わたしのお出かけマップ

地域で楽しみ見つけましょう!!





はじめに

板橋区支え合い会議仲宿では、仲宿地区の8町会(仲宿睦町会、宮元親興会 仲宿東町会、氷川町会、稲荷台自治会、栄町自治会、藤栄町会、JR東日本十条社宅自治会)並びに近隣に所在する様々な高齢者向け情報を選定し、この「わたしのお出かけマップ」として制作致しました。

このマップ制作の目的は、地区の高齢者の皆様に、地区内で行われているイベントや実施施設、交流の場などを紹介することにより、外出の機会を増やし、交流の場を広げて 載くことです。

そして生涯住み慣れた地区で元気に過ごすための「**板橋区** 版 AIP(Age In Place)」の実現ために必要な、

「健康でいること」、「人とつながっていること」、「い ざという時に助けてくれる人がいること」、を達成するた めに、この「わたしのお出かけマップ」が少しでも地区の 高齢者の皆様のお役にたてれば幸いです。



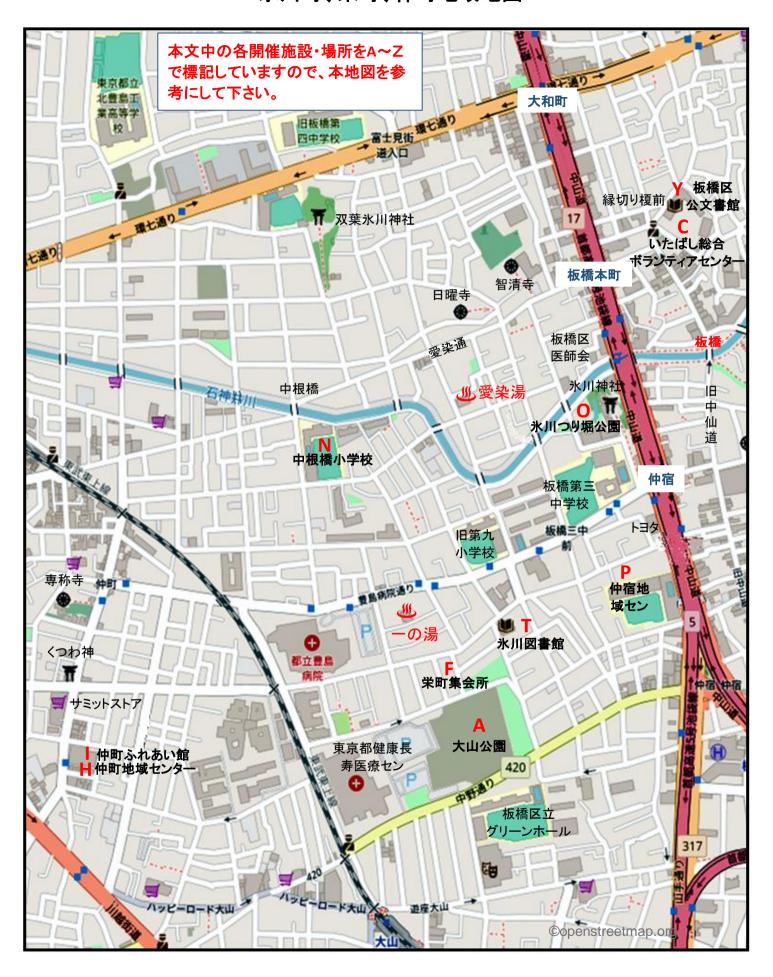
板橋区支え合い会議仲宿一同

— 索 引 —

※本mapで紹介するの仲宿地区域及び周辺の活動(定期的な活動)です。

やってみたいこと			ページ
	ラ	ジオ体操	5
			8-9-10-11
	シニア向け健康体操、運動		12-19-24
			14-25-26-27
	吹き矢		24
	ヨガ		6-24
	水泳・水中ウォーキング		6
	アスレ	ティックジム	6
身体を動かしたい		 太極拳	6-7-8
	シニア	向けエアロビ	9
		フラダンス	6
	ダンス	社交ダンス	6-7-9-11-12-13
		フォークダンス、他	5-13
		踊り	26
		卓球	6
	グランドゴルフ・輪投げ等		25
	ウォーキング		6-10-24
	囲碁•将棋		9-19
	カラオケ/コーラス		9-15-16-17
			26-27
趣味を広げたい・遊びたい	民	謡 /詩吟	15-17
医外色区() 120、超0/120。		絵手紙	26
	俳句		16
	釣り		14
	パッチワーク・手芸		17-26
	いたばしの歴史		20
知りたい・学びたい	図書館		21
知りたい・子のたい	スマホ・パソコン・語学 (情報発信、文化交流)		14-22-23-25
&b-&1-1.	食事会		12-18-24-27
飲食したい	茶話会		24-26-27
ボランティアをやりたい	各種 ボランティア、福祉		18-25
仲町ふれあい館クラブ一覧表	クラブ内容の紹介		28
施設お問合せ先一覧表	利用施設の紹介		19-29
老人クラブ紹介	仲宿地区老人クラブの紹介		30

氷川町、栄町、仲町地域地図



稲荷台、仲宿、板橋地域地図



A



ラジオ体操第一・第二

日 時 毎朝6:30~6:40 正月3ケ日、雨天を除く

場 所 大山公園 住 所 栄町35-1 参加費 無料 入会金 100円

自由集合・流れ解散



ラジオ体操の音楽に合わせて第一・第二を行ないます。

B

ラジオ体操・太極拳



日 時 毎朝6:30~7:00 年中無休、雨天を除く

場 所 東板橋公園 住 所 板橋 3-50-1 参加費 無料

自由集合・流れ解散



©openstreetmap.org

ラジオ体操の音楽に合わせて第一、第二と太極拳を行ないます。

問い合わせ先 03-3963-4565 小山 直正氏

板橋区フォークダンス友の会



日 時 毎週土曜日

·第1~第4土曜日 18:30~20:30

・第5土曜日

14:00~16:00

場 所 いたばし総合 ボランティアセンター

住 所 本町24-1

会 費 月額 500円

様切り複前 **公文書館 公文書館 いたばし総合** ボランティアセンター

©openstreetmap.org

問い合わせ先 03-3961-3249 仁平氏

D

口と笑いのヨガサロン

日 時 第2木曜日 10:00~11:00

住 所 加賀 2-1-1

場 所 加賀さくらの杜



©openstreetmap.org

問い合わせ先 03-3579-0661

E



東板橋体育館

住 所 加賀1-10-5 入館料金有り

クラブ 参加費有り



©openstreetmap.org

内 容 ヨガ、水泳、水中ウォーキング,アスレチックジム、フラダンス、 社交ダンス,ウォーキング、太極拳、卓球、トレーニング走路、 バトミントン、バレーボール、バスケットボール

問い合わせ先 3579-2626

H

健康フラ教室(フラダンス)



日 時 毎月第 2、4 金曜日 10:00~11:30

場 所 栄町集会所

住 所 栄町23-4

内 容 心と体に優しいフラダンス 初心者歓迎

参加費 1回 1,000円

問い合わせ先 090-5766-8913 藤原氏



加賀太極拳クラブ

日 時 毎週 月曜日 9:00~10:30

場 所 板橋地域センター

住 所 板橋3-14-15

会 費月 3.000円



問い合わせ 6413-1329 森本氏

社交ダンス同好会



日 時 木曜日(月3回)

13:30~15:00

仲町地域センター4階 場所

仲町20-5 住 所

入会金 1,000円 会 費

月会費 3,000円



詳細は下記へ

社交ダンススクール伊藤会「ドリーム」教室

事務局 090-6306-2678 伊藤 弘美氏

太極拳バンプー

毎週 水曜日 日時

仲町地域センター 場所

住 所 仲町20-5

月 3,000円 会 費



©openstreetmap.org

問い合わせ先

3974-7797 カタヤマ氏

Н



太極拳

日 時 金曜日

13:00~14:45

場 所 仲町20-5

住 所 仲町地域センター

会 費 月額 3,000円



©openstreetmap

問い合わせ先 NPO法人太極拳友好協会(TFA) 080-5011-1103 鈴木氏

Н

楊名時健康太極拳・大山



日 時 土曜日

10:00~1200

場 所 仲町地域センター

住 所 仲町20-5

会 費 月 2,000円



©openstreetmap.org

問い合わせ先 090-4223-4300 川上氏

飯作さんのわくわくステップ



日 時 第2.4火曜日

1 13:30~14:00

2 14:00~14:30

場 所 仲町ふれあい館

住 所 仲町20-5

費 用 1回 100円

内 容 ステップ台を使って運動します。



区内在住の60歳以上の方人数各11名 (要申し込み)※ 利用規約有り 14ページ参照

問い合わせ先 3958-0163

のろまさんの元気マイペース



日 時 月1回 木曜日 11:00~12:30 仲町ふれあい館 場 住 所 仲町20-5 内 容 健康体操

区内在住の60歳以上の方

費用 1回 100円



人数 30名 (要申し込み) ※ 利用規約有り 14ページ参照 問い合わせ先 3958-0163

健康シニア エアロビ



日時 毎週 月曜日 14:00~15:30

場 所 トーカン マンション 加賀公園 4F

会 費 ワンクール10回 実費

仲宿 47-17 住 所



©openstreetmap.org

6789 - 0712代表 加藤 雅子氏 問い合わせ先

R

上十条ふれあい館

住 所 北区上十条 3-3-場 所 上十条区民 センター2階 将棋、囲碁、カラオケ ダンス、健康体操等の 活動の場, 見学可

※ 利用規約有り 14ページ参照

問い合わせ先 3905-3531



©openstreetmap.org

M



ロータスAウォーキング

日時 第 2、4水曜

場 所 板橋いこいの家

板橋 3-26-4 住 所

会 費 実 費

内容



©openstreetmap.org

月 1回のウォーキングと各自のウォーキング 目標を設定・登録し、日常のウォーキングの 実績を報告し合う。

問い合わせ先 直接開催日に行かれお尋ね下さい。

自力で骨盤矯正



日 時 毎月第一木曜日

10:00~10:30

10:30~11:00

場 所 仲町ふれあい館

住 所 仲町 20-5

費用 1回 100円

※ 利用規約有り 14ページ参照

区内在住の60歳以上の方 要申し込み

3958-0163 問い合わせ先



©openstreetmap.org

F

ひまわりクラブ



日 時 第1、3金曜日

栄町集会所 場所

住 所 栄町23-4

月 2,000円 費用

内容 転倒予防体操



©openstreetmap.org

問い合わせ先 03-3964-6080 新井 千恵子氏

P

R&M



日時 毎週 金曜日

10:00~11:30

場所 仲宿地域センター

氷川町12-10 住 所

1回 1,000円 費用

入会金 2,000円

内容 社交ダンス

月1回 参加も可

090-8743-4943 問い合わせ先 松下 みゆき氏



©openstreetmap.org

Н

わかめ会

日 時 詳細については問い合 わせ先に連絡をお願い します。

場 所 仲町地域センター 3階 第2和室

住 所 仲町 20-5

内 容 健康体操、食事会等



くつわ神社

サミットストス

問い合わせ先 03-3955-2888 鈴木くに子氏

H

ダンスサークル☆アマポーラ



初級クラス 火曜&金曜 中級クラス 月曜&土曜 活動時間 ①前半 9:45~10:45 ②後半 10:50~11:50

場 所 仲町地域センター 住 所 仲町20-5

会費 ①+② 1,000円 割引回数券有り ②のみ500円 入会金 2,000円

に発表会有り

©openstreetmap.org

仲町ふれあい館

仲町地域セング

内 容毎週火曜日フリーダンス・パーティー(会費 500円)夏と冬に発表会有り 問い合わせ先 080-3574-2245 宇野氏

Н



ランダンスクラブ♪

日 時 金曜日

初心~初級者 13:00~14:00 初級~中級者 14:00~15:30

場 所 仲町地域センター 住 所 仲町 20-5

会 費 初心~初級者 3,000円 初級~中級者 4,500円

入会金有り 1回 1,500円



内容 プロA級女性講師が基礎を大切に初級者もベテランもワンランク上のレッスンです。

問い合わせ先 090-3912-9853

Н



手話ダンスサークル

てとて

日 時 毎月水曜日 10:00~ 毎月 木曜日 18:00~

場 所 仲町地域センター 住 所 仲町20-5

内 容素敵な歌に、手話をつけ、 簡単なリズムで踊ります。



©openstreetmap.org

問い合わせ先 03-3932-8491 責任者 須藤 照美氏 携帯 090-6493-2496

\bigcap

氷川つり掘公園



開園時間 9時~16時まで 7月・8月は8時30分~16時30分 休園日 毎月第1,3,5木曜日,休 日に当たる場合は直後の

住 所 氷川町21-15

©openstreetmap.org

釣り道具、椅子貸し出し無料

平日,及び12月28日~1月

※ 生きえさのみ、キャッチアンドリリース。

※ えさの販売はしておりません。

利用料金 無料

板橋区

医師会

氷川神社

リンツ堀公園

問い合わせ先 3579-2532 みどりと公園課

仲町ふれあい館



住 所 仲町20-5 休館日 毎週月曜日及び 年末年始12月29日 ~1月3日 入浴設備有り 利用時間 9:00~17:00 入浴料 1回100円

利用者区内に住所を有する60歳以上の方、利用手続き有り。



©openstreetmap.org

内 容 健康体操 スポーツ教室 クラブ活動 パソコン教室

問い合わせ先 3958-0163 ※ 利用規約有り 14ページ参照

- ※ 仲町ふれあい館利用規約入館証使用(申請制)申請時個人確認が出来る物が必要です。原則板橋区在住60歳以上の方
- ※ 上十条ふれあい館利用規約 入館時受付が必要です。

注意 講座については変更 が有りますので仲町ふれあ い館にお問い合わせ下さい。

※ 館内は、土足、素足禁止です、 靴下着用でお願いします。

声を合わせてえんやコーラス



日 時 月1回 木曜日 11:00~12:00 場 所 仲町ふれあい館 住 所 仲町20-5 費 用 1回 100円 区内在住の60歳以上の方



人数 50名 (要 申し込み)

※ 利用規約有り 14ページ参照

問い合わせ先 3958-0163



思いでソング 歌おう会

日 時 月1回 土曜日 11:00~12:00 場 所 仲町ふれあい館 住 所 仲町20-5 費 用 1回 100円

区内在住の60歳以上の方

人数 30名 (要申し込み)

問い合わせ先 3958-0163



※ 利用規約有り 14ページ参照

Р

民謡教室

日 時 毎週 火曜日 18:00~20:00 場 所 仲宿地域センター 住 所 氷川町12-10 月会費 2,000円



©openstreetmap.org

先生の指導、毎月第1,2,3火曜日尺八、三味線等も指導しています。

問い合わせ先 3935-7019 原田 直将氏

M



湖ときわ句会

日 時 第1金曜日 11:00~16:00 第3金曜日 10:00~13:00

場 所 板橋いこいの家

住 所 板橋 3-26-4

費 用 月 1,300円



©openstreetmap.org

内 容 自作の俳句を持ち寄り、句会を開いています。 選句と点もり。半紙に小筆練習。

問い合わせ先 直接開催日に行かれて、お尋ね下さい。

M



板二東シルバー会音楽部

日 時 第2土曜日

9:00~12:00

第4土曜日

13:30~16:30

場 所 板橋いこいの家

住 所 板橋 3-26-4

費 用月 100円 4月に一括 徴収途中退会でも返金なし



©openstreetmap.org

内 容 元気を維持するために、カラオケや懇親会、 お楽しみ会などで交流をしています。

問い合わせ先 直接開催日に行かれて、お尋ね下さい。

P



歌の会サンフラワー

日 時 第2,4月曜日

13:30~15:30

場 所 仲宿地域センター

住 所 氷川町12-10

費 用 1回 500円

歌集購入が必要1冊1,000円

※ 現在2冊使用しています。

問い合わせ先 3964-7621



阿部 規子氏

手作りの会しあわせ



日 時 毎月第3水曜日 10:00~14:00 8月・12月はお休み

場 所 いたばし総合ボランティア センター

住 所 本町 24-1

会 費 年会費 2,000円のみ

内容

手芸を楽しみ仕上げた作品を寄贈、 販売、縫い物のボランティア活動 年 4回 みどりの花お手伝い



©openstreetmap.org

問い合わせ先 03-3963-5952 森氏

ピア詩吟会

第2月曜日 日時

13:30~16:00

所 いたばし総合ボランティア センター

住 所 本町 24-1

会 費 無 料

内 容 老人ホームを訪問ー緒に 詩吟を吟じ楽しんでいます。 まずお腹から声を出して、

歌謡、民謡入り詩吟を楽しみましょう。



©openstreetmap.org

問い合わせ先 代表 大原氏 03-3966-2803 又は、大矢氏 03-3969-6264



男声合唱団 かたつむり

日 時 月2回 日曜日 14:00~17:00

場 所 中根橋小学校

住 所 板橋区栄町14-1

対 象 男性 年齢制限無し

会 費 月 2,000円



©openstreetmap.org

内 容 40代~80代のメンバーでアットホームな雰囲気で昔懐かしい歌を歌っています。 携帯 090-3813-1520 山本氏 問い合わせ先

ボランティア活動をしたい方

いたばし総合ボランティアセンター



住 所 本町 24-11 開館時間 8:30~21:30

休館日 月曜日

祝日と重なる場合は翌日 12月29日~1月3日

相談時間

火曜~日曜日 9:00~19:00



©openstreetmap.org

センターでは、ボランティアをしたい人と受けたい人などを結ぶコーディネート業務や、施設、機器の貸し出し、団体間のネットワークづくりのためにイベントや講習会などを行っています。 問い合わせ先 5944-4601

お楽しみと遊びの施設

Q

みんなの居場所

日 時 第1,3土曜日

11:00~14:00

場 所 みんなのたすけあい センターいたばし

住 所 板橋 3-63-5

会 費 1回300円

内 容 食事会等催し有り



©openstreetmap.org

問い合わせ先 090-1116-7442 飯 沼氏

いこいの家、ふれあい館情報

M

板橋いこいの家

日 時月曜日~土曜日 9:00~17:00

住 所 板橋3-26-4

会費 無料

年齢を問わず、どなたでも利用できます。

(貸し出しスペースは有料です)

(貸し出し人へ一人は有料です

東光寺

M板橋いこいの家

フいたはし観光センター 板橋地域センター

観明寺

©openstreetmap.org

多目的室(広間)、ロビーなどが無料で使用でき、囲碁・将棋、テレビ等を備えています。 介護予防スペースがあり、健康体操・介護予防事業の会場になっています。

問い合わせ先 3964-3712

N



仲宿いこいの家

日 時 月曜日~土曜日

9:00~17:00

住 所 仲宿 3-1

会 費 無 料

(貸し出しスペースは有料です)

©openstreetmap.org

年齢を問わず、どなたでも参加できます。

多目的室(広間)、ロビーなどが無料で使用でき、囲碁・将棋、 テレビ等を備えています。

問い合わせ先

3963-6323

I

仲町ふれあい館



日 時 火曜日~日曜日 住 所 仲町20-5 休館日 毎週月曜日 年末年始12月29日~1月3 入浴設備有り 利用時間 9:00~17:00 入浴料 1回 100円



©openstreetmap.org

利用者 区内に住所を有する60歳以上の方 利用手続き有り 健康体操 スポーツ教室 クラブ活動 パソコン教室

問い合わせ先 3958-0163 ※ 利用規約有り 14ページ参照

情報発信、文化交流の場



板橋区公文書館

開館日 火曜日~土曜日(祝日を含む) 9:00~17:00

入館料 無料

住 所 本町24-1

いたばし総合ボランティアセンター内

内 容 歴史資料とし大切な公文書を

選んで、整理・保存し、公開しています。

*公文書以外に統計・報告書等の行政資料、板橋区史編さん過程で収集した 資料(複写物)、写真、地図等も公開しています。 ©openstreetmap.org

問い合わせ先 3579-2291



Z

いたばし観光センター



開館時間9:00~17:00

休館日 火曜日(祝日の場合は翌日) 住 所 板橋3-14-15

内容

区内の名所、旧跡などの観光パンフレット 配布やいたばし観光ボランティア「もてなし たい」が区内の自然、歴史、文化などを 紹介しながら観光コースをご案内しています。

問い合わせ先 3963-5078



©openstreetmap.org

観光センターと地域センター は同じ場所です。

情報発信、文化交流の場

R

上十条 図書館



住所 北区上十条 3-3-9 場所 上十条区民センター3F 開館時間 平日 9:00~19:00

土曜日、日曜日、祝日 開館 9:00~17:00

休館日 毎週月曜 その他休日カレンダー有

問い合わせ先

3905-3533



©openstreetmap.org

S

東板橋図書館



住 所加賀1-10-15

開館時間 9:00~20:00

休館日 第3月曜日、月末

土曜日、日曜日、祝日 と重なる 場合は直後の 平日

年末、年始 12月29日~1月4日、 3月31日



©openstreetmap.org

映画会 第3土曜日 14:00~ 入場 無料 先着順

問い合わせ先

3679-2666

Т

氷川図書館



住 所 氷川 町28-9 開館時間 9:00~20:00

休館日 第3月曜日、月末 土曜日、日曜日、祝日と重なる 場合は直後平日 年末、年始 12月29日~1月4日 3月31日



©openstreetmap.org

映画会 第4土曜日14:00~ 入場 無料 先着順 問い合わせ先 3961-9981

情報発信、文化交流の場



広報 いたばし

内 容 区からのお知らせ、くらしの情報、各種講座・イベント、 健康診断などを掲載しています。

> 毎月第1~4土曜日(一部の合併号を除く)に発行し、 新聞折り込み(朝日・産経・東京・日経・毎日・読売の日 刊6紙)のほか、次の各施設でも配布しています。

配布場所 区施設(区役所・地域センター・区民事務所・図書館など)

区内各駅の配布スタンド、区内公衆浴場

イオン板橋店・イオンスタイル板橋前野町店、ダイエー西台店、コモディイイダ・よしや・ライフ・セブンイレブン・ファミ

リーマートの区内各店舗 など



ボランティア・市民活動情報「イマカラ・ココカラ」

毎月5日、ボランティアや市民活動にかかわる情報誌を発行しています。 ボランティアグループ、メンバーの募集の掲載は希望掲載号の20日まで にメールかFAXで送りください。

ボランティア募集以外にも、講座の案内やセンターの事業や、地域で活動団体の紹介などを掲載します。

配布方法:地域センター、体育館、図書館、健康福祉センター、郵便局、銀行など、区内約215ヶ所で配布しています。

問い合わせ先 いたばし総合ボランティアセンター 5944-4601



福祉の森サロン サロンマップ

福祉の森サロンは、住み慣れた地域でいつまでも元気で暮らすために、「誰もがきらくに立ち寄れる憩いの場」です。

内 容 板橋区内300ヶ所以上の福祉の森サロンを紹介 しています。

配布方法 社会福祉協議会窓口、地域センター 健康福祉センター等

※ 気になるサロンがあれば、まずは下記問い合わせ先にご連絡ください。

問い合わせ先 板橋区社会福祉協議会 地域福祉推進係 3964-0236

情報発信

→ 仲宿おとしより相談センター(仲宿地域包括支援センター)



います。

見守りキーホルダーを板橋 区内に住所を有する65歳 以上の方に無料で提供して

住所 加賀2-1-1 相談時間月~土 9時~17時 日曜、祝日、年末、年始はお休み 5944-4611

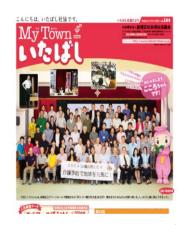
緊急連絡先や医療情報等を 区に登録していただき、登録 番号を記載したキーホルダー をお渡しします。



©openstreetmap.org



いたばし社協だより My Town いたばし



「いたばし社協だより」は、年3回(7,11,3月)各12万部を発行。 板橋社協「こころちゃん」が地域に出かけていき、親しみやすい紙面 づくりに取り組んでいます。

いたばし社協の事業紹介や講演会等のご案内を掲載しています。 あなたに役立つ事業、活動がみつかるかも!

配布方法 新聞折込

区内施設(地域センター、図書館、健康福祉センター、 おとしより相談センターなど)

問い合わせ先 板橋区社会福祉協議会 経営企画係 3964-0235

板橋区社会福祉協議会

家事なら お手伝いできる!

退職後も頑張りたい!

ぬくもりサービスは、地域の皆さんの参加と協力による住民相互の支え合い活動です。 地域のために力を発揮したいという方を募集しています。ぜひお待ちしております。



●活動内容

家事援助(掃除、洗濯、買物) 季節の準備(草取り、落ち葉掃き) 話し相手、子育て応援、外出援助など

- ●活動場所 板橋区内
- ●謝礼金 1時間700円~
- ●問い合わせ先

板橋区社会福祉協議会ぬくもりサービス担当 板橋2-65-6 情報処理センター1階

3964 - 1185

身体を動かしたい@福祉の森サロン





日 時 月2回 水曜日 10:00~14:00

場 所 仲宿いこいの家

住 所 仲宿3-1

参加費 半年分600円

内 容 ウォーキング、茶話会

ウォーキングで一万歩目標、茶話会で情報交換 元気な人達の集まりです。

ふき矢けやきの矢



日 時 毎月第1.2..4.水曜日 9:00~12:00

場 所 区立 グリーンホール

住 所 栄町36-1

参加費 1ヶ月2,000円

内 容 ふき矢で健康(呼吸法) 増進、仲間の親睦

吹き矢を通した健康(深呼吸)増進と、仲間の親睦を図る。

リ★フレシュサロン



- ② 毎月第2.4金曜日0:00~12:00
- 場 所 ① 板橋いこいの家
 - ② 板橋地域センター
- 住 所 ① 板橋3-26-4
 - ② 板橋3-14-15

参加費 200円

内 容 健康体操

ヨガの動きで呼吸を整え心と身体をリフレッシュしましょう! 080-5088-5892 石井 裕子氏

本町このゆびと~まれ



日 時 第4金曜日 13:30~16:00

場 所 いたばし総合 ボランティアセンター

住 所 本町24-1 参加費 1回 200円

月1回のサロンとして健康体操講座などを 楽しむ時間としています。

担当者 西山 周子氏090-5314-0753

シルバー♡ はーと★



日 時 毎月 第2.4金曜日

14:00~15:00 場 所 板橋いこいの家

住 所 板橋3-26-4

参加費 無料

内容 元気おとセン!体操、

介護予防体操

笑ってオープニグ、しっかり元気おとセン体操

笑和会



日 時 毎月 第2.4水曜日 13:30~15:30

場所仲宿いこいの家

住 所 仲宿3-1 参加費 1回500円

内 容 健康体操、茶話会

70代から90代の方が健康維持の為の体操をしています。





日 時 毎月 第1·3金曜日 13:30~15:30

場所 板橋いこいの家

住 所 板橋 3-26-4

参加費 無料

内容 健康体操、脳活ゲーム、ストレッチなど 元気おとセン!体操、脳活ゲーム等、皆で 楽しめる事をやっています。

♡♡ 参加したいサロンが有りましたら、板橋区社会福祉協議会にお問い合わせ下さい。♡♡ 3964-0236

身体を動かしたい@福祉の森サロン

仲良し会GGクラブ



日 時 不定期月数回

場 所 板谷公園

住 所 板橋4-55

参加費 年間 1,000円

内容 グランドゴルフで健康と仲間作り グランドゴルフで明るく楽しく元気な アウトドア派のサロンです。

グリーンクラブ



日 時 毎週 火曜日 場 所 グランフィーネ加賀集会所 住 所 加賀 1-14-1 参加費 1回会員 500円 一般会員 100円

内 容 健康体操(10の筋トレ)

家に閉じこもらず、10の筋トレを通じて、足腰元気! 問い合わせ先 中村 正子氏 3579-9587

交流と福祉をすすめる会



日 時 不定期月1回

場 所 グランフィーネ加賀集会所

住 所 加賀1-14-1

参加費 無料(実費あり)

内 容 福祉を主とする学習会 学び合い、明日の地域 を考える。

問い合わせ先 平林昭栄氏 090-8648-5784

趣味と遊び@福祉の森サロン

お針箱さち



日 時毎月第3火曜日(月により変更有り) 9:00~12:00

場 所 中板橋商店街振興会

組合会館

住 所 仲板橋 15-3 参加書 1ヶ月200円

内 容 手芸とおしゃべり、情報交換

刺し子中心に、色んな針仕事で 担当者 加藤 昌子 小物作るおしゃべりも楽しみます。 3961-7053

加賀つむぎ会



日 時 毎月第4水曜日

14:00~17:00

場 所 レーベンハイム加賀 パーティールーム

住 所 加賀2-18-28

参加費 無 料

内 容 講演会、茶話会、手芸、画鑑賞 気楽につどえ、楽しく交流



絵てがみひとなみ会

日 時 毎月第2水曜日 13:30~15:30

場 所 区立グリーンホール 住 所 栄町 36-1 参加費 1回 1.100円

内容 絵でがみ

気楽に楽しみながらの絵でがみです 三村 栄子 先生のお話がまた楽しいです。 3974-5349



歌ごえサロン

日 時 毎月第1、3水曜日 第1部 13:00~14:15 第2部 14:30~16:00

場 所 ① 板橋地域センター

② 区立文化会館

住 所 ① 板橋3-14-15

② 大山東町51-1

参加費 各回 750円

内 容 歌を唄う、茶話会、体操

皆で歌って笑って体操してストレス発散!助け合いのサロンです。 担当者 加藤 千秋 080-5050-5817



げんき合唱の会

日 時 不定期 月2回土曜日 9:30~11:30

場 所 区立文化会館

住 所 大山東51-1

参加費 1ヶ月1,500円

内容 合唱

若い先生のご指導のもと、70歳代 を中心に楽しく練習しています。 担当者 斎藤 公子氏 3966-2723



松ぼっくり&松乃会

日 時 毎月第4木曜日 10:30~15;30

場 所 仲町ふれあい館住 所 仲町20-5

参加費 1ヶ月 200円(実費あり) 内 容 茶話会、健康体操、新舞踊

踊りと歌でボランティア活動に参加、担当者 春日井 敦子 百歳時代人生楽しく生きましょう。 3961-3046



お達者手帳クラブ

日 時 不定期 月2回

場 所 仲町地域センター

住 所 仲町20-5

参加費 半年 1,000円

内 容 介護予防体操、

認知予防脳トレ

元気と笑いあふれるサロンです。 男性がふえると元気がまします。 担当者 長島 弘起氏 090-6035-7273



カラオケドリーム会

日 時 毎月第2,4月曜日 13:00~16:30

場 所 仲町地域センター 住 所 仲町20-5

参加費 1ケ月 1,000円 内 容 カラオケ、交流

皆楽しく唄い、笑い、帰りには次の会が楽しみだと言って 別れます。

担当者 内藤 千恵子氏 3973-5432

♡♡ 参加したいサロンが有りましたら、板橋区社会福祉協議会にお問い合わせ下さい。♡♡ 3964-0236

趣味と遊び@福祉の森サロン



レッツ・スマイル

日 時 毎月第2月曜日 10:00~11:20

仲町地域センター

住 所 仲町20-5

参加費 1月 500円

内 容 健康体操、有田焼絵付、

レッツスマイル、いつも笑顔で明るく 楽しく集いましょう。

場所

けやきの会



日 時 毎月第4月曜日 10:30~12:00

場 所 板橋三丁目町会事務所 住 所 板橋3-15-7-101 参加費 1回 100円

タルス 「四 100円 内 容 学集会、体操、食事会

参加する事で様々な高齢者情報が入手できる事は心強いことです。

担当者 広瀬 カズ子氏 090-2652-9889

カラオケ宝船会



日 時 毎月第2・4火曜日

18:00~21:00

場 所 板橋地域センター

住 所 板橋3-14-15

参加費 1回300円

内 容 カラオケで仲間作り

40代~90代の方がうたいおしゃべりで リフレシュし仲間の見守りをしています。

なごみランチ倶楽部



日 時 毎月第1・2・3・4水曜日

10:00~13:00

場 所 板橋いこいの家住 所 板橋3-26-4

参加費 実費

内 容 調理実習、茶話会、街歩き

調理実習と茶話会、さらに街歩きで心身共にリフレッシュを。

担当者 高野 行信 氏 6789-1416

コール・ハーモニーの和



日 時 毎週 火曜日

19:00~20:00 場所 いたばし総合

ボランティアセンター

住 所 本町24-1

参加費 1ヶ月 1,000円

内 容 コーラス

素敵な先生と一緒に和気あいあいと ハーモニーを奏でております。

日曜ひろば



日 時 毎月第4日曜日

場 所 NPO法人みんなのたすけあい センターいたばし

住 所 本町24-1

参加費 無料

内 容 食事会、学集会

みんなちがってみんないい、食べて学んで助け合う、みんなの居場所。

連絡先 林規子氏 3974-3036

こころのフラット



日 時 毎月 第1火曜日 14:00~16:30

場所いたばし総合

ボランティアセンター

住 所 本町24-1

参加費 無料

内 容 傾聴を主としたお話会

こころに悩みをお持ちの方、私達にお話下さい、 お聞きします。



♡♡ 参加したいサロンが有りましたら、板橋区社会福祉協議会にお問い合わせ下さい。♡♡ 3964-0236

仲町ふれあい館クラブ一覧表

種類	クラブ名	活動日	活動時間	半年分費用
折り紙	カトレア会	月2回(不定期)	13:00~16:00	部 費 350円
書道	黒ゆり会	第1火曜日 第4水 曜日 (9月を除く)	13:00~16:00	部 費 6,000円
水彩画	彩友会	第 2・4土曜日	13:00~16:00	入会金 2,000円 部 費 12,000円
社交ダンス	さくらの会	第 1•3金曜日	13:00~16:00	部 費 9,000円
折り紙	白ゆり会	第 1•3水曜日	13:00~16:00	部 費 1,000円
卓 球	卓球クラブ	第 2・4金曜日	9:00~12:00	部 費 700円
水彩画	土曜会	第 1・3土曜日	13:00~16:00	入会金 2,000円 部 費 12,000円
俳句	仲町俳句クラブ	第 3金曜日	9:00~12:00	部 費 6,000円
朗 読	はなみずき会	月2回(不定期)	13:00~16:00	なし
麻雀	ひまわり会	月1回(不定期)	9:00~16:00 12:00~13:00は除外	入会金 500円 部 費 3,600円
新舞踊	松ぼっくり& 松乃会	第 3•4木曜日	13:00~16:00	部 費 12,000円
ダンス	ワンステップ	第 2•4火曜日	13:00~16:00	出席 1回 600円

- ※ 活動日は予告なしに変更の場合も有ります。 見学の際は事前にご連絡下さい。
- ※ 部費その他の費用につきましては、本資料作成時のものです。 詳細は各クラブへお問い合わせ下さい。

施設お問合せ先一覧表

問い合わせ先	住 所	内 容	電話番号
社会福祉法人 板橋区社会福祉協議会	板橋二丁目 65番6号	福祉の森サロン	03-3964-0236
板橋区立 東板橋体育館	加賀一丁目 10番5号	ヨガ、水泳、ダンス、太極拳、 運動、等	03-3579-2626
板橋区立 仲町ふれあい館	仲町20番5号	同好会、クラブ、等	03-3958-0163
北区上十条区民センター (ふれあい館)	北区上十条3-3-9	同好会、クラブ、等	03-3905-3531
東板橋図書館	加賀一丁目 10番15号	郷土資料コナー、一般映画会、 ネット閲覧P.C、等あり	03-3579-2666
氷川図書館	氷川町 28番9号	医療健康関係、商店経営 資料、ネット閲覧PC、等有り	03-3961-9981
上十条図書館	北区上十条3-3-9	まんが本有り、PC持込可	03-3905-3533
いたばし観光センター	板橋三丁目 14番15号	板橋の歴史、名所旧跡等 案内	03-3963-5078
いたばし総合ボランティア センター	本町24番1号	同好会、クラブ、ボランティア 募集、市民活動支援等	03-5944-4601
特定非営利活動法人 みんなのたすけあい センターいたばし	板橋三丁目 63番5号	食事会、健康催し	03-5944-1366
氷川つり掘公園	氷川町 21番15号	無料釣り掘り	03-3579-2525 (みどりと公園課)
板橋おとしより 相談センター	加賀一丁目 3番1号	家族や地域住民の悩みや 相談ごと、健康作りの お手伝い等	03-5248-2892
仲宿おとしより 相談センター	加賀二丁目 1番1号	家族や地域住民の悩みや 相談ごと、健康作りの お手伝い等	03-5944-4611
さくら湯	板橋3-39-12	介護予防体操 (要 申し込み)	03-3961-3196
ーの湯	栄町20-11	介護予防体操 (要 申し込み)	03-3961-6085
梅の湯	仲宿22-6	介護予防体操 (要 申し込み)	03-3961-9465
愛染湯	大和町46-7	介護予防体操 (要 申し込み)	03-3962-4576

- ※ サロンとは決まった日時に同じ趣味や興味が有る方々が集う場所です。
- ※ ページ数の関係で月額3,000円までの団体を掲載させていただきました。
- ※ 詳細は各施設にお問い合わせください。

仲宿地区老人クラブおよび実施活動

- ・各老人クラブの実施しているイベントに参加するには、その老人会の会員になることが条件です。
- ・年会費は1200円/年位~詳細は各老人クラブに確認して下さい。
- ・活動の内容、実施日時は変更される場合がありますので、各老人クラブにご確認下さい。

老人クラブ名	連絡先	年会費	実施イベント	場所	活動日
栄町福寿会 3963-853 5			・フラダンス	旧板橋第九小学校	毎週第2土曜日
			・コーラス	旧板橋第九小学校	月1回 木曜日
	3963-8535	5 1200円	・カラオケ	栄町集会所	月3回 金曜日
			•太極拳	栄町集会所	月2回
			・誕生祝い		月1回 第1土曜日
			•健康体操教室	JR集会場	随時
			・グランドゴルフ	板谷公園	3回/月 AM10~11:30
■ 稲荷台■ 清春クラブ	3961-3386	1200円	・輪投げ	稲荷台自治会館	1回/月14:00~15:30
1111111			・カラオケ	稲荷台自治会館	1回/月14:00~16:00
			•誕生会	稲荷台自治会館	年1回
			•踊り		
<u> </u>	0004 5045		・カラオケ		別途費用1000円位
宮元 親和会	3964-5215	1200円	・グランドゴルフ	板谷公園	
4961112			・輪投げ	近くの公園	
			•囲碁、将棋		月2回
			・グランドゴルフ	板谷公園	第1月、第2水、第3金曜日
仲宿	2061_2622	61-3623 1200円	・輪投げ	仲宿すれあい広場	毎週水曜日
東寿会	3901-30Z3		・ミニハイク		月1回 第3木曜日
			・グランドゴルフ	大山公園	毎週月曜 9:00~12:00
iv IIIカラブ	2061_7001	1200円	・10の筋トレ(体操)	仲宿地域センター	毎週水曜13:00~15:00
氷川クラブ 3961-700	3901-7001				
藤栄クラブ 3964-2940			•公園掃除	山中児童遊園	
	2064-2040	40 1200円	•手芸教室		
	3304 2340		•誕生会		月1回
仲宿 睦双葉会 79			∙清掃	都営集会場	原則第1、3日曜日
			・輪投げ	仲宿児童遊園	原則第2, 3, 4水曜日
	080	1200円	・グランドゴルフ	板谷公園	毎月 第1水、第2金、第3月
	7935–7484		・カラオケ	仲宿地域センター	原則第1、第3木曜日 別途費用500円/月
			・室内ペタンク	仲宿いこいの家	月 1回



で愛・ふれあ愛・たすけ愛 支え合い会議 仲宿地区

支え合い会議仲宿について

板橋区支え合い会議仲宿は**仲宿地区の8町会**(仲宿睦町会、宮元親興会仲宿東町会、氷川町会、稲荷台自治会、栄町自治会、藤栄町会、JR東日東日本十条社宅自治会)からの参加メンバーの他、社会福祉協議会、仲宿おとしより相談センター(地域包括センター)、おとしより保健福祉センター、等の職員が参加しています。町会からのメンバーは、住民、介護事業者、福祉の森サロン代表、民生・児童委員、老人会員等が参加しています。

5年後、10年後、そして将来に向けて、自分たちの町をどのような地域にしたいのか? 今、全国の市区町村で、地域における支え合い活動を「地域の視点(住民を中心とした多様な主体)で広げてみよう!」という取組みが始まっています。

具体的には、相談の場(健康相談等)、通いの場(地域サロン、コミュニティーカフェ等)、外出支援、家事支援、介護者支援、趣味活動、地域活動、ボランティア活動等、地域の実情に合ったサービスや社会参加の仕組みづくりやネットワークづくりを目指しています。皆様の中でメンバーとして活動したい方がいれば是非参加してみませんか。

定例会:第三火曜日 18:15~20:15 仲宿地域センター

お問合せ:支え合い会議仲宿 事務局

〒173-0013 板橋区氷川町47-9

ライオンズマンション大山氷川町101

電話:070-2636-2275 FAX:03-5375-3312

e-mail:itabashi.sasaeai@gmail.com