

p3 B-2	運動	さくら体操
31	桜町高齢者センター	
活動場所	桜町高齢者在宅サービスセンター 3階食堂 桜町 1-9-5	
活動日時	①水曜日 14:15～15:30 ②木曜日 14:15～15:30 ①、②いずれかのグループに登録のうえご参加いただけます(週1回)。	
TEL	042-388-2440(きた地域包括支援センター)※地域包括支援センターに申し込みが必要です。	
PR	さくら体操、口腔体操(掛け合い)、ストレッチ、せらばん体操に取り組むほか、レクリエーションを通して、楽しく一時を過ごしています。	
男女比	■■	



p4 D-3	運動	さくら体操
32	さくら体操自主グループ	
活動場所	婦人会館 梶野町 5-10-32	
活動日時	火曜日 10:00～11:00	
TEL	042-388-2440(きた地域包括支援センター)	
PR	令和3年11月より新しく自主グループとしてスタートしました。さくら体操、ストレッチ、口腔体操に取り組んでいます。	
男女比	■	



p4 D-3	運動	さくら体操
33	婦人会館	
活動場所	婦人会館 梶野町 5-10-32	
活動日時	金曜日(第2のぞく) 13:30～15:00	
TEL	042-388-2440(きた地域包括支援センター)	
PR	金曜の会では、体操のほか、参加者持参のCDで音楽を聴きながら、おしゃべりも楽しんでいます。	
男女比	■	



p4 D-3	運動	さくら体操
34	聖ヨハネ支援センター	
活動場所	聖ヨハネ支援センター 梶野町 5-8-9	
活動日時	第2土曜日 13:30～14:30	
TEL	042-388-2440(きた地域包括支援センター)	
PR	婦人会館・金曜の会が、毎月第2週は婦人会館の使用ができないため、第2土曜日のみ聖ヨハネ支援センターで集まっています。参加者の大半は金曜の会のメンバーです。	
男女比	■	



p4 D-2	運動	さくら体操
35	セブンスデー・アドベンチスト小井キリスト教会	
活動場所	梶野町 3-14-15	
活動日時	火曜日 10:00～11:00	
TEL	042-388-2440(きた地域包括支援センター)	
PR	地域の方々とは和気あいあいと楽しく体操しています。毎回、口腔体操、さくら体操、ストレッチ、せらばん体操の4種類に取り組んでいます。	
男女比	■■	



p4 E-3	運動	さくら体操
36	～お散歩&日常デイ～おとなりさん。ひこばえ	
活動場所	梶野町 1-7-34	
活動日時	月曜日 10:00～11:30	
TEL	042-238-5708	
PR	デイサービスのご利用者様と一緒に、体操で元気になりましょう。お茶休憩、談話の時間も挟みながら、ストレッチ、さくら体操、せらばん体操をすべて実施しています。	
男女比	■■	



p3 C-3	運動	さくら体操
37	グリーンタウン小井集會室	
活動場所	グリーンタウン小井 7号棟集會室 緑町 4-12-16	
活動日時	金曜日(第5のぞく) 10:00～11:30	
TEL	042-388-2440(きた地域包括支援センター)	
PR	気軽に集まっておしゃべりしながら、和やかに体操に取り組んでいます。グリーンタウンの住民以外の方にもご参加いただいています。	
男女比	■■	



p3 C-1	運動	ラジオ体操
38	都立小金井公園ラジオ体操会	
活動場所	都立小金井公園サイクリング広場近辺 関野町 1-13	
活動日時	年中毎朝 6:30～ ※年中無休ですが雨天中止	
TEL	090-4225-6501 代表:松山氏	
PR	毎朝、楽しく元気にラジオ体操をしています。健康づくり、仲間づくりができます。一緒にいかがですか。/参加費:年会費1,000円	
男女比	■■■	



p4 E-2	運動	ラジオ体操
39	武蔵野市ラジオ体操会連盟 上水南公園会場	
活動場所	武蔵野市立上水南公園 武蔵野市桜堤 2-13	
活動日時	毎朝6:20頃から約30分 日曜休み ※毎年1月～2月中はお休み	
TEL	0422-77-0848 代表:大黒氏	
PR	活動場所は武蔵野市ですが、ご近所にお住まいの小金井市の方にもご参加いただけます。/参加費:年会費1,200円	
男女比	■■	




p3 C-3	運動	ラジオ体操
40	グリーンタウン青空ラジオ体操	
活動場所	グリーンタウン小井 敷地内公園 緑町 3-6-22	
活動日時	月曜日 10:00～10:20頃	
TEL	042-388-2440(きた地域包括支援センター)	
PR	みなさんと外で一緒に体操をして、健康増進と交流をめざしています。グリーンタウン小井敷地内の公園で活動しています。	
男女比	■■	




p3 C-1	運動	太極拳	
41	静心会小金井公園 太極拳		
活動場所	都立小金井公園 サイクリング広場近辺 関野町 1-13		
活動日時	毎日 6:55 ~ 8:00 ※雨天中止		
TEL	0422-53-5817 代表:西畑氏		
PR	初心者、経験者、どなたでも参加できます。一緒に楽しく身体を動かし、気持ちよく一日のスタートを切りましょう。/参加費:入会金 500 円のみ		
男女比	■■■		
p3 C-1	運動	体操	
42	バランスコーディネーション		
活動場所	小金井市総合体育館 1階会議室 関野町 1-13-1		
活動日時	木曜日 10:00 ~ 10:50		
TEL	042-386-2120 小金井市総合体育館		
PR	筋肉や関節のほぐし、ストレッチ、軽い筋力トレーニングの3つを組み合わせて行うことで日常生活動作の機能改善を目指します。運動に慣れていない方も安心してご参加ください。/参加費:1回880円 電話予約可		
男女比	■		
p3 C-2	運動	体操	
43	楽健康クラブ		
活動場所	緑分館 (変更の場合あり) 緑町 3-3-23		
活動日時	第1・3・4月曜日 10:00 ~ 11:30		
TEL	042-381-4596 代表:大野氏		
PR	緑分館を中心に18年ほど活動。姿勢と歩き方を基本に、ストレッチ、リズム体操を通して、健康寿命を伸ばすことを目的としています。講師は「中高年健康運動指導士」の資格あり。/参加費:月額2,000円(女性のみ)		
男女比	■■		
p3 C-1	運動	その他	
44	リフレッシュくらぶ		
活動場所	小金井市総合体育館 1階会議室 関野町 1-13-1		
活動日時	月曜日(第1月曜をのぞく) 9:30~11:00		
TEL	042-406-2280 (NPO 法人黄金井倶楽部)		
PR	障害のある方でもできるゆるストレッチや筋力トレーニングをした後は、ポッチャや卓球/バレー、風船バレーなど誰でもみんなが童心に帰って楽しくプレイ、盛り上がっています。/参加費:月額2,750円		
男女比	■■		
p3 C-1	運動	その他	
45	ポッチャ de 楽しく脳トレ		
活動場所	小金井市総合体育館 剣道場 関野町 1-13-1		
活動日時	金曜日 9:30 ~ 10:45		
TEL	042-406-2280 (NPO 法人黄金井倶楽部)		
PR	ポッチャとは、的(白ボール)に向かって、赤と青のボールを投げ合う競技。ゲームを通してうれしかったり、くやしかったり、脳へのよい刺激に。ちよいとレは誰でもできるゆる〜い脳トレで体力UP。/参加費:月額2,200円		
男女比	■■■		

p4 D-4	運動	その他	
46	小金井市ターゲット・バードゴルフ協会		
活動場所	梶野公園 梶野町 5-10		
活動日時	月曜日 13:00 ~ 15:00		
TEL	090-8898-9761 代表:山田氏		
PR	パトミンの羽根をゴルフクラブで打ち、雨傘を逆にしたものを目標に向けてカップインを目指す、大人バージョンの玉入れ。気ままに「遊ぶ」楽しさを得るのが一番の「心の取組」。/参加費:月額500円 年払5,000円		
男女比	■■■		
p3 C-2	趣味・教養	囲碁・将棋・オセロ	
47	睦会(緑分館)		
活動場所	緑分館 緑町 3-3-23		
活動日時	日曜日 13:00 ~ 17:00		
TEL	042-383-6718 https://www.igo-koganei.com 代表:大西氏		
PR	日曜日は囲碁でリフレッシュ。AIよりも年の功、高齢者から段位まで楽しめます。/参加費:入会金 500 円 6 か月 2,000 円		
男女比	■■■		
p3 B-3	趣味・教養	囲碁・将棋・オセロ	
48	小金井棋友会		
活動場所	公民館本館 本町 2-15-11		
活動日時	日曜日・祭日 14:00~18:00(詳細は小金井棋友会ブログ参照)		
TEL	090-2903-0048 会長:中村氏		
PR	昭和 61 年に発足した歴史ある将棋の会です。現在会員数 40 名。小学生から 85 歳の方まで幅広い年齢層の方が将棋を楽しんでいます。/参加費:月額 300 円		
男女比	■■■		
p3 C-2	趣味・教養	音楽	
49	小金井公園「たんぽぽ合唱団」		
活動場所	都立小金井公園内体育館そば 関野町 1-13		
活動日時	土曜日・日曜日・祭日 7:45~8:45 ※雨天中止。 ※コロナの状況によって休会することがあります。		
TEL	090-4221-8019 世話役:平澤氏		
PR	公園の朝、輝く太陽の下で唱歌・童謡を中心に合唱を楽しんでいます。どなたでも参加出来ます。/参加費:無料 歌集は各自で購入ください。		
男女比	■■■		
p3 C-2	趣味・教養	音楽	
50	混声合唱団 銀の權		
活動場所	緑分館 緑町 3-3-23 / 貫井北分館 貫井北町 1-11-12 など		
活動日時	月 2 回 日曜日 14:30 ~ 16:30		
TEL	042-384-5390 代表:高橋氏		
PR	シルパールの混声合唱団です。童謡・唱歌・抒情歌、世界の名歌など、みなさんよくご存じの歌を楽しく歌っています。指導:東京学芸大学准教授・石崎秀和先生/参加費:月額1,600円		
男女比	■■■		

p3 B-3	趣味・教養	音楽
51	ラウレア ウクレレクラブ	
活動場所	公民館本館 本町 2-15-11	
活動日時	第1・3水曜日 13:00～16:00	
TEL	090-9828-9858 連絡先:竹中氏	
PR	ウクレレ奏者・歌手の講師の方から、ウクレレと歌の指導を受けられます。公民館まつりなどに参加するほか、施設を慰問してのコンサートも実施しています。/参加費:月額2,000円	
男女比	■■■	

p3 B-3	趣味・教養	音楽
52	KSS 歌う会 (合唱、独唱)	
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 金曜日 15:00～17:00 ※お問い合わせください。	
TEL	080-6617-1983 世話人:福田氏	
PR	昭和から令和まで歌の旅をご一緒にいかがでしょうか。抒情歌・ポップス・洋楽等の幅広いジャンルから、美しく、やさしい、そして力強い数々の名曲を歌います。/参加費:月額500円(資料代)	
男女比	■	


p3 B-3	趣味・教養	音楽
53	ひまわり歌謡サークル (シャンソン、ポップスなど独唱)	
活動場所	公民館本館 本町 2-15-11	
活動日時	原則第1・2・3木曜日 13:30～16:00	
TEL	042-384-2984 代表:赤井氏	
PR	講師の先生のもと、発声・リズム・メロディーを正しく学びながら、一緒に歌を楽しみませんか。/参加費:月額5,000円	
男女比	■	


p3 C-3	趣味・教養	美術
54	グリーンタウン コピックアート教室	
活動場所	グリーンタウン3号棟 談話室 小金井市緑町 4-12-16	
活動日時	月1回 木曜日 11:00～12:30 ※お問い合わせください。	
TEL	042-388-2440 (きた地域包括支援センター)	
PR	講師の指導のもと、お手本を見ながら下絵にコピックマーカーで彩色を行う、大人の塗り絵です。/参加費:画材費込みで約1,000円	
男女比	■	


p3 B-3	趣味・教養	美術
55	エクセルで絵を描こう	
活動場所	公民館本館 本町 2-15-11	
活動日時	原則第2・3土曜日 13:00～16:00 ※変更の場合あり。お問い合わせください。	
TEL	080-7817-7351 主催:大島氏	
PR	表計算ソフト「Excel(エクセル)」のオートシェイプ(図形)機能を使用して、本格的なイラスト作成に取り組んでいます。ノートパソコン持参で参加ください。/参加費:月額1,000円 テキスト1,000円	
男女比	■■■	

p3 B-3	趣味・教養	美術
56	彩友会 (水彩画)	
活動場所	公民館本館 本町 2-15-11	
活動日時	月2～3回 月曜日 13:00～17:00 ※お問い合わせください。	
TEL	042-383-9077 代表:倉井氏	
PR	各自用意した題材で身近な季節を描きます。準備した題材の底を置きながらテーブルにレイアウト。この間に各自構図を練る。画れたら一回ついて仲間の色を見る。[この色は～]「うまいな～」など、お話し、無心に描いた満足と疲れと変わります。/参加費:2～3か月で2,000円(飲料代含む)	
男女比	■	

p3 B-2	趣味・教養	手芸
57	かぎ針編みニットカフェ	
活動場所	Cafe5884 桜町 1-11-21	
活動日時	原則第3・4金曜日 10:00～12:00(予約制) ※当日でも席があれば参加できます。	
TEL	042-387-1004	
PR	初めての方でも先生がゆっくり丁寧に教えてくれます。おしゃべりしながら楽しく編みましょう。男性の参加も歓迎です。/参加費:1回500円(※別途お飲み物1つご注文いただけます)	
男女比	■	

p3 C-2	趣味・教養	手芸
58	ハンドワーク交流会・ウィッチーズルーム	
活動場所	緑分館 緑町 3-3-23 / 貫井北分館 貫井北町 1-11-12	
活動日時	月1～2回 不定期開催 10:00～12:30 ※お問い合わせください。	
TEL	080-5036-0849 佐野氏	
PR	ハンドワークの楽しさを共有しましょう!縫い物、編み物、刺しゅう、折り紙、工作など、いろいろなことで通じて交流しましょう! お気軽にいらしてください。	
男女比	■	

p3 B-2	趣味・教養	手芸
59	ソフト粘土で作るアート	
活動場所	桜町 1-10-22 パークアベニュー 101	
活動日時	火曜日・土曜日 13:00～、14:00～ ※お問い合わせください。	
TEL	090-8032-0324 問合せ・受付:加藤氏	
PR	樹脂でできたソフト粘土を使用し、小物やお花など温もりのある作品を作ります。ぜひ体験していただきたいです。プレゼントにもぴったりです。/参加費:1回1,500円～	
男女比	■■■	

p3 C-2	趣味・教養	料理
60	小金井市 翁味会 (おうみかい)	
活動場所	緑分館 緑町 3-3-23	
活動日時	原則土曜日午前中(月1回)	
TEL	090-4844-6025 会長:山田氏	
PR	36年の歴史ある「シニア男性の料理サークル」です。料理を楽しみ、健康で明るい生活をめざします。/参加費:会費6,000円(半年分)	
男女比	■■■	

p4 D-3	趣味・教養	講座	
61	リラの会・ふれあいクラブ		
活動場所	婦人会館 梶野町 5-10-32		
活動日時	第4水曜日 13:30～15:30		
TEL	042-382-9112 (北多摩中央医療生活協同組合 本部)		
PR	体操、ふれあい、学び合いを、時には専門家を交えながら行っています。		
男女比	■■		
p3 B-3	趣味・教養	踊り・ダンス	
62	フラサークル ナニレフア		
活動場所	公民館本館 本町 2-15-11		
活動日時	第2・4・5火曜日 10:00～11:30 または 13:00～14:30		
TEL	090-9345-7981 代表：星野氏		
PR	フラガールを夢みていたけれど、なかなか自分の時間を持てずいた女性たちが、子育てや介護を終えたのち、夢を叶えるべくレッスンに励んでいます。市民文化祭などでの発表の機会あり。/参加費：月額2,000円(月2～3回)		
男女比	■		
p3 B-3	趣味・教養	花	
63	いけばなの会		
活動場所	公民館本館 本町 2-15-11		
活動日時	第2・4火曜日 14:00～19:00の間で参加できるとき		
TEL	042-384-9516 代表：斉藤氏		
PR	平成元年に活動開始。毎回の教室では油坊の教えに基づき、ひとりひとりが自由花、生花、立花といった様々な勉強に励んでいます。小学生の参加OK。初心者・経験者ともに歓迎。/参加費：月額2,000円 材料費1回880円		
男女比	■		
p3 B-2	趣味・教養	花	
64	小原流いけばな教室		
活動場所	桜町 1-10-22 パークアベニュー 101		
活動日時	木曜日 14:00～15:00 金曜日 14:00～15:00 ※講師により異なるため、お問い合わせください。		
TEL	090-8032-0324 問合せ・受付：加藤氏		
PR	伝統文化交流の場です。花を愛で、心を込めていける。季節の花をいけてみましょう。初心者向けの体験も用意しています。お待ちしております。/参加費：月額3,000円 花材費1,500円～2,500円(ほか入会金)		
男女比	■■		
p3 B-2	趣味・教養	花	
65	フラワーアレンジメント		
活動場所	桜町 1-10-22 パークアベニュー 101		
活動日時	水曜日 13:00～、15:00～ ※お問い合わせください。		
TEL	090-8032-0324 問合せ・受付：加藤氏		
PR	初心者の方でもリピーターの方でも楽しめます。季節の花の飾り付けを創作します。自分だけの贈り物にもなると思っています。/参加費：月額2,000円(ほか花材費)		
男女比	■■		

p3 B-2	趣味・教養	花	
66	プリザーブドフラワーアレンジ		
活動場所	桜町 1-10-22 パークアベニュー 101		
活動日時	金曜日 14:00～、15:00～ ※お問い合わせください。		
TEL	090-8032-0324 問合せ・受付：加藤氏		
PR	イギリス・ガーデンの色彩の花作品です。癒される生花から季節の花を使い、体験してみませんか。/参加費：月額2,000円(ほか花材費)		
男女比	■■		
p3 C-2	趣味・教養	朗読	
67	朗読教室「径(こみち)」の会		
活動場所	緑分館 緑町 3-3-23 または公民館本館 本町 2-15-11		
活動日時	月2回 日曜日 14:00～16:30 ※お問い合わせください。		
TEL	090-4375-0980 代表：阿久澤氏		
PR	講師の指導のもと、「作者の思いが”聞き手”に伝わるような朗読法の習得」を目指して活動しています。施設などでのボランティアのほか、市民文化祭にも参加しています。/参加費：月額2,000円(ほか資料代など)		
男女比	■		
p3 B-3	趣味・教養	その他	
68	篆刻サークル小金井		
活動場所	公民館本館 本町 2-15-11 または緑分館 緑町 3-3-23		
活動日時	月3回 水曜日 原則14:00～16:00 ※変更の場合あり。お問い合わせください。		
TEL	080-3241-5000 osamu_fire@hotmail.com 代表：飯田氏		
PR	想像力がゆたかでやさしい植木先生から教わりながら、数cm角の石に好きなことばをコツコツバリバリ楽しく彫っています。いっしょに彫ってみませんか。意外に面白いですよ。/参加費：入会金1,000円 月額1,500円		
男女比	■■		
p4 E-3	趣味・教養	その他	
69	長昌寺おてらじかん「坐禅の会」		
活動場所	恵日山 長昌寺 梶野町 2-7-5		
活動日時	【予約制】不定期開催 定員36名 ※ご予約はLINEアプリから(お電話でのご予約も可)。※椅子を使った坐禅も可能です。		
TEL	0422-53-2738		
PR	毎回、作法や足の組みについて説明をさせていただきますので、初めての方でも安心してご参加いただけます。/参加費：無料(お気持ちで坐禅募金をお願いします)		
男女比			
p4 E-3	趣味・教養	その他	
70	長昌寺おてらじかん「写経・写仏の会」		
活動場所	恵日山 長昌寺 梶野町 2-7-5		
活動日時	【予約制】偶数月第3日曜日 14:00～ 定員24名 ※小筆をご持参ください(販売あり)。		
TEL	0422-53-2738		
PR	薄く書かれたお経をなぞります。写経や写仏は願いをかけることができます。大切な方のご供養やご自身の心願成就のために。/参加費：1,000円		
男女比			

p4 E-3	趣味・教養	その他
71	長昌寺おてらじかん「ヨガの会」	
活動場所	恵日山 長昌寺 梶野町 2-7-5	
活動日時	【予約制】第4土曜日 14:00～15:30 定員20名 ※ヨガマット、お水またはお茶、汗拭きタオル持参ください。	
TEL	0422-53-2738	
PR	こころとからだときょうをひとつに。難しい動作はありません。本堂でゆっくりと体を動かし、ご自身と向き合う時間です。/ 参加費：2,000円	
男女比		



p3 C-4	交流の場	サロン
72	緑町ふれあいサロン	
活動場所	現代座会館 緑町 5-13-24	
活動日時	第3木曜日 13:30～15:30	
TEL	042-381-1439 代表：古明地氏 042-381-5165 NPO 現代座・木下氏	
PR	気楽にお茶を飲みながらおしゃべり、たまには現代座の女優さんによるお話や朗読もあります。/ 参加費：お茶代 100円	
男女比	■■	



p3 C-3	交流の場	サロン
73	おしゃべりサロン	
活動場所	障害者福祉センター食堂 緑町 4-17-10	
活動日時	原則第2月曜日 14:00～15:30	
TEL	042-388-5400 アトム薬局 042-388-2440 小井金きた地域包括支援センター	
PR	ピア・サロン終了後、新しい代表を得て始まったグループです。アトム薬局に運営のサポートを頂き、みんなでおしゃべりを楽しんでいます。薬剤師によるミニ講座も随時開催です。	
男女比	■	



p3 B-2	交流の場	サロン
74	ひきこもりの家族のための「ゆるカフェ ちいさな森」	
活動場所	Cafe5884 桜町 1-11-21	
活動日時	第1土曜日 15:00～17:00 ※定員8名の予約制。途中参加・退出可。	
TEL	042-387-1004	
PR	家にこもりがちな方の「家族のための」交流の場です。同じ悩みをもつ人たちで集まって、コーヒーを飲みながらおしゃべりをしています。/ 参加費：お茶とお菓子代 300円	
男女比	■	



p3 B-4	交流の場	認知症カフェ
75	アウトドアあかカフェ	
活動場所	集合：ROCK'N KITCHEN あいたい屋 → ゴール：FRONTIER (フロンティア) 2階	
活動日時	第2月曜日 9:50 集合	
TEL	090-6505-6381 info@uptreex2.com(NPO 法人 UPTREE)	
PR	家族介護をしている人と要介護者がスタンプラリーをやりながら地域と繋がりを、顔見知りの関係を築くイベントです！/ 参加費：500円	
男女比	■■■	



p3 B-2	交流の場	認知症カフェ
76	桜町オレンジカフェ	
活動場所	桜町高齢者在宅サービスセンター 3階食堂 桜町 1-9-5	
活動日時	原則第3土曜日 14:30～16:00	
TEL	042-388-2440 (きた地域包括支援センター) ※地域包括支援センターに申し込みが必要です。	
PR	認知症に関するお悩み相談、情報提供、予防のための体操やレクリエーションなど、ゆったりとした雰囲気なかで交流しています。認知症サポーターが運営に参加しています。/ 参加費：200円	
男女比	■■■	



p3 C-2	交流の場	多世代交流
77	～多世代地域交流～ 浴恩館日和 (びより)	
活動場所	緑分館野外調理場 緑町 3-3-23	
活動日時	第2水曜日 14:00～17:00 その他イベントあり	
TEL	090-9960-8013 代表：村田氏	
PR	浴恩館公園で四季を感じながら季節の食べものを囲む。多世代交流の場です。/ 参加費：※お気持ちのみ	
男女比	■	



p3 B-2	交流の場	多世代交流
78	じんやばし食堂	
活動場所	Cafe5884 桜町 1-11-21	
活動日時	第2木曜日 17:00～19:00	
TEL	042-387-1004 木もれび (Cafe5884内/小林氏)	
PR	ひとりではあまり食欲がない方も、だれかと一緒なら普段以上に食が進むかもしれません。世代を超えて参加できる地域食堂なので、シニアの方も大歓迎です！/ 参加費：大人300円 子ども無料 ※カン/飯炊	
男女比	■■■	



p3 C-2	交流の場	カフェ
79	仕立てとおはなし処 Dozo	
活動場所	関町野 2-3-11	
活動日時	水曜日・土曜日・日曜日 (10:00～) ※いずれも日が暮れるくらゐまで。講座は随時開催。	
TEL	042-315-6853	
PR	お庭と縁側と畳の懐かしい空間で、お食事やお飲み物などお楽しみください。各種教室 (和裁、かぎ針編み、フラワーアレンジメント等) や「お話の部屋」も開催しています。	
男女比		



p4 D-4	交流の場	カフェ
80	OYAKI CAFE キイロ	
活動場所	梶野町 5-9-8	
活動日時	火曜日～土曜日 10:30～18:00 売り切れの場合、早めの閉店もあり。	
TEL	042-316-3109	
PR	信州地方の名産「おやき」の専門店です。天然酵母で丁寧に発酵させた生地に、キーマカレーやパズルチキンなどオリジナルの具材を入れて、毎日一つひとつ手作りしています。	
男女比		




p3 B-2	交流の場	カフェ	
81	Cafe5884		
活動場所	桜町 1-11-21		
活動日時	営業時間 11:00~18:00 (17:30ラストオーダー) 定休日:不定休		
TEL	042-387-1004		
PR	野菜と玄米ご飯が中心のランチと美味しいコーヒーが楽しめるカフェです。サロンや交流の場としてもご利用いただいています。		
男女比			
p3 B-4	交流の場	カフェ	
82	カフェ Plum		
活動場所	本町 2-8-6 わくわく都民農園小金井内		
活動日時	火曜日・水曜日・木曜日・金曜日 ※土曜日は不定期営業 10:00~16:00 (ランチ 11:00~14:00、カフェ 10:00~15:00、野菜等の販売 10:00~16:00)		
TEL	042-208-3413 (わくわく農園電話番号)		
PR	目の前に広がる農園や、その先に走る中央線を眺めながら、季節の採れたて野菜を取り入れた日替わりランチを愉しめます。喫茶もあります。お気軽にお立ち寄りください。		
男女比			
p4 E-4	交流の場	その他	
83	おそっぽ&梶野町おしゃべり会		
活動場所	梶野公園 稲荷神社 社務所 梶野町 5-10-43		
活動日時	原則第3木曜日 13:30~14:30 雨天中止 ※変更もあるため、ご確認ください		
TEL	070-2189-0418 代表:堀口氏 0422-38-5708 おとなりさん。ひこばえ		
PR	デイサービス「おとなりさん。」の利用者、民生委員、住民で、おしゃべりしながら、梶野公園の清掃活動を行います。終了後は「にじいろ薬局」で健康に役立つお話を聞きます。		
男女比	♂		
	交流の場	その他	
84	街角 Zoom コミュニティ		
活動場所	Zoom (オンライン)		
活動日時	第3月曜日 13:30~15:00 ※祝日の場合は、第4月曜に変更		
TEL	rama@tokyo-japan.email (参加 URL をお送りします。)		
PR	地域で活躍するみなさんとの情報交換、多世代交流をオンライン (ZOOM) で行っています。参加者から発信されたさまざまな情報を共有し、交流と連携をめざします。		
男女比	♂		



悠友クラブ (老人クラブ)

連合会会長	内藤 治誠		
問合せ先	小金井市悠友クラブ連合会事務局 小金井市本町 5-36-17		
TEL・FAX	042-301-6363		
PR	市内の高齢者 (概ね65歳以上の方) が、「生きがい活動」(カラオケやグラウンド・ゴルフ)「健康づくり」(健康体操、歩こう会)等、楽しく活動をしています。また、ボランティア活動も積極的に行っていますので、ご一緒にやりたいと思われる方は、お近くのクラブが小金井市悠々クラブ連合会に直接お問い合わせください。		

p4 D-3	悠友クラブ		
85	梶野高砂会		
会長名	榎本 龍二	TEL	0422-51-2440
活動場所	婦人会館 (梶野町 5-10-32)	年会費	1,000 円
活動内容・日時			
カラオケ	第1・3木曜日 13:00~16:00頃	フォークダンス	第2・4木曜日 13:00~16:00頃
輪投げ・スカットボール	第2・4火曜日 13:00~16:00頃	折り紙教室	第2金曜日 13:00~16:00頃
歩こう会	随時	誕生日会	年3回に分けて行う 13:30~
健康麻雀	第2・4日曜日 13:00~16:00頃	おしゃべり会	第3日曜日 13:00~

p3 C-2	悠友クラブ		
86	緑長生会		
会長名	田川 尚子	TEL	042-385-0996
活動場所	緑分館 (緑町 3-3-23)	年会費	1,000 円
活動内容・日時			
歩こう会	第1火曜日	ベタンク	土曜日
健康体操	第4金曜日	健康マージャン	木・水・日・月曜日 月4回
カラオケ	第2・4火曜日	コーラス	第3金曜日
折り紙教室	第1・3月曜日	グラウンド・ゴルフ	(上水公園グラウンド) 月曜日 (月3回)
輪投げ	金曜日	友愛サロン	第4木曜日
囲碁	募集中	スカットボール	第5月曜日、第2木曜日

悠友クラブ 活動の様子



p5 B-3	運動	さくら体操
87	老人保健施設秋桜	
活動場所	西之台会館 前原町 3-8-1	
活動日時	火曜日 14:00～15:30	
TEL	042-388-8400 (みなみ地域包括支援センター) ※地域包括支援センターに申し込みが必要です。	
PR	広くてきれいな会場です。リーダーと会員が仲良しで、休みの時、よく雑談しています。	
男女比	■■■	



p5 B-3	運動	さくら体操
88	小金井あんず苑	
活動場所	西之台会館 前原町 3-8-1	
活動日時	木曜日 10:00～11:30	
TEL	042-388-8400 (みなみ地域包括支援センター) ※地域包括支援センターに申し込みが必要です。	
PR	1. さくら体操 2. 声だし 3. 指の体操 4. お手玉 5. しり取り 6. 口腔体操など行っています。	
男女比	■■■	



p5 B-3	運動	さくら体操
89	西之台会館	
活動場所	西之台会館 前原町 3-8-1	
活動日時	金曜日 10:00～11:30	
TEL	042-388-8400 (みなみ地域包括支援センター) ※地域包括支援センターに申し込みが必要です。	
PR	野川沿いにある会場で、体操をしています。自然にからだも楽になっていくようです。	
男女比	■■■	



p5 A-1,B-2	運動	さくら体操
90	小金井さくら体操 四小の会	
活動場所	小金井第四小学校 視聴覚室 貫井南町 3-9-1 / 三葉集会所 貫井南町 3-6-18	
活動日時	第2・4水曜日 15:00～16:30 第四小学校 第1・3火曜日 10:00～11:30 三葉集会所	
TEL	042-388-8400 (みなみ地域包括支援センター)	
PR	会場は豊かな樹木に囲まれ四季折々の風景も楽しんでいます。ゆっくりと体を動かすうちに、あちこちがほぐれ、ほっこりとぬくもってきます。一緒にいかがですか。	
男女比	■	



p5 C-3	運動	ラジオ体操
91	前原小ラジオ体操会	
活動場所	前原小学校 前原町 3-4-22	
活動日時	4月～10月 6:15～、11月～3月 6:30～ 年末年始の12/29～1/4はお休み、雨の日も休みます。	
TEL	042-381-9743 (090-4376-9201) 責任者 桃崎 洋子氏	
PR	毎朝、楽しくラジオ体操をしています。健康づくり、仲間づくりができます。一緒にいかがですか。/ 参加費：会費1年間1,000円	
男女比	■■■	



p6 D-3	運動	太極拳
92	健康太極拳 小金井桜の会	
活動場所	中町天神前集会所 中町 1-7-7	
活動日時	第1・2・4火曜日 10:00～11:30 月3回開催(2月と8月はお休みあり) 042-381-3034 (午後6時以降に連絡をお願いします。)	
TEL	日本健康太極拳協会師範 塚田みどり氏	
PR	太極拳は心身の健康に大きな効果をもたらします。高齢者や体力に自信のない人でも無理なくはじめられます。仲間と共に楽しい時間を過ごしましょう。/ 参加費：会費500円/回	
男女比	■	



p5 B-3	運動	太極拳
93	いきいき太極拳	
活動場所	西之台会館 前原町 3-8-1	
活動日時	第1・2・3・4火曜日 10:00～11:30	
TEL	042-381-1885 瀧 喜代枝氏	
PR	ゆったりとした音楽に合わせリラックスしながら太極拳を楽しんでいます。稽古の合間のおしゃべりもあり、無理せず健康維持に取り組んでいます。/ 参加費：1,000円/月	
男女比	■■■	



p5 B-3	運動	太極拳
94	シルバー体操	
活動場所	西之台会館 前原町 3-8-1	
活動日時	第1・3水曜日(月2回) 10:00～11:30 ※会場予約都合で開催週が変更になることがあります。	
TEL	042-381-1743 川畑 青史(セイ)氏	
PR	主に太極拳とボール体操を行っています。太極拳は一つ一つの動作を講師が丁寧に指導してくれるので初心者でも楽しく参加できます。/ 参加費：1,100円/月	
男女比	■	



p5 B-3	運動	体操
95	「ロコモ対策・フレイル予防」健康体操	
活動場所	前原三丁目アパート集会所 前原町 3-7-7	
活動日時	月曜日・水曜日・金曜日 ※身体状況に合わせて、2クラス開催 チェッククラス 9:00～10:00 マットクラス 10:30～11:30	
TEL	090-3044-6096 大澤 元治氏	
PR	ヨガの要素を取り入れた健康体操(転倒予防、むざ痛・腰痛予防、代謝アップ、ストレス解消等)。健康寿命を延ばすお手伝いこと2019年2月より活動。/ 参加費：500円/1回	
男女比	■	



p5 B-4	運動	体操
96	カラダいきいき教室	
活動場所	総合学院テックカレッジ[東京工学院専門学校 東京エトラベル・ホテル専門学校] 前原町5-1-29	
活動日時	2024 春、再開予定 / 実施日時調整中	
TEL	042-388-8400 (みなみ地域包括支援センター)	
PR	健康のための体操に取り組んでいます。学生によるメイクやネイル、朗読等、その他楽しい活動を目指しています。/ 参加費：会費200円/回	
男女比	■■■	



p5 B-3	運動	体操
97	シニアスター	
活動場所	西之台会館 前原町 3-8-1	
活動日時	土曜日 10:00～11:00 ※第4土曜日のみお休み(第1・2・3・5土曜日は実施)	
TEL	042-381-8643 佐藤 路子氏	
PR	講師の先生はいませんが、仲間同士で楽しく和気あいあいと、数種の簡単な体操を行っています。体操の合間のおしゃべりも魅力です。	
男女比	■■	
p5 B-3	運動	体操
98	健美操	
活動場所	西之台会館 前原町 3-8-1	
活動日時	月曜日 10:00～11:30 木曜日 13:00～14:30 ※週1回だけの参加も週2回の参加も可能	
TEL	042-315-6071 福代 典子氏	
PR	東洋医学をベースにヨガや気功の流れをくんだ、心と体にやさしい運動です。静かな音楽にのせて呼吸を意識した運動と身体をほぐす筋力の組合せにより、体を整えゆがみを調整、緊張をほぐす体操を行っています。/参加費：800円/1回	
男女比	■■■	
p5 A-3	運動	体操
99	はつらつ健康クラブ	
活動場所	公民館貫井南分館 2階A室 貫井南町 4-3-23	
活動日時	第1・3・4月曜日 13:30～15:00	
TEL	042-304-3380 岩佐 伸子氏	
PR	活動は16年、昔懐かしいアメリカンポップスのリズムに合わせて、ストレッチや筋力をつける体操を楽しく行っています。/参加費：1,500円/月	
男女比	■■■	
p5 B-3	運動	体操
100	あすなろの会	
活動場所	西之台会館 前原町 3-8-1	
活動日時	月曜日 13:00～15:00	
TEL	042-381-6740 岸川 公一氏	
PR	理学療法士が考案した【あすなろ体操】を行っています。最初は座位で緩やかに関節回しや筋伸ばしを行って始まり、中盤以降は筋力負荷が高めの運動に移行していく、男性にも好まれる運動プログラムです。口腔機能維持の目的で歌唱も始めました。/参加費：入会金500円 その他/半期毎に必要な経費を徴収1000～2,000円程度/年	
男女比	■■■	
p5 B-3	運動	その他
101	自彊術(じきょうじゅつ)	
活動場所	上宮大塚神社事務所 貫井南町2-1-24 ※第1,3水曜日は西之台会館(前原町3-8-1)で実施	
活動日時	第1・2・3水曜日 ①10:00～11:30 ②13:30～15:00 第1・2・3水曜日 ①10:00～11:30 ②13:30～15:00 ①～④のいずれかの教室から1つに参加,月4回実施	
TEL	080-5655-1174 濱本 紀子氏(午後5時以降に連絡をお願いします。)	
PR	自彊術とは、大正5年に治療法が土台となつて生まれた体操です。関節などの可動域を出来る限り動かす全身運動。一見難しく見えますが、それ程エネルギー消費はなく、年齢を重ねても始められる体操です。/参加費：2,000円/月 年会費3,000円	
男女比	■■■	

p5 B-3	趣味・教養	囲碁・将棋・オセロ
102	碁友会	
活動場所	西之台会館 前原町 3-8-1	
活動日時	月曜日と水曜日を除く毎日 12:00～17:00	
TEL	042-407-2583 工藤 利勝氏	
PR	囲碁学習を通じて、会員相互の交流と心身の健康増進を図ることを目的とした団体です。初心者・女性会員もおります。/参加費：会費2,400円(半期1月6月に1,200円徴収) ※(火)(木)参加は別会費	
男女比	■■■	
p5 C-1	趣味・教養	囲碁・将棋・オセロ
103	棋心同友会	
活動場所	宮地楽器ホール1階 マルチパーパススペースD (本町6-14-45)	
活動日時	月7回13:00～17:00 ※開催日は半年毎に会員に予定表で案内	
TEL	携帯：090-1501-3375 世話人/金場(カネバ)	
PR	旧碁友会の活動から始まった、有志による囲碁・将棋のサロンです。現在は寛い、仄々と大きな探光窓がある快適な環境で、思いのままに対局を楽しんでいます。まずは気軽にお問合せ下さい。/参加費：会費3,780円/半年(月会費630円を半額)ごとまとめて集金※体験参加やゲストは200円/1回	
男女比	■■■	
p5 C-3	趣味・教養	俳句・短歌
104	丸山台短歌会	
活動場所	丸山台集会所 前原町4-18-14 ※1階椅子席	
活動日時	第2金曜日 13:00～16:00	
TEL	090-8104-2289 代表/木村 博氏	
PR	春らしの中での、さまざまな思いを、三十一文字(短歌)に込めて、詠っています。例会5日前までに短歌作品提出のうえ会員同士で万葉集のうたと自作短歌を鑑賞。まずは、お問合せの上見学・体験ください。/参加費：300円/1回 プリント代として	
男女比	■■	
p5 C-1	趣味・教養	音楽
105	小金井女声合唱団	
活動場所	宮地楽器ホール練習室(本町6-14-45) 他市内公民館	
活動日時	月曜日 10:00～12:00	
TEL	080-1254-1640 池口 葉子氏	
PR	大岩先生、大山先生ご指導のもと、すてきなハーモニー目指し、明るく楽しく練習に励んでいます。/参加費：月会費6,000円	
男女比	■■■	
p5 C-1	趣味・教養	音楽
106	合唱団・混声こがねい	
活動場所	宮地楽器ホールB1練習室 本町6-14-45 他、市内公民館等	
活動日時	月3回・金曜日 13:00～16:00	
TEL	https://konseikoganei.wixsite.com/my-site 042-323-6854 幹事 川上 宏一氏	
PR	コーラスを楽しむことをモットーに日本抒情歌、混声合唱曲、ミュージカル、宗教曲など幅広いジャンルの音楽に取り組んでいます。/参加費：月会費3,500円	
男女比	■■■	

p5 A-3 107	趣味・教養	音楽	民謡友の会	
活動場所	公民館貫井南分館 貫井南町 4-3-23			
活動日時	月曜日 13:00～15:00			
TEL	042-381-7708 代表/板井 則之氏			
PR	三味線、尺八の生演奏に合わせて、自分の好きな民謡を皆で大きな声で合唱し、楽しい時間を過ごしてみませんか。/参加費：500円/月			
男女比	■■■			
p5 C-1 108	趣味・教養	美術	コピックアート教室	
活動場所	宮地楽器ホールB1練習室 本町 6-14-45			
活動日時	水曜日 13:30～15:30 月一回開催 (不定期のため要確認) ペン36色セットレンタル費500円 画紙一式500円			
TEL	080-1078-9937 山崎 芳嗣氏			
PR	講師の指導の下、お手本を見ながら下絵にコピックマーカー(イラスト専用色鉛筆)で彩色を行う、大人の塗り絵です。/参加費：2時間1,500円/1回 1時間750円/1回			
男女比	■■■			
p5 C-2 109	趣味・教養	写真	フォトクラブ小金井	
活動場所	市民会館朝え木ホール 前原町 3-33-25			
活動日時	第3木曜日講評会(朝え木ホール) 第1木曜日近郊撮影会			
TEL	042-383-4451 会長 横山 昭雄氏			
PR	8月を除く毎月1回の講評会と撮影会、年1回の写真展を開催(作品発表)デジタルカメラによる写真撮影。ジャンルを問いません。/参加費：1,000円/月			
男女比	■■■			
p6 E-3 110	趣味・教養	自然	野川自然の会	
活動場所	武蔵野公園内 第一第二調整池および野川			
活動日時	定例作業日/第1土曜日、田んぼデー/第4日曜日、生きもの調査/野鳥・水 第2土曜日、昆虫 5～11月の月1回、水生生物 年4回、種物 随時			
TEL	042-301-9861 担当：野川自然の会 鈴木 寛氏			
PR	東京都主催の自然再生事業で、水のある自然環境を維持管理し、市民と共にその豊かな環境を楽しんでいます。/参加費：年会費 1,000円 https://nogawashizemokaijindo.com/			
男女比	■■■			
p5 B-2 111	趣味・教養	講座	みらいひろば コープ小金井ぬくい坂下店	
活動場所	貫井南町 2-7-16			
活動日時	月1回不定期開催(店舗掲示板上にて開催日をご案内)			
TEL	03-3382-5665 (コープみらい東京都本部参加とネットワーク推進部)			
PR	毎月1回世代をこえて暮らしに役立つテーマで楽しく交流しています。お買い物ついでにお気軽にお立ち寄りください。			
男女比	■■■			

p5 C-2,B-1 112	趣味・教養	講座	自主グループ「クリスタル」	
活動場所	貫井北センター(貫井北町1-11-12) 他公民館・朝え木ホールなど			
活動日時	第2・4金曜日 14:00～16:00			
TEL	080-2056-7201 菅沼氏			
PR	平成8年(1996年)創立、旬の話題を中心に広い分野より講師を招き、学習・親睦を通して、自らを高め、相互理解を深める場です。令和5年3月に500回を迎えました。/参加費：月会費 1,000円			
男女比	■■■			
p5 C-2 113	趣味・教養	講座	小金井コミュニティ講座の会	
活動場所	市内公民館・朝え木ホールなど			
活動日時	月曜日～金曜日 詳しくはブログへ 「小金井コミュニティ講座」 https://ameblo.jp/k-kouza/			
TEL	090-6014-3566 k.com.society@gmail.com			
PR	地域の人材の発掘育成に資することを目的として講座講師会員により、市民を対象とした音楽、文化芸術などの講座を開催・運営しています。			
男女比	■■■			
p5 C-2 114	趣味・教養	その他	NPO法人らくビット「コミュニティサロンはけ」	
活動場所	前原町 3-40-1 小金井スカイコーポラス 314B			
活動日時	火曜日～土曜日 10:00～18:00 ※オンラインも含め各種活動開催			
TEL	042-407-2440 / Eメール mail@racoubit.org ホームページ https://racoubit.org			
PR	多世代が集う交流の場。IT、プログラミング、電子工作などを学び、それらを活かしたSTEAM教育などへの高齢者の社会参加を図っています。/参加費：年会費 6,000円 各会合の参加費は無料～500円/回			
男女比	■■■			
p6 D-3 115	交流の場	サロン	おしゃべりサロン	
活動場所	中町天神前集会所 中町 1-7-7			
活動日時	第3火曜日 10:00～12:00			
TEL	042-388-8400 (みなみ地域包括支援センター)			
PR	高齢者とのつながりを作り、皆さんで楽しめるおしゃべりの場所。スタッフも参加者も一緒に楽しんでいます。			
男女比	■■■			
p6 D-3 116	交流の場	サロン	おしゃべりサロン ふれ愛・縁がわ	
活動場所	小金井祭典家族葬ホール小金井クローバーホーム川上 前原町1-16-5			
活動日時	月1回開催 10:00～12:00 開催日は代表へ問合せください。			
TEL	090-4626-6990 代表：藤山 成子氏			
PR	ご近所の方たちとおしゃべりしませんか？新しい地域の発見があるかも。気軽に参加ください。/参加費：お茶代 100円			
男女比	■■■			

p5 C-2 117	交流の場 サロン	サロン	
活動場所	前原町 3-40-1 小金井スカイコーポラス 314B (コミュニティサロンはが)		
活動日時	第2・4金曜日 10:00～12:00		
TEL	090-6537-9558 広瀬氏		
PR	「のぼそう!健康寿命」を目標に情報交換等を行っています。情報の中から興味のあるものを実践したり、フィールドワークをして小金井近傍を散策し自然に触れています。		
男女比	1		
p5 A-2 118	交流の場 サロン	サロン	
活動場所	都営貫井南町 4 丁目アパート集会所 貫井南町 4-21-7		
活動日時	第1・3木曜日 10:00～11:30		
TEL	080-5085-4260 藤崎氏		
PR	身近な場で気軽に集っておしゃべりを楽しみませんか。お近くの方、一緒に楽しいひと時を過ごしませんか?ぜひ、お気軽にご参加ください。/参加費:100円/1回		
男女比	1		
p5 B-3 119	交流の場 認知症カフェ	認知症カフェ	
活動場所	西之台会館 前原町 3-8-1		
活動日時	奇数月の第4火曜日 14:00～15:30		
TEL	042-388-8400 (みなみ地域包括支援センター)		
PR	認知症の方、介護されているご家族、認知症について不安をお持ちの方、どなたでもご参加ください。おしゃべりや体操などを行っています。/参加費:実費負担程度有り※参加申込が必要です/開催月の1日より受付開始		
男女比	1		
p5 A-3 120	交流の場 認知症カフェ	認知症カフェ	
活動場所	小金井貫井住宅集会所 貫井南町 5-3-5		
活動日時	偶数月の第4火曜日 14:00～15:00		
TEL	042-388-8400 (みなみ地域包括支援センター)		
PR	認知症の方、介護されているご家族、認知症について不安をお持ちの方、どなたでもご参加ください。おしゃべりや体操などを行っています。/参加費:実費負担程度有り※参加申込が必要です/開催月の1日より受付開始		
男女比	1		
p5 B-2 121	交流の場 多世代交流	多世代交流	
活動場所	貫井南町 4-14-14 (ヴィレッジ・パル 1F)		
活動日時	月曜日～金曜日 10:00～16:00 【地域食堂「みんなの居場所また明日」開催日:第3水曜日 17:30～19:00 大人¥300 子ども無料】		
TEL	042-386-8280		
PR	赤ちゃんからお年寄りまでが集う「寄り合い所」です。皆さん主に乳幼児のお相手をして下さっています。*犬もいます!		
男女比	1		

p5 A-2 122	交流の場 カフェ	カフェ	
活動場所	貫井南町 4-11-11 グランパレイ 105		
活動日時	不定期の土曜日 11:30～14:00		
TEL	042-380-8224		
PR	地域の中でホッと一息つける居場所を!障害のある青年達がコーヒーを入れます。手作りパンも用意しております。/参加費:実費のみ		
男女比	1		
p5 B-4 123	交流の場 移動販売	移動販売	
活動場所	小金井市あんず苑 1F スペース 前原町 5-3-24		
活動日時	第2・4日曜日 13:00～15:00 ※2024年春再開予定		
TEL	042-388-7511 担当者:生駒氏		
PR	地域の交流スペースとして入場無料で開放します。地域の移動販売車、楽しい催しものを開催しています。		
男女比	1		

悠友クラブ (老人クラブ)

連合会会長	内藤 治誠		
問合せ先	小金井市悠友クラブ連合会事務局 小金井市本町 5-36-17		
TEL・FAX	042-301-6363		
PR	市内の高齢者(概ね65歳以上の方)が、「生きがいが活動」(カラオケやグラウンド・ゴルフ)「健康づくり」(健康体操、歩こう会)等、楽しく活動をしています。また、ボランティア活動も積極的に行っていますので、一緒にやりたいと思われる方は、お近くのクラブが小金井市悠友クラブ連合会に直接お問い合わせください。		


p5 C-3 124	悠友クラブ 南部長生会		
会長名	萩原 茂	TEL	090-2447-0369
活動場所	丸山台集会所 (前原町 4-18-14)	年会費	1,500円
活動内容・日時	フォークダンス 生け花 健康マージャン カラオケ 健康体操 輪投げ スカットボール ペタンク 唱歌		
	※開催日・時間は会報でお知らせ グラウンド・ゴルフ 会場/上水公園グラウンド (桜町 2-2)		
	各活動は月1～2回開催。 開催日・時間は会報にてお知らせ 会場/丸山台集会所 (前原町 4-18-14)		


p5 A-3	悠友クラブ		
125	ぬくい会東・ぬくい会西		
会長名	東：兵頭 友幸 西：鈴木 良二	TEL	東：042-385-1235 西：042-384-7300
活動場所	貫井南センター (貫井南町4-3-23)	年会費	1,000円
活動内容・日時			
謡曲	第1・3・4水曜日	10:00～12:00	スカットボール 第3月曜日 9:30～12:00
書道	第4火曜日	13:00～16:00	絵手紙 第4月曜日 13:30～16:00
茶道	第2水曜日	13:00～16:00	輪投げ 第1・2・4月曜日 9:30～12:00
民謡	第1・3月曜日	13:00～16:00	グラウンド・ゴルフ 第1・3火曜日 9:30～12:00 会場/けやき公園(貫井南町4-14)
大人の塗り絵	第2金曜日	10:00～12:00	さくら体操 第2火曜日 10:00～12:00
手芸	第3木曜日	10:00～12:00	歌のお稽古 第4土曜日 13:30～16:00
囲碁	第3・4水曜日	13:30～16:00	生け花 第4水曜日 9:30～12:00
健康体操	第4金曜日	10:00～12:00	ポッチャ 第3土曜日 10:00～12:00
カラオケ	第1・3土曜日	13:30～16:00	

p5 B-2	悠友クラブ		
126	三楽会		
会長名	岡 衛志	TEL	042-384-7273
活動場所	三楽集会所 (貫井南町3-6-18)	年会費	1,000円
活動内容・日時			
民謡	第1木曜日	13:00～16:00	健康麻雀 第1・3月曜日 13:00～16:00 木曜日 13:00～16:00
カラオケ	第2木曜日	13:30～15:30	パソコン勉強会 第2・3金曜日 13:00～16:00
輪投げ	月曜日	9:30～11:00	奉仕活動「雑巾縫い」 第2月曜日 13:00～15:00
グラウンド・ゴルフ	水曜日・金曜日	9:15～11:00	その他 レクダンス、スカットボール等
	会場/三楽公園(貫井南町3-6)		

悠友クラブ 活動の様子



p7 A-2	運動	さくら体操	
127	市役所第2庁舎 801 会議室		
活動場所	市役所第2庁舎 801 会議室 前原町3-41-15		
活動日時	水曜日 14:00～15:30		
TEL	042-386-6514 (ひがし地域包括支援センター) ※地域包括支援センターに申し込みが必要です。		
PR	富士山の見えるお部屋でさくら体操、ゲーム他、いろいろ行っています。見学自由です。		
男女比	■■		

p8 D-1	運動	さくら体操	
128	社会医学技術学院		
活動場所	社会医学技術学院 講堂 中町2-22-32		
活動日時	木曜日 14:00～15:30		
TEL	042-386-6514 (ひがし地域包括支援センター) ※地域包括支援センターに申し込みが必要です。		
PR	約30名の参加者の皆さんと週1回、楽しく元気におしゃべり、レクなどやっています。		
男女比	■■		

p8 D-3	運動	さくら体操	
129	東町1丁目住宅		
活動場所	東町1-39-2 都営集会所		
活動日時	第1・3火曜日 10:00～11:30		
TEL	042-386-6514 (ひがし地域包括支援センター)		
PR	月2回活動しています。健康維持・増進の目的など皆様で楽しくワイワイやっています。		
男女比	■		

p8 E-2	運動	さくら体操	
130	東町2丁目住宅		
活動場所	東町2-4-13 都営集会所		
活動日時	第2・4金曜日 10:00～11:30		
TEL	042-386-6514 (ひがし地域包括支援センター)		
PR	月2回活動しています。健康増進・近隣住民との親睦を目的に楽しくやっております。		
男女比	■■		

p8 E-1	運動	さくら体操	
131	東町3丁目第2住宅		
活動場所	東町3-9-13 都営集会所		
活動日時	第4月曜日 13:30～15:00		
TEL	042-386-6514 (ひがし地域包括支援センター)		
PR	毎回とても楽しい時間です。気楽に参加下さい。		
男女比	■		

p8 D-2	運動	さくら体操	
132	都営中町2丁目住宅		
活動場所	中町 2-1-7 都営集会所		
活動日時	第3 金曜日 14:00～15:30		
TEL	042-386-6514 (ひがし地域包括支援センター)		
PR	「今日はちょっと動くのが辛い」と思っても自分のできる範囲で楽しく運動しています。		
男女比	❖		
p7 C-2	運動	さくら体操	
133	新木町会(町会)		
活動場所	特別養護老人ホームつきみの園 中町 2-15-25		
活動日時	第2・4日曜日 14:00～15:00		
TEL	042-386-6514 (ひがし地域包括支援センター) 又は鈴木 竹男氏 042-301-0573		
PR	広いスペースで体を動かしています。仲間と体を動かすと総会な気分になります。ご参加お待ちしております。		
男女比	❖		
p8 D-2	運動	さくら体操	
134	ローレイ2 (東センター)		
活動場所	東センター 東町 1-39-1		
活動日時	第2・4月曜日(会場の予約状況によって変更) 10:00～11:30		
TEL	090-4014-7678 (瀬田正勝氏)		
PR	2021年9月より新たに「ローレイ2」として発足しました。体操とその前後のおしゃべりで楽しく健康寿命を延ばしましょう。		
男女比	❖❖		
p7 C-2	運動	さくら体操	
135	青空さくら体操(つきみの園 園庭)		
活動場所	特別養護老人ホームつきみの園 中町 2-15-25		
活動日時	火曜日 11:30～12:00 (雨天中止) ※熱中症予防の為、夏季休止あり		
TEL	042-386-6514 (ひがし地域包括支援センター)		
PR	雨天中止。四季折々の風情を楽しみながら、体操を行っています。お気軽にお越しください。		
男女比	❖❖		
p8 E-2	運動	さくら体操	
136	ミアヘルさきずなホーム小金井 小規模多機能ホーム小金井		
活動場所	東町 1-45-17		
活動日時	月曜日・木曜日 10:00～11:00		
TEL	0422-26-1958		
PR	どなたでも気軽に参加できる雰囲気で行っています。一緒に体を動かしませんか?		
男女比			

p8 E-1	運動	さくら体操	
137	柏鳳会(老人会)		
活動場所	マロンホール 東町 3-7-21		
活動日時	第1 火曜日 13:00～14:00		
TEL	042-386-6514 (ひがし地域包括支援センター)		
PR	集まってさくら体操をしています。そのあと、楽しい話し合いをし、輪投げ等もしています。		
男女比	❖		
p8 D-1	運動	さくら体操	
138	おぎの家さくら体操		
活動場所	荻の家 東町 4-31-19		
活動日時	第1・3火曜日 10:00～11:30		
TEL	042-386-6514 (ひがし地域包括支援センター)		
PR	事前のお申込み不要ですので、どなたでもご自由にご参加下さい。 /参加費:100円/回		
男女比	❖		
p8 D-2	運動	ラジオ体操	
139	栗山公園		
活動場所	栗山公園 中町 2-21-1		
活動日時	4月～10月 6:15～11月～3月 6:30～/正月3日(11日～3日は休み、雨の日も休み)		
TEL	042-384-8836 (080-5644-2940) 責任者 福嶋 隆氏		
PR	毎朝、楽しく元気にラジオ体操をしています。健康づくり、仲間づくりができます。一緒にいかがですか? /参加費:年会費1,000円		
男女比	❖❖❖		
p7 B-3	運動	太極拳	
140	無極静功小金井同好会		
活動場所	中町天神前集会所 中町 1-7-7		
活動日時	金曜日 10:30～12:00 (5週目は休み)		
TEL	042-381-2026 (代表 平野氏)		
PR	気功&気功太極拳の簡単な動作の繰り返しにより内気を高め、エネルギーの充実を図ります。講師:徳田美香先生		
男女比	❖		
p7 B-3	運動	太極拳	
141	健康太極拳 小金井桜の会		
活動場所	中町天神前集会所 中町 1-7-7		
活動日時	第1・2・4火曜日 10:00～11:30 月3回開催(2月8日はお休みあり)		
TEL	042-381-3034 (午後6時以降に連絡お願いします) 日本健康太極拳協会師範 塚田みどり氏		
PR	太極拳は心身の健康に大きな効果をもたらします。高齢者や体力に自信のない人でも無理なく始められます。仲間と共に楽しい時間を過ごしましょう。/参加費:会費500円/回		
男女比	❖		

p8 E-2	運動	太極拳	
142	やまばと公園 太極拳・気功の会		
活動場所	東町 2-5 (やまばと公園)		
活動日時	火曜日 8:00 ~ 9:00 (雨天中止)		
TEL	090-9302-2653 (代表: 小倉氏)		
PR	全身の気の滞りを改善し、自己免疫を高めることで、病気に負けない体をつくりませんか?		
男女比	!		
p7 B-3	運動	体操	
143	涼風「生き生きクラブ」		
活動場所	デイステーション涼風 中町 1-7-34		
活動日時	第1・3水曜日グループ、第2・4水曜日グループ 10:00~12:00		
TEL	042-316-4543		
PR	介護予防のため、体と頭をよく動かし楽しく交流する場です。卓球やビリヤードなども楽しんでいます。/ 参加費: 1,000 円 / 1 回		
男女比	!		
p7 B-1	運動	体操	
144	健康体操 クラブ・アプリコット		
活動場所	桜並集会場 (トミンハイム) 中町 3-19-12		
活動日時	木曜日 14:00~15:30 (会場の予約状況によって変更)		
TEL	会長: 長氏 (042-383-3196)		
PR	腰、膝痛、肩こり改善、運動不足のために、バランス訓練などのリハビリ体操を楽しく行っています。/ 参加費: 入会金 1,000 円		
男女比	!!		
p8 D-2	運動	体操	
145	フローラ健康クラブ		
活動場所	東センター 東町 1-39-1		
活動日時	金曜日 15:15 ~ 16:40 (3 回 / 月)		
TEL	090-6713-0617 (代表 大野氏) 講師: 森本 恵子氏 (健康運動指導士)		
PR	姿勢・歩き方、音楽に乗ってリズム体操・有酸素運動、椅子に座って自重筋肉トレーニング、全身バランスよく動かします。無理なく自分のペースで行えます。/ 参加費: 2,000 円 (3 日 / 月)		
男女比	!		
p8 D-2	運動	体操	
146	くりやまメイト		
活動場所	中町 2-21-1 栗山公園バーベキュー広場		
活動日時	毎日 10:10 ~ 10:40 雨天中止、第 2 月曜日 (栗山センター休館日) は休み		
TEL	042-387-5185 (代表: 武田氏)		
PR	皆一緒にスタッフが指導してくれたストレッチを行い、健康を維持して若々しく元気な毎日をすごしましょう。/ 参加費: 年会費 300 円		
男女比	!!		

p8 D-2	運動	その他	
147	栗山公園健康運動センター		
活動場所	栗山公園 中町 2-21-1		
活動日時	第 2 月曜日休館日 (祝日の場合翌日休み) 年末年始 9:00~21:00		
TEL	042-382-1001		
PR	スイミング、トレーニングなどの一般開放を行っています。種目、時間帯等をご確認の上、ご来場ください。		
男女比			
p8 D-2	運動	その他	
148	どこでもポッチャ隊		
活動場所	東センター 東町 1-39-1		
活動日時	第1・2日曜日 9:50 ~ お手伝いのご希望は日程・場所をお知らせください。		
TEL	042-381-6194 (連絡担当 武田氏)		
PR	「ポッチャ」を通して、子どもから高齢者・障がいを持った方等と地域で交流したいと思えます。/ 参加費: 100 円		
男女比	!		
p8 D-1	趣味・教養	囲碁・将棋・オセロ	
149	囲碁クラブ「寄り路」		
活動場所	トーケンプラザ 1 階・奥 東町 4-38-26		
活動日時	火曜日・水曜日・金曜日・土曜日 13:00~17:00		
TEL	070-6999-3388 (今井氏)		
PR	平成 12 年から行っています。日に 7 ~ 10 名、集まって囲碁をしています。申込なしで参加ができます。/ 参加費: 500 円 / 回		
男女比	!		
p7 B-3	趣味・教養	健康麻雀	
150	涼風麻雀教室		
活動場所	デイステーション涼風 中町 1-7-34		
活動日時	第 1・3 水曜日 13:00~15:45		
TEL	042-316-4543		
PR	麻雀を楽しめる場です、初心者から上級者までプロ初段の講師が丁寧に指導します。/ 参加費: 1,000 円 / 1 回		
男女比			
p8 D-1	趣味・教養	音楽	
151	ゴスペルカフェ		
活動場所	荻の家 東町 4-31-19		
活動日時	日曜日 14:00 ~ 15:30		
TEL	042-381-7926 荻原氏		
PR	ティータイム、ウクレレ讃美歌、パイプertime参加希望の方は事前に連絡を下さい。(予約者限定) / 参加費: 350 円		
男女比			

p8 D-1	趣味・教養	音楽	
152	ハーモニカ		
活動場所	荻の家 東町 4-31-19		
活動日時	第1・3水曜日 13:00～16:00		
TEL	042-381-7926 荻原氏		
PR	皆で楽しくハーモニカを演奏しています。兎に角、楽しいです！ / 参加費：500円		
男女比	■■		
p8 D-2	趣味・教養	美術	
153	美術クラブ		
活動場所	友愛会館 2階 東町 4-10-2		
活動日時	木曜日 10:00～12:00(月3回) ①午前9:40～10:40 ②午前10:50～11:50		
TEL	042-386-6514 (ひがし地域包括支援センター)		
PR	絵を描いたり楽しい集いの場です。初めての方でも一から学べます。 / 参加費：入会金 600円		
男女比	■■		
p8 D-2	趣味・教養	脳トレ	
154	「元気会 ～楽しく図画工作・脳トレ～」		
活動場所	東センター 東町 1-39-1		
活動日時	第4水曜日 (1回/月) 12:30～16:00 変動あり		
TEL	042-386-6514 (ひがし地域包括支援センター)		
PR	絵を描く、折り紙、工作等、先生が来られて、活動を通じて脳トレをしています。 お仲間を作りませんか？ / 参加費：会費 4,000円 / 3ヵ月 (材料費)		
男女比	■■		
p8 D-2	趣味・教養	写真	
155	デジフォトくらぶ		
活動場所	東センター 視聴覚室 東町 1-39-1		
活動日時	第1木曜日 10:00～12:00		
TEL	事務局 080-5519-4978 伊藤会長		
PR	講師の指導のもと、デジタルカメラの写し方を、やさしく楽しく学べる同好会です。 / 参加費：会費 700円 / 月 (6ヵ月毎)		
男女比	■■		
p8 D-1	趣味・教養	手芸	
156	「チクチク・裁縫の会」		
活動場所	荻の家 東町 4-31-19		
活動日時	第2・4木曜日 14:00～16:00		
TEL	042-381-7926 荻原氏		
PR	やりたいことは何でも自由！先生がアドバイスしてくれます。 / 参加費：1,000円		
男女比	■■		

p8 D-1	趣味・教養	花	
157	フラワーアレンジメント		
活動場所	荻の家 東町 4-31-19		
活動日時	金曜日 10:00～13:00		
TEL	042-381-7926 荻原氏		
PR	これから少しづつ始めます。ご参加お待ちしております。 / 参加費：材料費あり		
男女比	■■		
	趣味・教養	その他	
158	ハンドトリートメント・ゴールドフィンガー		
活動場所	不定期 開催場所・日時変動あり。開催日程等、お問い合わせください。		
活動日時	不定期 開催場所・日時変動あり。開催日程等、お問い合わせください。		
TEL	042-386-6194 武田 美栄子氏 (9:00～17:00に電話ください。)		
PR	体や心が疲れた時、ハンドトリートメントでゆったりとしませんか？ 心と体をほんわかに！		
男女比	■■		
p7 B-1	交流の場	サロン	
159	小金井みんなのサロン・さくら		
活動場所	エアーズンティ 集会室 本町 1-14-41		
活動日時	第3・4土曜日 13:30～15:30 ※お問い合わせ下さい。 *ポツチャ不定期開催しています。		
TEL	090-9204-6264 (代表 野口氏)		
PR	気になるあんな事、こんな事。お茶を飲みながら、気軽にご近所さんと顔見知りになりませんか？他、講座もやります。		
男女比	■■■		
p7 B-3	交流の場	サロン	
160	おしゃべりサロン		
活動場所	中町天神前集会所 中町 1-7-7		
活動日時	第3火曜日 10:00～12:00		
TEL	042-386-6514 (ひがし地域包括支援センター)		
PR	高齢者とのつながりを作り、皆さんで楽しめるおしゃべりの場所。 スタッフも参加者も一緒に楽しんでいます。		
男女比	■■■		
p7 C-2	交流の場	サロン	
161	つきみのサロン		
活動場所	特別養護老人ホームつきみの園 中町 2-15-25		
活動日時	第2金曜日 13:30～15:00 (電話予約制)		
TEL	042-386-6511 (つきみの園)		
PR	大正琴の伴奏にあわせて、皆さんで懐かしの歌を歌います。 / 参加費：100円		
男女比	■■■		

p8 D-2	交流の場	サロン	
162	もく曜 縁がわサロン		
活動場所	かなエル・ハウス 東町 4-30-32		
活動日時	木曜日 13:30～16:00 (祝日休み)		
TEL	090-4450-5290 (代表 池口氏)		
PR	昭和の空気がたっぷり・・・、縁側サロンお楽しみ下さい。/ 参加費：お茶代 300円		
男女比	■■		
p8 D-2	交流の場	サロン	
163	ウォーキングゴール		
活動場所	友愛会館 東町 4-10-2		
活動日時	第4木曜日 13:30～16:30の間		
TEL	042-386-0377 (岩崎氏)		
PR	運動が苦手な方、介護中の方、子育て中の方も、とにかく外に出て歩いて来ませんか？ / 参加費：100円		
男女比	■■		
p7 C-2	交流の場	認知症カフェ	
164	なごみカフェ		
活動場所	特別養護老人ホームつきみの園 中町 2-15-25		
活動日時	6月・9月・12月・3月 第4水曜日 14:00～15:30		
TEL	042-386-6514 (ひがし包括支援センター)		
PR	「認知症カフェ」です。認知症予防の為にコグニサイズや参加者とのフリートークを行っています。		
男女比	■■		
	交流の場	認知症カフェ	
165	ひだまりカフェ		
活動場所	場所調整中、要確認。		
活動日時	第4土曜日 10:30～12:00		
TEL	042-386-6514 (ひがし包括支援センター)		
PR	グループホーム・介護経験者の方と運営。ミニ講座は介護保険、薬、体操等のテーマで行っています。/ 参加費あり		
男女比	■■		
p7 A-1	交流の場	認知症カフェ	
166	Care Givers カフェこがねい (ケアギバーズ カフェ)		
活動場所	フロンティア 本町 1-9-8		
活動日時	まずは、お問い合わせ下さい。HPご参照下さい。		
TEL	042-381-5570		
PR	認知症の方、自ら活動し楽しめる場です。現在別会場で内容を変えて開催しています。/ 参加費：500円 (大人)		
男女比	■■		

p8 D-2	交流の場	おしゃべり	
167	お隣さんカフェ (友愛会館和室)		
活動場所	友愛会館 1階和室 東町 4-10-2		
活動日時	月1回 14:00～16:00 毎月第4週の平日を予定しています(要確認、予約制)。		
TEL	042-387-5185 (武田 美夕里氏)		
PR	自由に来て好みのお茶を飲みながら交流する場です。楽しいひとときをお過ごしください。/ 参加費：100円		
男女比	■■■		
	交流の場	おしゃべり	
168	お茶の間カフェ		
活動場所	場所調整中、要確認。		
活動日時	第3水曜日 10:30～12:00		
TEL	042-386-0294 (小金井ボランティア・市民活動センター)		
PR	ひとつの“居場所”で地域で顔の見える関係性を築き近所で気軽に声を掛けられる人を増やしませんか？ / 参加費：100円		
男女比	■■		
p8 D-2	交流の場	カフェ	
169	ティールーム くりやま		
活動場所	栗山公園健康運動センター 1階 中町 2-21-1		
活動日時	月曜日～金曜日 11:30～16:00、土曜日・日曜日・祝日休み		
TEL	042-382-1525		
PR	そば・うどん・カレー・ピラフ等メニューを揃えています。こだわりコーヒーがお勧めです。		
男女比	■■		
p7 A-2	交流の場	居場所	
170	お休み処「ぷらっとほーむ六地藏」		
活動場所	本町 1-7-6 菊屋文具店 奥		
活動日時	月曜日・火曜日・木曜日・金曜日・土曜日 11:30～13:30 水曜日：休み		
TEL	042-381-1375 菊屋文具店 (大久保氏)		
PR	誰かと話をしながら一休みされたい方、「地域の茶の間としてどなたでもぷらっと寄ってお休みいただけます！」		
男女比	■■		



悠友クラブ (老人クラブ)

連合会会長	内藤 治誠
問合せ先	小金井市悠友クラブ連合会事務局 小金井市本町 5-36-17
TEL・FAX	042-301-6363
PR	市内の高齢者(概ね65歳以上の方)が、「生きがい活動」(カラオケやグラウンド・ゴルフ)「健康づくり」(健康体操、歩こう会)等、楽しく活動をしています。また、ボランティア活動も積極的に行っていますので、一緒にやりたいと思われる方は、お近くのクラブか小金井市悠友クラブ連合会に直接お問い合わせください。

p8 D-2	悠友クラブ
171	東部寿楽会
会長名	鳥居 里子 TEL 0422-31-7879
活動場所	東センター (東町 1-39-1) 年会費 1,500 円
活動内容・日時	
争曲	第1・3月曜日 13:00~16:00 輪投げ 第2水曜日・第4金曜日 13:00~16:00
詩吟	第2木曜日・第3土曜日 13:00~16:00 グラウンド・ゴルフ 木曜日 10:00~11:30 月曜日 10:00~11:30 (自主)
カラオケ	第2・4火曜日 12:30~15:30 健康麻雀 第2・4土曜日 12:30~15:30
健康体操	第1・3金曜日 12:30~15:30 編み物 第2金曜日 12:00~17:00
囲碁	第1・4木曜日 12:30~15:30 塗り絵 第3月曜日 10:00~12:00
フォークダンス	第2・4火曜日 12:30~15:30

p8 E-1	悠友クラブ
172	柏鳳会
会長名	柴崎 恵子 TEL 0422-31-7300
活動場所	東小金井駅前記念館(マロンホール) (東町 3-7-21) 年会費 1,000 円
活動内容・日時	
カラオケ	第1・3火曜日 9:00~12:00 塗り絵 第3火曜日 13:00~14:00
健康体操	第1火曜日 14:00~17:00 健康マージャン 第1・3土曜日 13:00~17:00 第4月曜日 13:30~15:00
歩こう会	休止
手芸	第1・3月曜日 13:00~16:00 グラウンド・ゴルフ 小悠連活動時に参加
輪投げ	第1・3火曜日 14:00~17:00 スカットボール 第1・2水曜日 9:30~11:30
絵手紙	第2火曜日 13:00~16:00 マロンカフェ 第4水曜日 9:30~11:30

p7 B-3	悠友クラブ
173	悠楽会
会長名	飯田 勝巳 TEL 042-385-7245
活動場所	天神前集会所 (中町 1-7-7) 年会費 1,000 円
活動内容・日時	
健康をすすめる活動として、輪投げ、グラウンド・ゴルフ、レクダンスなどを行っています。生きがいを高める活動として、囲碁、カラオケを月3回、健康麻雀を月2回実施、多くの会員が交流を深めつつ楽しんでいます。悠楽会では、友愛活動をもっとも大切にしています。声かけを基礎として、訪問や安否確認、日常生活の支援を行っています。	

p10 D-3	運動	さくら体操
174	小金井市社会福祉協議会	
活動場所	小金井市社会福祉協議会 2階 本町 5-36-17	
活動日時	金曜日 14:00~15:30	
TEL	042-386-7373 (にし地域包括支援センター) ※地域包括支援センターに申し込みが必要です。	
PR	さくら体操と介護予防口腔体操を行っています。少人数のアットホームな雰囲気です。仲間募集中です!	
男女比	1	



p10 D-2	運動	さくら体操
175	北部長生会(老人会)	
活動場所	桜町上水会館 桜町 2-8-13	
活動日時	第1・4火曜日 13:30~15:30 ※さくら体操は無料。	
TEL	042-386-7373 (にし地域包括支援センター)	
PR	桜町上水会館で毎月第1・4火曜日にさくら体操をしています。お気軽にご参加ください。/参加費:北部長生会年会費 1,000 円	
男女比	1	



p10 D-3	運動	さくら体操
176	こすもすの会	
活動場所	上之原会館 本町 5-6-19	
活動日時	第1・3金曜日 13:30~16:00 (会場の予約状況によって変更有)	
TEL	042-386-7373 (にし地域包括支援センター)	
PR	腰痛・肩こり・運動不足解消。無理なく楽しくさくら体操プラススクワット、歌も取り入れています。	
男女比	1	



p9 C-2	運動	さくら体操
177	桜友会小金井さくら体操教室	
活動場所	買井北町集会場 買井北町 3-31-17	
活動日時	木曜日 13:00~14:00	
TEL	042-312-4779 (こばやし接骨院)	
PR	ロコモ、メタボ予防と明るい町づくりを目的とし笑顔で楽しく活動しています。どなたでも参加可能です。	
男女比	1	



p9 C-3	運動	さくら体操
178	きたまちセンター	
活動場所	きたまちセンター 買井北町 1-11-12	
活動日時	不定期 10:00~11:00	
TEL	042-386-7373 (にし地域包括支援センター)	
PR	さくら体操、介護予防口腔体操など、身体を動かしておしゃべりも楽しんでいます。お気軽にご参加ください!	
男女比	1	



p9 C-3	運動	さくら体操	
179	松風会 (貫井北町2丁目全域の町会)		
活動場所	学芸大学コミュニティセンター 貫井北町 4-1-1		
活動日時	第2・4月曜日 10:30～11:30 (松風町会会員のみのみ)		
TEL	042-386-7373 (にし地域包括支援センター)		
PR	あなたの身近な町会で、いつまでも元気でいられるよう、楽しく体力づくりをしていきましょう。		
男女比	■■		
p9 C-3	運動	さくら体操	
180	恒春会 (貫井北町一丁目会)		
活動場所	北一会館 042-384-2042 貫井北町 1-11-11		
活動日時	火曜日 10:00～12:00 ※年末年始のみ休みます。		
TEL	042-386-7373 (にし地域包括支援センター)		
PR	「介護の世話にならない身体と頭」を目指した集まりです。15年以上の実績があります。		
男女比	■■		
p10 D-3	運動	さくら体操	
181	ピア・さくら体操の会		
活動場所	上之原会館 本町 5-6-19		
活動日時	第2・4水曜日 10:00～12:00		
TEL	042-383-8054 (井上良子氏)		
PR	和やかな雰囲気なか、体操・レクリエーション・おしゃべりを楽しんでいます。どなたでも気軽にご参加下さい。		
男女比	■■		
p10 D-2	運動	ラジオ体操	
182	本町住宅 青空ラジオ体操		
活動場所	小金井本町住宅 中央の公園		
活動日時	水曜日 10:00～10:20 雨天中止		
TEL	042-386-7373 (にし地域包括支援センター)		
PR	小金井市民健康体操、NHK ラジオ体操、みんなの体操をしています。一緒に身体を動かしましょう。気軽にご参加ください。		
男女比	■■■		
p10 D-3	運動	体操	
183	シニア筋力アップ教室		
活動場所	カフェ薫 本町 4-3-5		
活動日時	第1・3月曜日14:00～15:00 第2・4火曜日10:30～11:30 ※各回8名まで申込み限。		
TEL	042-452-6580 (電話・FAX) (花猫治療室 檜山氏)		
PR	筋力低下 (特に歩くための筋力) と転倒を防ぐための筋肉に焦点を絞った運動です。おいしいランチのお店やカフェの情報交換などしながら、楽しく活動しています。/ 参加費: 1回1,200円 (飲み物付)		
男女比	■		

p10 D-3	運動	体操	
184	山口健康スタジオ		
活動場所	本町 5-6-3		
活動日時	太極拳 月曜日または火曜日 10:00～12:00 リズム体操 水曜日または金曜日 10:00～12:00		
TEL	042-381-2869 (電話・FAX) (代表山口氏)		
PR	好きな曲のリズムに合わせて、筋肉を意識しながら楽しく体を動かしていきます。一生元気に歩ける体作りをしていきましょう。/ 参加費: それぞれ月4,000円		
男女比	■■■		
p10 D-2	運動	その他	
185	小金井市ターゲット・バードゴルフ協会		
活動場所	上水公園グラウンド 桜町 2-2		
活動日時	水曜日 9:00～11:00		
TEL	090-8898-9761 山田氏 090-8113-7145 小島氏		
PR	ゴルフ初心者も経験者も参加できます。年齢を問わないスポーツです! こんな身近に公園ゴルフ! 仲間誘ってバードゴルフ! / 参加費: 月額500円 年払5,000円		
男女比	■■■		
p10 D-2	趣味・教養	囲碁・将棋・オセロ	
186	囲碁クラブ睦会		
活動場所	桜町上水会館 桜町 2-8-13		
活動日時	土曜日 13:00～17:00		
TEL	042-383-6718 (代表 大西氏) http://www.igo-koganei.com		
PR	土曜日は囲碁でリフレッシュ。AIよりも年の功! 高段者から級位者まで楽しめます。/ 参加費: 入会金500円 6か月2,000円		
男女比	■■■		
p10 D-3	趣味・教養	囲碁・将棋・オセロ	
187	囲碁クラブ火曜会		
活動場所	上之原会館 2階和室1 本町 5-6-19		
活動日時	火曜日 9:30～17:00		
TEL	042-301-9772 (留守録) (代表 小林氏) http://www.igo-koganei.com		
PR	新規会員募集しています。興味のおありの方は気軽に見学に起こしてください。高段者から級位者まで楽しめます。/ 参加費: 入会金500円 6か月2,000円		
男女比	■■■		
p9 B-3	趣味・教養	健康麻雀	
188	交流の場 恒春会 健康マーじゃん		
活動場所	中之久保集会所 貫井北町 1-18-21		
活動日時	水曜日・土曜日 13:00～17:00		
TEL	042-384-2042 連絡先 (北一会館)		
PR	認知予防を目的に楽しんでいます。初めての方でも丁寧に教えます。		
男女比	■		

p10 E-3	趣味・教養	健康麻雀	
189	NPO 法人 健康麻将全国会 小金井支部		
活動場所	本町 5-16-14 第一葵コーポラス 201		
活動日時	月曜日から土曜日の午前、午後。 ※初級・中級・一般とレベルごとにクラスが分かれているため、詳細については要問い合わせ。		
TEL	090-2905-7064 (島田氏)		
PR	「100歳まで脳トレ」健康マージャンは30年以上の歴史があり、たくさんの高齢者が楽しんでいます。介護予防策として近年、注目を浴びている趣味です。/参加費：基本料金1回1,200円		
男女比	■■■		



p9 C-3	趣味・教養	音楽	
190	♪うたごえ北町♪		
活動場所	きたまちセンター (きたまちホールまたは学習室A) 貫井北町 1-11-12		
活動日時	原則第3水曜日 13:00～15:00 (午前の時もあり)		
TEL	090-9014-9819 (平井氏)		
PR	懐かしい歌 (抒情歌、唱歌、世界のうた、昭和ヒット曲、主題歌、アニメ等) を一緒に歌いませんか? /参加費：1回100円		
男女比	■■■		



p9 B-3	趣味・教養	手芸	
191	げんこつの会		
活動場所	貫井北五集会所 貫井北町 5-16-13		
活動日時	第3金曜日 10:00～14:00 ※月により他の金曜日になる時もあり		
TEL	042-386-7373 (にし地域包括支援センター)		
PR	げんきで暮らすこつを見つける会。手芸・折り紙・おしゃべり等行っています。		
男女比	■■■		



p10 E-2	趣味・教養	講座	
192	ゆうゆうサロン・こがねい こがねいスマホ勉強会		
活動場所	都営4丁目アパート集会所 本町 4-14		
活動日時	第4月曜日 14:00～15:30		
TEL	080-4474-6954 (代表 山根氏) snagune667@msn.com		
PR	こんな方におすすめです。スマホを使いこなしたい方、ガラケーからスマホに買い替えた方。/参加費：1回500円		
男女比	■■■		



p9 C-3	趣味・教養	講座	
193	生きがいさくら会		
活動場所	きたまちセンター (学習室 AB) 貫井北町 1-11-12		
活動日時	月2回 (いずれかの木曜日) 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	■■■		



p10 D-3	趣味・教養	その他	
194	己書幸座		
活動場所	カフェ薫 本町 4-3-5		
活動日時	第2月曜日 13:30～15:30 ※要予約。祭日など日程変更の場合あり。		
TEL	090-2144-9733 (己書さな道場 渡辺氏)		
PR	己書で味のある字を描いてみませんか? 筆ペンで絵を描くように文字を描く書です。誰でもすぐに味のある字が描けるようになります! /参加費:1回2,700円(飲み物付)		
男女比	■■■		



p10 D-3	交流の場	サロン	
195	たち寄り処森のこみち		
活動場所	本町 4-10-22		
活動日時	第4木曜日 10:00～15:00		
TEL	042-387-0011 (小金井市社会福祉協議会 ボランティアセンター)		
PR	どなたでも立ち寄り、ほっとひと息できる場。広い縁側で季節を楽しめます。		
男女比	■■■		



p10 E-3	交流の場	サロン	
196	ほっとサロン		
活動場所	ほっとわあく事務所 本町 4-1-1 小金井ハイツ 103		
活動日時	第2・3・4土曜日 13:30～15:30 (開催日は看板が出ています) ※新型コロナウイルス感染拡大状況により変更になる場合があります。事前にご確認ください。		
TEL	042-388-2258		
PR	どなたでも自由に立ち寄っていただき、お茶を飲みながら気軽にしゃべりしています。/参加費：100円(茶菓代)		
男女比	■■■		



p9 C-3	交流の場	認知症カフェ	
197	きたまちカフェ ～認知症を予防しよう～		
活動場所	きたまちセンター 2階 貫井北町 1-11-12		
活動日時	第4月曜日 10:00～12:00		
TEL	042-385-3401 ☎k020415@bz04.plala.or.jp		
PR	おしゃべり、情報交換、囲碁、麻雀など自由にお過ごしいただけます。/参加費：100円(茶菓代)		
男女比	■■■		



p9 C-3	交流の場	カフェ	
198	カフェアン貫井北店 (あん工房)		
活動場所	きたまちセンター 1階 貫井北町 1-11-12		
活動日時	月曜日・水曜日・木曜日・金曜日 11:00～14:30 (火曜日・土曜日・日曜日・祝日お休み)		
TEL	042-385-1126		
PR	障がいのある方たちが働く場。150円コーヒーのテイクアウト、市内作業所の焼菓子販売。		
男女比	■■■		



p9 C-3	交流の場	カフェ	
199	まどい		
活動場所	本町 5-33-5		
活動日時	木曜日・金曜日・土曜日 14:00～17:00		
TEL	042-301-5513		
PR	庭を眺めながら高齢の人も若い人も、思い思いにゆっくり過ごせる小さな喫茶店です。		
男女比			
p10 D-3	交流の場	カフェ	
200	コミュニティカフェ 小金井ワークス まちの縁がわ [わ・おん]		
活動場所	本町 5-7-16		
活動日時	火曜日～土曜日 11:30～16:00 ※変更あり ご確認の上ご来店ください。		
TEL	080-7887-1766		
PR	手作りランチを味わいながら気軽に集えるほっとスペース。貸しスペース、ほっとサービスもあります。		
男女比			
p10 D-3	交流の場	カフェ	
201	カフェ薫&アトリエ375 NSI旅情報センター併設 ～線にかまれた小さな隠れ家喫茶店～		
活動場所	本町 4-3-5		
活動日時	水曜日・木曜日・金曜日・土曜日 7:30～15:00 ※ホームページで営業日確認ください		
TEL	042-386-5255 http://www.kaoru.cafe		
PR	お一人でもゆっくりできるカフェ。シニア向け旅行相談やお客様と共同で小さなイベントを推行。		
男女比			
p9 C-3	交流の場	その他	
202	認知症の家族介護って？		
活動場所	きたまちセンター 2階 賈井北町 1-11-12		
活動日時	第3木曜日 10:00～12:00 ※要事前申込		
TEL	042-385-3401 ✉k020415@bz04.plala.or.jp		
PR	認知症のご家族を介護している方が対象の座談会です。		
男女比			
p10 D-3	交流の場	その他	
203	駄菓子屋こまち		
活動場所	本町 5-39-23		
活動日時	11:00～19:00 定休日：年末年始		
TEL	042-385-2330		
PR	駄菓子や秋田の名産品をお供にのんびり過ごせるスペースがあります。ぜひいらしてください。		
男女比			

悠友クラブ（老人クラブ）

連合会会長	内藤 治誠
問合せ先	小金井市悠友クラブ連合会事務局 小金井市本町 5-36-17
TEL・FAX	042-301-6363
PR	市内の高齢者（概ね65歳以上の方）が、「生きがい活動」（カラオケやグラウンド・ゴルフ）「健康づくり」（健康体操、歩こう会）等、楽しく活動をしています。また、ボランティア活動も積極的に行っていますので、一緒にやりたいと思われ方は、お近くのクラブが小金井市悠友クラブ連合会に直接お問い合わせください。

p10 D-3	悠友クラブ		
204	本町長生会		
会長名	池内 清三	TEL	080-4832-0134
活動場所	上之原会館 (本町5-6-19)	年会費	1,000円
活動内容・日時			
大正琴	第1水曜日 10:00～12:00 第2・第3水曜日 13:00～15:00	手芸	第1木曜日(奇数月)・第2木曜日 10:00～12:00 第4水曜日(偶数月) 13:00～17:00
フォークダンス	第2金曜日 13:00～16:00 第2水曜日 9:00～12:00	囲碁	第1～5木曜日 13:00～17:00 第1土曜日 13:00～17:00
カラオケ同好会	第1水曜日 15:00～17:00 第3・第4土曜日 13:00～16:00	スカットボール	第2水曜日 15:00～17:00 第4木曜日 10:00～12:00
民謡	第1水曜日 13:00～15:00	歌う会	第3水曜日 15:00～17:00
輪投げ	第1・第3金曜日・第2土曜日 第4水曜日(奇数月) 13:00～17:00	誕生会	年3回
		健康麻雀	月2回

p10 D-2	悠友クラブ		
205	北部長生会		
会長名	岸田 加代	TEL	042-383-1819
活動場所	桜町上水会館 (桜町2-8-13) 火木 9:00～17:00	年会費	1,000円
活動内容・日時			
カラオケ	第1・第3木曜日 9:30～15:30	健康体操	第3火曜日 13:00～14:30
スカットボール	第2木曜日 9:30～15:30 第4木曜日 13:00～15:30	手芸	第3火曜日 13:00～15:00
輪投げ	第2木曜日 9:30～15:30 第4木曜日 13:00～15:30	友愛会	第4火曜日
茶道	年3回(コロナの為に休止中)	シニア体操	第1・第3火曜日 10:00～12:00
さくら体操	第1・第4火曜日 13:30～15:30	ハーモニカ	第2火曜日 10:00～11:30
輪投げ	第1・第3金曜日・第2土曜日 第4水曜日(奇数月) 13:00～17:00	健康麻雀	第2木曜日 9:30～15:30 第4木曜日 13:00～15:30
		誕生会	第1木曜日 13:00～15:30



p9 C-2	悠友クラブ			
206	松寿会			
会長名	石合 幸子	TEL	042-381-3999	
活動場所	貫井北町集会所 (貫井北町3-31-17) 火金 9:00~17:00	年会費	1,500 円	
活動内容・日時				
舞踊	週1回	水墨画	月1回	
輪踊	月2回	太極拳	月1回	
健康麻雀	月2回	誕生会	年3回	
スカットボール	月2回	輪投げ	月2回	
カラオケ	月1回			

p10 D-2	悠友クラブ			
207	緑寿会			
会長名	保科 正俊	TEL	042-385-8612	
活動場所	本町住宅集会所 (本町 4-8-15)	年会費	1,000 円	
活動内容・日時				
レクダンス	水曜日 午後、桜町上水会館	グラウンドゴルフ	月3回 9:00~10:00	上水ブランド
輪投げ	土曜日 10:00~12:00	友愛サロン	年4回	
新舞踊	第2・第3・第4火曜日 13:00~15:00			

悠友クラブ 活動の様子

