

# 祖師谷地区通信

## 令和元年9月号



砧地域社協事務所 祖師谷地区事務局 発行

祖師谷地区内の活動団体の  
情報です。ご活用ください!!



♪♪ 団体紹介…中面に掲載している団体を毎月1団体ずつ紹介します! ♪♪

「成城元気会」～8月22日(木)の様子

＜“正確な体操”を意識して体力維持に取り組んでいます。＞

椅子に座って体操を行い、腰や膝などが痛い方も、無理なく続けています。

22日は、腰痛でお休みしていた久し振りに参加なさった方や見学で初めて参加なさった方がいらして大変にぎやかでした。★会の詳細は中面をご覧ください★

♪♪ 9月の行事のお知らせ ♪♪ どなたでも参加できます。♪♪

♪「高齢者福祉会 朗読会&映画会」

9月3日(火) 10時～ 祖師谷まちづくりセンター活動フロア

♪「ともにあゆむ会 津軽三味線と笑いヨガ」

9月24日(火) 14時～ ソナーレ祖師ヶ谷大蔵

♪「祖師谷地区「成年後見制度相談会」

9月20日(金) 10時～12時 祖師谷まちづくりセンター活動フロア



♪通称「公社  
けやきの会」

♪♪ 祖師谷地区 協議体 ニュース ♪♪

「『公社・祖師谷住宅における高齢者の生活課題と支えあい』について考える会  
★第3回「お買い物ツアー」

9/5(木) 9:50集会室前集合→12時帰着(ライフ経堂店まで)

★公社けやき運動サロン(毎月第2・第4水曜日 10:00～開催中)

9月は、体操後の茶話会の時間に、介護用品の自助グッズ(杖など)の紹介と正しい使い方を、介護用品のプロに教えてもらいます。

★次回の話し合い

9/25(水) 11時30分～12時30分 公社祖師谷住宅集会室

※話し合いにはどなたでもご参加できます。



健康維持やお仲間作りの為、地区の活動団体にご参加なさいませんか?  
活動団体は次のページに紹介しています。問い合わせは下記社協まで。

問い合わせ:砧地域社協事務所 祖師谷地区事務局

TEL/070-3946-9801 FAX/03-6733-8434

# 活動場所別 団体一欄

※場所は裏面のMAPをご参照ください。

	拠点	活動場所住所	グループ名	活動内容	活動日	時間
サロン 自主グループ	①祖師谷区民集会所MAP ②公社祖師谷住宅 ①・⑤  <b>公社祖師谷住宅MAP①</b>	①祖師谷4-1-23 ②祖師谷2-5-19  祖師谷2-5-19	ほうの会	軽体操	第1~4月	13:30~15:00
			ことば会	言葉の発声練習、お話会、歌ほか	第1・4日	13:00~15:00
			七夕会	健康体操・リズムダンス・会食	毎週火	14:00~15:30
			公社けやき運動サロン	健康体操・茶話会	第2・4水	10:00~11:30
			学び舎 折り紙の会	折り紙・おしゃべり	第1土	13:30~15:30
サロン	<b>祖師谷 支えあい ルーム MAP②</b>	祖師谷3-21-1	スターダスト	お茶とおしゃべりとパソコン	第1・3・5月	13:00~15:00
			桔梗会	講話会、食事会、見学会等々	第3火	10:00~12:00
			成城トリム	体操、フォークダンス、おしゃべり	毎週土	09:30~12:00
			らくよう会	踊り、茶話会、折紙	第1~3日 第4土	13:00~16:30
			マイプラン成城	筋力づくり、転倒予防、仲間づくり、体操教室	第2・4火	10:00~11:30
			Fresh成城Seven	パソコンを通じて、高齢者の親睦・時には散策	第1・3月	13:30~15:30
			ニットサロン あむあむ	魔法の一本針・指編み・手編み	毎週月	13:00~16:00
			たつみいろりの会	認知症予防活動(旅行・パソコン)	毎週火	10:00~12:00
			砧貯筋友の会	軽い体操とコミュニケーション	第1・3水	10:00~12:00
			アップル	健康体操	毎週金	14:00~16:00
			サロン バンド・バンド	歌、楽器演奏、おしゃべり、お茶	第1・2・4木	13:00~16:00
			祖師谷童謡の会	童謡、唱歌を歌う・体操 (入会費500円)	第1水	13:00~15:30
			砧一本針の会	編み物・お茶他	毎週金	13:30~16:00
			成城元気会	健康体操、お茶とコミュニケーション	第2・4木	14:00~16:00
			祖師谷いきいき クラブ	体操、おしゃべり	第2・4水	14:00~15:30
			ペンギンの会	失語症の方とご家族のお茶とおしゃべりを通じたコミュニケーション活動と情報交換	第3日	13:30~16:00
			けやき23(ふみ)の会	健康体操、茶話会	第2・4水	10:00~12:00
			成城虹の会	転倒防止ストレッチ・茶話会	第1・3火	13:30~15:00



サロン	祖師谷 支えあい ルーム MAP②	祖師谷 3-21-1	成城ふく吹く会	吹矢を通してのふれあい仲間づくり	第2・4日 第2・4・5月	9:00～12:00	
			祖師谷 コスモス	第1～3土:茶話会 第4土:仙川流域、近所の公園などを歩く	第1～3土	13:00～16:00	
			もみじ会	健康体操、懇親会、ウォーキング	第2・4水	9:00～12:00	
			成城パセリ	健康体操、茶話会、ウォーキング	第1・2・5 金	9:30～12:00	
			成城カトレア	健康体操、茶話会、ウォーキングスト レッチ	毎週木	10:00～11:30	
			成城スクエアダンスクラブ	スクエアダンス、茶話会	第2・4火	13:00～16:30	
			四季倶楽部	旅についての話し合い	第3水	10:00～12:00	
			成城花水木	コントラクトブリッジ、茶話会	第2・4・5 月	10:30～16:30	
			子育て サロン	はぐ・はぐ	助産師による育児相談・赤ちゃんとの手遊び ママの交流など	第1月	10:00～11:30
サロン	祖師谷 地区会館 MAP③	祖師谷 3-30-30	あかね短歌会	短歌とおしゃべり	第1-4金	13:00～16:00	
			ジョイフル	健康体操	第1・3金	12:30～14:30	
			遊楽の会	カラオケ、食事会、トーク会	毎週木	13:00～15:30	
サロン	個人宅 MAP④	祖師谷4	月よう会	雑談、朗読、ビデオ、歌など	毎週月	14:00～16:30	
サロン	祖師谷 区民集会所 MAP⑤	祖師谷 4-1-23	木綿の会	朗読と親睦	第2・4水	10:00～12:00	
			さわやか会	卓球・おしゃべり	毎週水	13:00～17:00	
			祖師谷いきいき 貯筋クラブ	体操、レクリエーション	第2・4金	12:30～14:30	
			あしたばの会	リハビリ体操・音楽・版画・料理・旅行・作品製作他	第2・3木	13:30～16:00	
			なかよし会	健康体操、手仕事、歌	第2・4水	13:00～17:00	
			にこにこクラブ	0～3歳児くらいまでの親子の茶話会	第4木	10:00～12:00	
			ミニデイ	元気の会	健康体操	①第1・3月 ②第2・4月	①10:00～11:30 ②13:15～14:45
			子育て サロン	高齢者 福祉会	朗読会・映画会	月1回	11:00～16:00
サロン	都営千歳台1丁目 アパート集会所 MAP⑦	千歳台 1-10	千歳千草会	ストレッチ運動、リズム体操、会話等	毎週月	9:45～11:45	
			子育て サロン	おおきくなあれ	室内遊び・外遊び・おしゃべり・絵本の読み聞かせ	第2・4金	10:00～13:00
サロン	千歳ゴルフセンター MAP⑥	千歳台 2-1-1	桐の会	健康体操	毎週火	9:30～10:30	
自主 グルー プ	祖師谷住宅集会所 MAP⑧	祖師谷 4-28	つばさの会	健康体操	第1・3水	13:30～15:00	
高齢者 クラブ	ソナーレ祖師ヶ谷大蔵 (主会場)MAP⑨	祖師谷 3-26-3	ともにあゆむ会	演奏会・落語会・講演会・食事会など	月1回	月により 異なります	



# 祖師谷地区 活動場所MAP



**⑤祖師谷区民集会所**  
木綿の会、さわやか会、  
祖師谷いきいき貯筋クラブ、  
あしたばの会、なかよし会、  
ほうの会、にこにこクラブ、  
元気の会、高齢者福祉会

**⑥千歳ゴルフセンター**  
桐の会

**① 公社祖師谷住宅  
集会室・和室**  
ほうの会、ことば会、  
公社けやき運動サロン  
七夕会、学び舎折り紙の会

**⑧祖師谷住宅集会室**  
つばさの会

**④個人宅**  
月よう会

**祖師谷まちづくりセンター**  
祖師谷あんしんすこやかセンター  
社会福祉協議会祖師谷地区事務局

**⑨ソナレ祖師ヶ谷大蔵**  
ともに歩む会

**⑦都営千歳台1丁目  
アパート集会所**  
千歳千草会、おおきくなあれ

**②祖師谷支えあいルーム**  
スターダスト、桔梗会、成城トリム、マイプラン成城  
らくよう会、Fresh 成城 Seven、成城虹の会、成城カトレア  
ニットサロンあむあむ、砧貯筋友の会、成城パセリ  
たつみいろりの会、アップル、サロバンド・バンド  
祖師谷童謡の会、砧一本針の会、成城元気会、はぐ・はぐ  
祖師谷いきいきクラブ、もみじ会、ペンギンの会  
けやき 23 の会、成城ふく吹く会、四季倶楽部  
祖師谷コスモス、成城スクエアダンスクラブ、成城花木水

**③祖師谷地区会館**  
あかね短歌会、ジョイフル、遊楽の会

**砧まちづくりセンター**  
砧あんしんすこやかセンター  
社会福祉協議会砧地区事務局

