化24式太極拳・42式太極拳（別名総合太極拳）を行っています。初心者の方でも大丈夫です。／参加費：1回800円(一般)600円(シニアSOHO小金井会員)	
男女比	11	
C	運動 体操 イスで健康ヨガ体操	
活動場所	環境楽習館 貫井南町 3-2-16	
活動日時	基本第2・4木曜日 10:15 ～ 11:10	
TEL	080-7704-1935 下野(シモノ)氏 yuki.shimono09@gmail.com	
PR	イスを使い、ゆったり呼吸をしながら行うやさしい運動。血行促進、コリほぐし、姿勢改善、転倒予防、リラックスに。シニアの方、やさしいヨガをしたい方向けです。／参加費：1,000円／回(初回500円)	
男女比	1	
D	運動 体操 38口コモ体操	
活動場所	公民館貫井南分館 貫井南町 4-3-23	
活動日時	水曜日 10:00 ～ 11:30	
TEL	042-388-8400（みなみ地域包括支援センター）	
PR	『元気でいる為に体力をつけましょう～』の基、基礎体力づくり、用具を使った体操等、楽しく行っています。／参加費：3,000円／月	
男女比	1	



ボランティア情報

分野	名 称	概 要
介護予防	活き生きボラボ	指定の介護事業所等でボランティア活動を行うことでさくらポイントがもらえる事業です。
	さくら体操リーダー自主グループ	各地域の集会施設等で転倒予防、筋力と柔軟性、バランス力向上を目的としたご当地体操の会場でリーダーとして活動。ボランティアポイントがもらえる活動です。
	デイサービス認定サブスタッフ	サブスタッフ養成講座を受講し実習をした介護事業所でデイサービスの補助スタッフとして活動できる有償ボランティアです（※なお、有償ボランティアは一定期間に限ります）。
環境	環境美化サポーター	市立公園や市が管理する公園や道路等のうち、登録した活動地域において、ごみの収集や草刈りなどの美化活動を年間（原則6回以上）通じて行う活動です。
芸術文化	こがねい市民講師登録・紹介制度	あらかじめ市民講師として教育・芸術・文化・レクリエーション等の有識者に登録してもらい、サークルや団体等の求めに応じて支援者として活動。（講師への連絡や依頼交渉、謝金、内容等は当事者間での話し合いで決める。）
子育て	小金井市ファミリー・サポート・センター	子育ての手助けをしてほしい方、その手伝いをしたい方（協力会員）との会員組織で、子供の預かりや保育施設への送迎等をおこなう活動。
デジタル	スマホでシニアを笑顔にするお手伝い スマホサポーター	スマホサポーター養成講座を受講後に、スマホちょこっと相談室や地域の通いの場等で高齢者のスマホの困りごとを解決し、スマホの楽しさを伝える活動です。
福祉	小金井市赤十字奉仕団	日本赤十字社に認められたボランティア団体です。献血会場での呼びかけや手芸品の作成・出品（売上は日本赤十字へ寄付）、市総合防災訓練への参加など、地域に根差した活動をしています。
	障害者青年学級参加者支援ボランティア	障がいのある方の余暇活動の場として月2回、日曜日に実施しています。その参加者を支援するボランティア活動です。
	やすらぎ支援（訪問による話し相手）	65歳以上で軽度認知症状が見られる方への話し相手やその他見守り、声掛けの活動です。
	小金井市社会福祉協議会	ボランティア団体だけでなく、市民活動団体とも協力し、活動の輪を広げています。
	小金井地域ボランティアの会	福祉施設へ訪問して話し相手や行事の際の見守りを行ったり、高齢者（個人）宅への訪問して話し相手や軽作業（蛍光灯の取り換えや包丁研ぎなど）を行う活動です。
	友愛活動員	65歳以上の一人暮らし又は高齢者世帯の話し相手で、原則週一回程度の訪問や電話対応を行います。活動を行うと月額3,300円が得られます。

	運動	その他
E	緑小卓球愛好会	
活動場所	緑小学校体育館 緑町 4-15-39	
活動日時	土曜日 12:00 ～ 15:00 ※学校行事で休止の場合あり	
TEL	090-8114-4881 舟川氏	
PR	硬式・ラージの二つのグループに分かれて練習。好きな方を選べます。年齢制限なく、80代の方も若手と一緒に楽しんでいます。初心者歓迎です。／参加費：ラージのみ1回200円（ボール代）。硬式は無料。	
男女比	11	
F	運動 その他 天神ポッチャの会	
活動場所	天神前集会所 中町 1-7-7	
活動日時	第2木曜日 13:30 ～ 15:00	
TEL	042-383-5117 根津 妙子氏	
PR	老若男女を問わず、誰でも気軽に楽しめる室内競技ポッチャを通して、わきあいあいと過ごしています。プレイにワクワク、おしゃべりにワクワクしながら賑やかに楽しんでいます。	
男女比	11	
G	運動 気功健康法教室	
活動場所	きたまちセンター（北町ホール） 貫井北町 1-11-12 ※会場は上之原会館など変更になる場合あり。お問い合わせください。	
活動日時	木曜日（月 3 ～ 4 回） 10:00 ～ 11:30	
TEL	042-388-2215(電話・FAX)emi4masuda@yahoo.co.jp(NPO 法人シニアSOHO小金井 講師増田えみ氏)	
PR	正しい姿勢と呼吸のもとで、体をゆるめ緊張をほぐすことで、全身の気血の流れを良くし、自然と環境に対する適応能力、病気に対する抵抗力・免疫力・回復力を養っていきます。／参加費：1回800円(一般)600円(シニアSOHO小金井会員)	
男女比	11	
H	趣味・教養 音楽 古典尺八楽愛好会	
活動場所	東センター 東町 1-39-1	
活動日時	隔週金曜日 13:00 ～ 15:00/ 第2・4水曜日 18:30 ～ 20:00（変動あり）	
TEL	0422-34-2338 代表 菊川氏	
PR	虚無僧尺八を中心に、民謡、童謡、歌謡曲など様々な曲を練習します。尺八にまつわる歴史講座もあり、日本の文化に関わってきた尺八の奥深さを共に学びます。／参加費：会費：500円	
男女比	1	
I	趣味・教養 美術 絵画けやき	
活動場所	緑分館 緑町 3-3-23	
活動日時	金曜日 9:00 ～ 12:00	
TEL	090-8026-1299 田代氏	
PR	絵画の勉強会です。講師はいませんが、各人が描いている作品に互いにアドバイスしながら、良い作品へと完成させています。自分の好きな技法で描いています。見学はいつでもどうぞ。／参加費：年会費2,000円	
男女比	1	

	趣味・教養	美術
J	書道 山ぢさ会	
活動場所	公民館貫井南分館 貫井南町 4-3-23	
活動日時	第2・4火曜日 10:00 ～ 12:00	
TEL	042-201-0099 会長 境(サカ)氏	
PR	漢字、仮名ともに練習し、バラエティに富んだ書を楽しんでいます。意欲のある方は「読書」と呼ばれる課題にも取り組んでいます。講師は一案書芸院/参事/北田貫舟先生にご指導いただいております。／参加費：1,300円～1,500円/回 事務費100円/月	
男女比	1	
K	趣味・教養 手芸 彩人形グループ	
活動場所	緑分館 緑町 3-3-23	
活動日時	月3回金曜日 9:30 ～ 13:00（出入り自由）	
TEL	042-575-0236 講師・井上氏	
PR	初めての方でも写真のような表情豊かな作品が作れます。1年半に1回程度、宮地楽器ホールのマルチパーパススペースで作品展を行っています。／参加費：500円(1回) 材料費800円～(作品によって異なる)	
男女比	1	
L	趣味・教養 講座 生きがいさくら会	
活動場所	公民館本館 本町 2-15-11 または貫井北分館 貫井北町 1-11-12	
活動日時	月2回木曜日 10:00 ～ 13:00	
TEL	042-384-5390 代表 高橋氏	
PR	公民館主催「高齢者学級」の修了生が平成18年1月に立ち上げた自主講座です。月2回、講座や散策などを行っています。誰でも自由に参加できます。	
男女比	111	
M	趣味・教養 踊り・ダンス 社交ダンス エメラルド	
活動場所	公民館貫井南分館 貫井南町 4-3-23	
活動日時	水曜日 14:00 ～ 16:00	
TEL	090-1777-5049 吉田 良氏	
PR	認知症予防にもなる『社交ダンス』。前後・後退の運動が長生きの秘訣！ーに音楽、二に姿勢、三にステップ！音楽にのって楽しく踊りましょう。／参加費：月会費2,500円 ※初月無料	
男女比	11	
N	趣味・教養 踊り・ダンス 小金井かつぱれ 舞博会	
活動場所	東センター 東町 1-39-1	
活動日時	第1・3土曜日 9:30 ～ 12:00	
TEL	080-3386-4476 井上氏	
PR	和風エアロビクス感覚で江戸の粋な“かつぱれ”を舞っています。無理せず楽しく踊るがモットーです。	
男女比	1	

	趣味・教養	花
O	梶野公園サポーター会議 花ボラの会	
活動場所	梶野公園 梶野町 5-10	
活動日時	第1月曜日・第3水曜日 9:30 ～ 11:30	
TEL	080-3124-8767 代表 串田氏	
PR	植物のお世話が好きな方々が集まって、梶野公園内の花壇の手入れをするボランティアの会です。自分のできることを、無理のないペースでやっていただければ大丈夫です。	
男女比	1	
P	趣味・教養 その他 こがねいICTサポーターズ	
活動場所	①公民館貫井南分館2階ITルーム（貫井南町4-3-23）②公民館本館 学習室A（本町2-15-11） ③他の活動場所 市報、月間こうみんかん、ホームページ等に掲載	
活動日時	①第1・3水曜日、第1日曜日 月3回（13:00 ～ 15:00）②第2・4水曜日 月2回（13:00 ～ 15:00） ③他の活動日程：市報、月間こうみんかん、ホームページに掲載	
TEL	公民館本館 042-383-1184	
PR	ボランティア団体の当会は、市民向けにパソコン相談室を運営したり ICT 講座を開催しています。お気軽に、ご相談・ご参加ください。	
男女比	111	
Q	交流の場 サロン 本町住宅けんこうサロン	
活動場所	小金井本町住宅集会所（コミュニティサロン） 本町 4-8-15	
活動日時	第1・3火曜日 10:00 ～ 11:30	
TEL	042-386-7373（小金井にし地域包括支援センター）	
PR	さくら体操、カードゲーム、ポッチャ、脳トレ、介護予防講座など盛りだくさん。体を動かしたあとはレクリエーションを楽しんでいます。お気軽にお立ち寄りください。	
男女比	1	
R	交流の場 認知症カフェ カフェけやき	
活動場所	本町けやきの杜 地域交流スペース 本町 4-7-1	
活動日時	第2水曜日 14:00 ～ 15:30	
TEL	042-401-1392（本町けやきの杜）	
PR	特別養護老人ホーム本町けやきの杜 地域交流室で開催しています。認知症の方でも誰でも参加できる交流の場です。／参加費：100円	
男女比	111	

応援ブックと合わせてご利用ください。

応援ブック情報はこちらの二次元コードから読み取ってください。

修正情報

	名 称	修正内容
会費	86 緑長生会	年会費 1,500 円
	99 はつらつ体操	旧名称：はつらつ健康クラブ
	146 くりやまメイト	旧名称：栗山公園メイト
活動場所	162 もく曜 縁がわサロン（かなエル・ハウス）	調整中
	165 ひだまりカフェ	東町 4-20-18 こども文庫 upon NASH（ナッシュ）
	168 お茶の間カフェ	東町 4-7-11 のびしろ荘
連絡先	92 健康太極拳 小金井桜の会	042-381-3034（留守電の際はメッセージをお願いします）日本健康太極拳協会師範 塚田みどり氏
	93 いきいき太極拳	042-381-8643 佐藤 路子氏
	142 やまばと公園 太極拳・気功の会	hureasobi@hotmail.com
活動日時	106 合唱団・混声こがねい	https://konseikoganei.wixsite.com/my-site 042-387-7579 幹事 大井 清嗣氏
	158 ハンドトリートメント・ゴールドフィンガー	042-381-6194
	94 シルバー体操	第1・3水曜日（月2回） 10:00 ～ 11:30
活動日時	96 カラダいきいき教室	2025 春、再開予定 / 実施日時調整中
	97 シニアスター	土曜日 10:00 ～ 11:30※第4土曜日のみお休み（第1・2・3・5土曜日は実施） 第1・2・3・4火曜日 / 大澤神社社務所⑩10:00 ～ 11:30 ⑩13:30 ～ 15:00 第2・4水曜日 / 大澤神社社務所⑩11:00 ～ 12:30 ⑩13:30 ～ 15:00 第1・3水曜日 / 西之台会館⑨13:30 ～ 15:00⑩⑪はいずれかの教室に参加。⑩⑪⑫は選択して月4回参加。
	101 自彊術（じきょうじゅつ）	火曜日 10:00～11:30
活動日時	138 おぎの家さくら体操	火曜日 10:00～11:30
	123 小金井あんず苑「軒下マーケット」	2025 年 3 月再開 / 実施日時調整中
	162 もく曜 縁がわサロン（かなエル・ハウス）	調整中
活動日時	168 お茶の間カフェ	第3水曜日 10:30～12:00（変動あり）
	153 美術クラブ	9:10 ～ 12:00(月3回) ⑨9:10 ～ 10:30 ⑩10:40 ～ 12:00

お住まいの地域包括支援センター

名 称	きた地域包括支援センター
電 話	042-388-2440
所 在 地	184-0005 小金井市桜町1-9-5 桜町高齢者在宅サービスセンター内
担当地域	梶野町、関野町、緑町、 本町2・3丁目、桜町1・3丁目
名 称	みなみ地域包括支援センター
電 話	042-388-8400
所 在 地	184-0013 小金井市前原町5-3-24 小金井あんず苑内
担当地域	前原町、貫井南町、本町6丁目
名 称	ひがし地域包括支援センター
電 話	042-386-6514
所 在 地	184-0012 小金井市中町2-15-25 特別養護老人ホームつきみの園内
担当地域	東町、中町、本町1丁目
名 称	にし地域包括支援センター
電 話	042-386-7373
所 在 地	184-0004 小金井市本町4-7-8 カーメスト武蔵小金井1号棟1階
担当地域	本町4・5丁目、桜町2丁目、 貫井北町
このマップは令和6年10月末現在の情報を もとに作成しています。	
小金井市福祉保健部介護福祉課 〒184-8504 東京都小金井市本町6丁目6番3号 TEL:042-387-9845	
2025.2 古紙を配合しています。	