



地域サロン

地域の方が気軽に集まり、お茶や食事を楽しみながらお話できる場所です。

- 1 西荻南きずなサロン**
 第3日曜日 10時～12時
 西荻南区民集会所（西荻南3-5-23）
 ☎5347-1017（杉並区社会福祉協議会 地域福祉推進係）
- 2 きずなサロン庵**
 第4日曜日 13時～15時
 東京第三友の会（松庵2-5-1）
 ☎5347-1017（杉並区社会福祉協議会 地域福祉推進係）
- 3 きずなサロン 宮三・ほっぺ**
 第2・4金曜日 11時～15時
 慈光寺祖師堂2階（宮前中学校正門前） ※会場の都合で休催になることがあります。
 ☎5347-1017（杉並区社会福祉協議会 地域福祉推進係）
- 4 医療連携型認知症カフェ Mカフェにしおぎ**
 第2火曜日 13時～14時30分 スペースen=gawa
 （西荻南2-24-15） ☎070-5360-3763（杉並介護者応援団）
- 5 西荻おひるごはんの会**
 第4土曜日 11時30分～13時 西荻窪診療所2階
 （西荻南4-2-7） ☎3333-4668（ケア24西荻）
- 6 お茶会**
 第4金曜日 14時30分～16時 ナカユクイ
 （西荻南4-3-4） ☎3333-4668（ケア24西荻）
- 7 オープンリビング けやきの見える家**
 毎週木曜日 13時30分～16時30分
 坂の上のけやき公園前（西荻北4-15-11）
 ☎3390-1025（樋口）
- 8 西荻・まちふれあい かがやき亭**
 お食事 お楽しみタイム（囲碁・絵手紙・歌の会・手芸・書道・健康麻雀）他
 西荻北4-4-4 ☎080-5062-3635（大井）

ふれあい入浴

65歳以上の区民に、区内の公衆浴場を憩いの場として開放しています。100円で入浴できます。

- 1 天狗湯**
 毎週水曜日 15時30分～17時30分
 西荻南1-21-4 ☎3333-9461（問い合わせは13時以降）



このマークがついているのは、**長寿応援ポイント事業の登録活動団体**です。活動に参加された方に長寿応援ポイントを差し上げます。ポイントをためると、区内共通商品券への交換や、ささえあい活動助成への寄付を行うことができます。

ゆうゆう館

区内に住む60歳以上の方が、憩い、しのびの場として利用できる施設です。

- 1 ゆうゆう大宮前館**（宮前）
 ☎3334-9640
 ヘルシーストレッチ スポーツ吹矢
 歌声ライブ（童謡・唱歌）ぬり絵教室
- 2 ゆうゆう西荻北館**（西荻北）
 ☎3396-8871
 スポーツ吹矢 エアロビ体操 歌う俳句
 俳句 謡曲 囲碁 名画鑑賞など
- 3 ゆうゆう荻窪館**（南荻窪）
 ☎3335-1716
 ストレッチ 太極拳 リズム体操 足
 はがき絵 三味線 益子焼 歌 映画鑑賞

いきいきクラブ

60歳以上の区民が、心身ともに健康に生活し、地域貢献、生涯学習など、さまざまな活動を楽しむためのクラブです。

- 1 春日会**
 民謡 カラオケ 童謡 書道 太極拳
 ゆうゆう大宮前館（宮前5-1-1）
 ☎3333-1878（松本）
- 2 西荻春秋会**
 レクダンス カラオケ 輪投げ
 ゆうゆう西荻北館（西荻北2-1-1）
 ☎3396-6643（八俣）



地域ささえ愛グループ

高齢者が地域でいつまでもいきいき暮らすための活動グループです。

- 1 むくげの会**
 軽い体操 ゲーム 健康相談など
 第2・4月曜日 9時45分～11時
 ゆうゆう大宮前館 ☎3391-1111
- 2 さくら会**
 体操 歌 健康相談など
 第1・3月曜日 9時30分～11時
 ゆうゆう大宮前館 ☎3391-1111

ケア
24

杉並区地域包括支援センター
西荻南4-2-7 ☎3333-9461

地域の活動のご紹介

費用など活動の詳細については、
それぞれの問い合わせ先にご確認ください。

きがい学び、ふれあい交流、健康づくり

5-19-8)



ラジボール 煎茶道講座
室 囲碁 麻雀 映画など

北2-27-18)



康法 体操教室 楽習塾

2-25-17)



もみ ヨガ パソコン
ウォーキング など

いきいきと暮らすために、健康増進、
活動を自主的に行っています。

輪投げ ゲートボールなど



5-19-8)

民謡 オセロなど



27-18)

せるよう自主的に活動しています。



1時45分

0015 (杉並保健所保健サービス課)

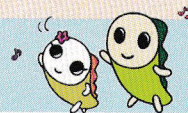


11時30分

0015 (杉並保健所保健サービス課)

健康づくり

気持ちよく体を動かして、心も体も健康になりましょう。



わがまち一番体操

ストレッチ ボール 筋力アップ 口腔機能 茶話会
☎3391-0015 (杉並保健所保健サービス課)



1 第2・4木曜日 9時30分～11時30分
ゆうゆう大宮前館 (宮前5-19-8)

2 第2・4火曜日 13時30分～15時30分
ゆうゆう西荻北館 (西荻北2-27-18)

3 第2・4金曜日 9時30分～11時30分
ゆうゆう荻窪館 (南荻窪2-25-17)

シニアのための健康エアロビクス

軽快なリズムに合わせて行う、シニア向けのエアロビクス体操です。

第1・3月曜日 第2・4木曜日 13時30分～15時
ゆうゆう大宮前館 (宮前5-19-8)

☎080-6533-2141 (自主グループ コスモス)



5 の伸びっくす

いすに座り、ゆっくりとした音楽に合わせて体の隅々まで伸ばします。

毎週月曜日 13時～13時45分

6 脳トレ!リズム&ストレッチ体操

音楽に合わせて体を動かします。脳を活性化させて、心も体も元気に。

毎週火曜日 10時～10時40分

大宮前体育館 (南荻窪2-1-1) ストレッチ広場

☎3334-4618

7 ふくろう宮前 健康講座

地域の方の世代を超えた「健康」と「交流」を目的に開催しています。

毎週火曜日 13時30分～ 体操・各種講座

ふくろう宮前(宮前2-11-11) ☎0120-615-610

8 セラバンド体操

関節に負担をかけずに、筋トレやストレッチができます。

第3土曜日 11時～12時

西荻窪診療所(西荻南4-2-7) 2階デイケア室

☎3333-5434 (西荻窪診療所)



9 西荻健康体操

月2回 13時30分～15時 ※日程はお問い合わせください。

西荻南区民集会所 (西荻南3-5-23)

①専門職によるストレッチ セラバンド体操 認知症予防運動など

②介護予防地域リーダーによる筋力アップ ボール体操 茶話会など

☎3333-4668 (ケア24西荻)



ター ケア24西荻 杉並区から運営を委託されている、高齢者のための身近な相談窓口です。

33-4668 担当地域：西荻南1～4丁目、松庵2・3丁目、宮前3丁目