令和4年度　東大和市地区別住民活動一覧

令和4年5月1日現在

東大和市では各地区でさまざまな住民主体の活動が行われています。東大和元気ゆうゆう体操をはじめ、サロン活動や介護予防活動など行っています。
気になる活動がありましたら、見学からでも参加してみませんか？

芋窪地区

No.	活動名	活動日	活動時間	主な活動場所	活動内容（概要）	費用負担	
1	芋窪健康体操	毎週水・土曜日	10:00～11:00	芋窪老人集会所	ゆうゆう体操、転倒予防体操(手ぬぐいを使用)、脳トレなど	あり	月500円
2	すこやか体操	毎週水曜日	10:00～11:00	芋窪集会所	介護予防を主とした体操	あり	月1000円

上北台地区

No.	活動名	活動日	活動時間	主な活動場所	活動内容（概要）	費用負担	
1	オレンジリングの会 オレンジカフェひがしやまと	毎月第4日曜日	10:30～14:00	上北台老人福祉館	歓談、ゲーム、クイズ、体操、発表会、相談等	あり	1回100円
2	上北どっとネットカフェ	毎月第2火曜日	9:30～11:30	上北台市民センター	脳トレ、話題に応じた駄弁り、スマホを話題に仲間と楽しく教えあう	あり	1回100円 (含飲食代)
3	公開講座 おとなの社会科	毎月第3金曜日	14:00～16:00	上北台市民センター	生涯学習サークル 自分自身の見識、知識、趣味等を豊かにする参加型公開講座	あり	年会費 1000円 非会員は 1回200円
4	三多摩健康友の会 上北台教室	毎月第2土曜日	14:00～16:00	コミュニティーサロン (上北台団地内)	健康体操、脳トレ、セラバンド体操など	あり	1回200円
5	東大和元気ゆうゆう体操 上北台地区	毎週木曜日	15:00～16:00	上北台市民センター	ゆうゆう体操、脳トレ、歌、軽体操	なし	-
6	東大和元気ゆうゆう体操 公社上北台地区	毎月第2・4月曜日	14:00～15:00	コミュニティーサロン (上北台団地内)	ゆうゆう体操、軽体操、ストレッチなど	なし	-
7	フレッシュ3Bサークル	毎週火曜日	10:00～11:30	上北台市民センター	ボールなどの手具を使って、音楽に合わせてストレッチや体操、ダンスを行う	あり	1回500円
8	やまと会	毎週金曜日	10:30～12:00	上北台市民センター	転倒予防体操、エアロビ風ダンス	あり	月2000円

清原地区

No.	活動名	活動日	活動時間	主な活動場所	活動内容（概要）	費用負担	
1	こどもサロン旭日	毎月第2・4土曜日	10:00～11:30	清原市民センター	習字など	なし	-
2	こもれびサロン	毎月第2・4水曜日	10:00～12:00	第2週：清原市民センター 第4週：新堀地区会館	第2週：朗読、マージャン、ゆうゆう体操、茶話会（不定期） 第4週：唱歌、ゆうゆう体操など	なし	-
3	サロンひだまり	毎月第1・3水曜日	13:00～15:00	清原市民センター	体操、小物作り、歌、習字、レクリエーションなど	なし	-
4	たまこサロン	毎月第1・3・5水曜日	10:00～12:00	清原市民センター	第1・3水曜：体操、ストレッチ、転倒予防運動、朗読、歌 第5水曜：ウォーキング（野火止通り～足湯～市民センター）	なし	-
5	Teamやまびこ	毎月第2・4土曜日	9:30～11:30	清原老人福祉館	出前おたっしゃ21、ゆうゆう体操の紹介・指導、介護予防学習・実践など	なし	-
6	なのはな会	毎月第1・3木曜日	13:30～15:00	清原市民センター	レクダンス（音楽に合わせたダンス）を行う介護予防につながる動きのあるダンス	なし	-
7	花水木体操Ⅰ	毎週水曜日 (第5週、祝日休み)	10:00～11:30	清原老人福祉館	中程度の筋力トレーニング、ストレッチなど	あり	月500円
8	花水木体操Ⅱ	毎週土曜日 (第5週、祝日休み)	10:00～11:30	清原老人福祉館	軽いストレッチ、軽い筋力トレーニングなど、椅子に座って行う体操	あり	月500円
9	ピコティー花壇	毎月第2・4金曜日 第2日曜日	10:00～11:30	清原西公園	花壇つくり	なし	-
10	ユウナ	毎週金曜日	10:00～11:30	清原市民センター	筋力トレーニング、ストレッチ、軽体操など	あり	月500円

湖畔地区

No.	活動名	活動日	活動時間	主な活動場所	活動内容（概要）	費用負担	
1	湖畔地区ノルディックウォーキング	①毎月第2月曜日 ②毎月第4水曜日	①10:30～11:45 ②10:00～10:45	①ニツ池公園 ②多摩湖下えん堤下	準備運動、ノルディックウォーキング、整理運動	なし	-
2	東大和元気ゆうゆう体操 湖畔地区	毎週月・木曜日	10:00～11:00	湖畔ニツ池横多目的広場 都立東大和公園入口広場等	ゆうゆう体操、ストレッチ、脳トレなど	なし	-
3	東大和元気ゆうゆう体操 湖畔地区(座位)	毎週金曜日	10:00～11:00	湖畔集会所	ゆうゆう体操、ストレッチ、タオル利用、ボール利用など	なし	-
4	東大和元気ゆうゆう体操 多摩湖地区	毎週水曜日 (第5週休み)	9:30～10:00	多摩湖下えん堤前 (通称　多摩湖広場)	ゆうゆう体操、脳トレ、筋トレ、転倒予防体操など	なし	-
5	民舞さくら	毎月第2・4水曜日	13:30～15:30	湖畔集会所(和室)	ゆうゆう体操、盆踊り、歌、茶話会	なし	-

桜が丘地区

No.	活動名	活動日	活動時間	主な活動場所	活動内容（概要）	費用負担	
1	桜が丘サロン	毎月第1～3金曜日	14:00～15:30	桜が丘市民センター　和室	ゆうゆう体操、365歩のマーチ行進、脳トレ	あり	月100円
2	桜が丘すまいるサロン	毎月第2火曜日	14:00～	総合福祉センター は～とふる多目的集会室	生活に役立つ講座、体操、歌、制作活動など	あり	1回100円 ～200円
3	三多摩健康友の会 桜が丘教室	毎月第2・4木曜日	10:00～11:30	桜が丘団地21号棟 集会所	脳いきいき体操、認知症予防教室	あり	1回200円
4	玉川上水サロン	毎月第3・4木曜日	14:00～15:00	センチュリーハウス玉川上水 多目的室	ゆうゆう体操、脳トレ、茶話会など	なし	-
5	東大和元気ゆうゆう体操 桜が丘地区	①毎週火曜日 ②毎月最終火曜日	①6:45～7:15 ②10:00～11:00	①東大和南公園 ②桜が丘市民センター	ゆうゆう体操、軽体操、ストレッチなど	なし	-
6	ひとみサークル	毎月第1・3火曜日	10:00～12:00	総合福祉センター は～とふる多目的集会室	軽体操、ゆうゆう体操、情報交換、懇談会など	なし	-

狭山地区

No.	活動名	活動日	活動時間	主な活動場所	活動内容（概要）	費用負担	
1	元気体操　楽ササイズ	毎週木曜日	10:00～11:00	狭山公民館	脳トレ、ストレッチ、右脳訓練(椅子に座って)	あり	月1000円
2	狭山だべりサロン	毎月第1火曜日	9:30～11:30	狭山公民館	脳トレ、話題に応じた駄弁り、スマホを話題に仲間と楽しく教えあう	あり	1回100円 (含飲食代)
3	東大和元気ゆうゆう体操 狭山地区	毎週水曜日 (祝日休み)	4～12月:8:50～9:20 1～3月:9:00～9:30	狭山4丁目都営アパート広場	ゆうゆう体操、脳トレ、筋トレなど	なし	-
4	ふれんど体操	毎週水曜日(月4回)	14:45～16:15	狭山公民館	竹ふみ体操、ストレッチなど	あり	月2500円

清水地区

No.	活動名	活動日	活動時間	主な活動場所	活動内容（概要）	費用負担	
1	けやきの会	毎週水曜日 (月3～4回)	A班: 9:00～10:15 B班:10:30～11:30	清水集会所	A班：椅子に座って行う体操 B班：ストレッチ、軽い筋力トレーニングなど	あり	月500円
2	元気体操　美会（みかい）	毎月第2・3・4水曜日	14:30～15:30	清水集会所	椅子に座って無理なく出来る体操。音楽に合わせて楽しく身体を動かす。	あり	月1000円
3	十文字自彊術　こてまり	毎週月曜日 (祝日休み)	13:30～15:30	清水集会所	自彊術（何歳からでも出来る健康体操）	あり	月2000円
4	東大和元気ゆうゆう体操 清水地区	毎週月曜日 (祝日休み)	4～10月: 9:00～ 9:30 11～3月:10:00～10:30	清水公園	ゆうゆう体操、軽体操、ストレッチなど	なし	-
5	東大和元気ゆうゆう体操 清水南地区	毎週火曜日	10:00～10:30	清水こども広場	ゆうゆう体操、ストレッチ、転倒予防体操	なし	-

新堀地区

No.	活動名	活動日	活動時間	主な活動場所	活動内容（概要）	費用負担	
1	赤い鳥	毎週金曜日	14:00～16:00	新堀地区会館 （清原老人福祉館）	コーラス（楽譜使用）、市民音楽祭への参加など　※代表、役員などは輪番制	あり	月3000円
2	こもれびサロン	毎月第2・4水曜日	10:00～12:00	第2週：清原市民センター 第4週：新堀地区会館	第2週：朗読、マージャン、ゆうゆう体操、茶話会（不定期） 第4週：唱歌、ゆうゆう体操など	なし	-
3	3B体操（新堀）	毎週金曜日	10:00～11:30	新堀地区会館	ボールなどの手具を使って、音楽に合わせてストレッチや体操、ダンスを行う	あり	月2500円
4	東大和元気ゆうゆう体操 新堀地区	毎週水曜日 (祝日休み)	9:00～9:30	①3～6月、10～11月 新堀こども広場 ②7～9月、12～2月 清原市民センター	ゆうゆう体操、シニアエアロビクスなど	なし	-
5	和気の会	毎週金曜日	10:00～11:30	第1・2週：向原老人福祉館 第3・4週：　新堀地区会館	楊名時健康太極拳（ゆっくりとした動きで、健康維持を目的とした体操）を行う	あり	月1000円

蔵敷地区

No.	活動名	活動日	活動時間	主な活動場所	活動内容（概要）	費用負担	
1	健康麻雀蔵敷MSの会	毎週木曜日	13:00～17:00	蔵敷公民館	飲まない、喫わない、賭けないをモットーに、頭を使いながら楽しくゲームで遊ぶ	あり	入会金 1000円 会費毎月 500円
2	さくらクラブ	毎週水曜日	10:00～12:00	芝中住宅19号棟集会所	体操、手芸、脳トレ	あり	1回200円
3	三多摩健康友の会 蔵敷公民館教室	毎月第2・4木曜日	10:00～11:30	蔵敷公民館	脳いきいき体操、認知症予防教室	あり	1回200円
4	芝中体操クラブ	毎週金曜日 (月4回)	10:00～11:00	芝中住宅19号棟集会所	体操、地域との親睦、ゲーム、茶話会	なし	-
5	蔵敷だべりサロン	毎月第2水曜日	9:30～11:30	蔵敷公民館	脳トレ、話題に応じた駄弁り、スマホを話題に仲間と楽しく教えあう	あり	1回100円 (含飲食代)
6	東大和元気ゆうゆう体操 蔵敷地区	毎週水曜日	8:30～9:00	芝中 中央公園	ゆうゆう体操、他のリズムに乗っての体操など	なし	-
7	楽遊歌い（ラクユウウタイ）	毎月第4金曜日	10:00～12:00	蔵敷公民館	ゆうゆう体操、音楽を使った脳トレ、歌唱	あり	1回200円
8	ロ号棟ゆうゆうサロン	毎週土曜日	10:00～12:00	芝中団地管理事務所 集会所	ゆうゆう体操、脳トレなど	なし	-

高木地区

No.	活動名	活動日	活動時間	主な活動場所	活動内容（概要）	費用負担	
1	東大和元気ゆうゆう体操 高木地区	毎週木曜日 （第5週、祝日休み）	10:00～10:30	高木公園	ゆうゆう体操、ロコモーショントレーニングなど	なし	-

立野地区

No.	活動名	活動日	活動時間	主な活動場所	活動内容（概要）	費用負担	
1	東大和元気ゆうゆう体操 立野地区	毎週金曜日 （第5週、祝日休み）	9:00～9:30	ファーマーズセンター前	ゆうゆう体操、軽体操、ストレッチなど	なし	-

中央地区

No.	活動名	活動日	活動時間	主な活動場所	活動内容（概要）	費用負担	
1	いきいきひだまり東大和	毎月第2木曜・第4土曜日	13:30～15:30	中央公民館	スリーA・脳活性化プログラム、軽い運動、楽しいゲーム、お茶会	あり	1回500円
2	三多摩健康友の会 中央公民館教室	毎月第1・3金曜日	10:00～11:30	中央公民館	脳いきいき体操、認知症予防教室	あり	月500円
3	中央だべりサロン	毎月第3水曜日	9:30～11:30	中央公民館	脳トレ、話題に応じた駄弁り、スマホを話題に仲間と楽しく教えあう	あり	1回100円 （含飲食代）
4	東大和元気ゆうゆう体操 中央地区	毎月第2・3・4月曜日（第5週休み）	12:30～12:50	市役所中庭	ゆうゆう体操、軽体操、ストレッチなど	なし	-
5	ヘルシーライフ東大和	毎月第3火曜日	10:00～13:00	中央公民館	健康を意識した元気になる料理教室、茶話会	あり	実費100～800円
6	ゆうえんち会	毎月第1・3火曜日	14:00～16:00	中央公民館	ゆうゆう体操、呼吸法、ウォーキング、認知症予防	なし	-

仲原地区

No.	活動名	活動日	活動時間	主な活動場所	活動内容（概要）	費用負担	
1	3B体操	毎週水曜日	10:00～11:30	仲原集会所（または、清原市民センター）	ボールなどの手具を使って、音楽に合わせてストレッチや体操、ダンスを行う	あり	月3000円

奈良橋地区

No.	活動名	活動日	活動時間	主な活動場所	活動内容（概要）	費用負担	
1	自立生活体操	毎週火曜日	9:30～10:30	奈良橋市民センター	介護予防を主とした体操	なし	月500円
2	奈良橋さくら会	毎月第1火曜日	13:00～15:00	奈良橋公会堂	漢字・計算ドリル、お手玉・ボール・指を使った体操など	あり	月200円
3	ならはし体操クラブ	毎週月曜日	10:00～11:00	奈良橋市民センター館庭	転倒予防体操、脳トレ	なし	-
4	東大和元気ゆうゆう体操 奈良橋地区	毎週火・木曜日 （第5週、祝日休み）	9:00～9:30	奈良橋市民センター	ゆうゆう体操、脳トレなど	なし	-
5	夢酒味の会	毎月第3火曜日	13:00～16:00	奈良橋市民センター	ストレス発散をする多世代のゆるい交流会	あり	1回100円

南街地区

No.	活動名	活動日	活動時間	主な活動場所	活動内容（概要）	費用負担	
1	架け橋	毎月第4月曜日	13:30～	沖宅(代表自宅)	ゆうゆう体操、手工芸(脳トレ)、茶話会	あり	1回100円
2	栄二ひまわり寿サロン	毎月第2・4木曜日	10:00～12:30	南街地域集会所	健康体操(セルフコンディショニング)、茶話会など	あり	1回100円
3	南街こども食堂	毎月第1・3火曜日	17:30～	南街2協和3自治会集会所	子どもの孤食を防ぐことを目的とした食事の提供	あり	1回200円
4	南街サロン福寿草	毎週水曜日 （第1～4水曜日）	14:00～15:30	南街老人福祉館	ゆうゆう体操、365歩のマーチ進行、脳トレ、手工芸など	あり	月100円
5	南街だべりサロン	毎月第4火曜日	9:30～11:30	南街公民館	脳トレ、話題に応じた駄弁り、スマホを話題に仲間と楽しく教えあう	あり	1回100円 （含飲食代）
6	東大和元気ゆうゆう体操 南街地区	毎週水曜日	9:00～9:30	協和こども広場	ゆうゆう体操、ストレッチ、手指をつかった脳トレなど	なし	-
7	東大和元気ゆうゆう体操 南街光ヶ丘地区	毎週月曜日 （第5週、祝日休み）	9:30～10:00	第一光ヶ丘公園	ゆうゆう体操、軽体操、ストレッチなど	なし	-
8	光ヶ丘オープンカフェ	毎月第2土曜日	10:00～12:00	第一光ヶ丘公園	ゆうゆう体操、茶話会、スポーツゲーム、合唱	あり	1回100円
9	光ヶ丘健康体操会	毎週水曜日	10:00～12:00	東大和第一光ヶ丘自治会集会所	椅子に座って無理なく出来る体操。レクリエーションスポーツボッチャ、介護予防の推進	あり	月200円
10	ふれあいの場	毎月10日、20日	10:00～12:00	南街2協和3自治会集会所	手工芸(脳トレ)、茶話会	あり	1回100円

向原地区

No.	活動名	活動日	活動時間	主な活動場所	活動内容（概要）	費用負担	
1	あすなろ向原	毎週水曜日 （第5週、祝日休み）	10:00～11:30	向原市民センター	筋力トレーニング、ストレッチ、軽体操など	あり	月500円
2	あすなろ向原2	毎週土曜日 （第5週、祝日休み）	10:00～11:30	向原市民センター	軽いストレッチ、軽い筋力トレーニングなど、椅子に座って行う体操	あり	月500円
3	介護者のつどい東大和	毎月第3木曜日	13:30～15:30	向原老人福祉館	介護している方、看取った方等の情報交換	あり	1回100円
4	群読サロン 声の花束 （声のフロリバンダ）	毎月第2月曜日	13:00～15:00	向原団地中央集会所	呼吸調節、群読（複数人で朗読）、ゆうゆう体操など	あり	1回300円
5	健康スポレク広場	毎月第2火曜日 （雨天延期）	10:00～12:00	上仲原公園	軽体操、道具を使ったレクリエーション、茶話会など	なし	－
6	健康の森プロジェクト	毎週水曜日 （雨天中止）	10:00～11:30	向原中央公園 健康の森	公園内の遊具を使ったトレーニング、コミュニティーガーデンの作業（園芸）	あり	年500円
7	サロン「ひとやすみ」	第4月曜日 （祝日休み）	13:30～16:00	第二光ヶ丘自治会 集会所	折り紙、トランプ、健康麻雀、唱歌、ゆうゆう体操など	なし	－
8	三多摩健康友の会 向原教室	毎月第2・4金曜日	10:00～11:30	向原市民センター	体操、脳トレ、楽しいゲームなど	あり	1回200円
9	体操ひまわり	毎週月曜日	10:00～12:00	向原市民センター	軽体操、軽い筋力トレーニングなど	あり	1回500円 ＋月500円
10	東大和元気ゆうゆう体操 上仲原地区	毎週月曜日 （第5週、祝日休み）	9:30～10:00	上仲原公園	ゆうゆう体操、軽体操、ストレッチなど	なし	－
11	東大和元気ゆうゆう体操 向原中央地区	毎週火・金曜日 （祝日休み）	9:00～9:30	向原中央公園	ゆうゆう体操、脳トレ、筋トレなど	なし	－
12	東大和元気ゆうゆう体操 向原南地区	毎週木曜日 （祝日休み）	9:00～9:30	向原南公園	ゆうゆう体操、脳トレ、筋トレなど	なし	－
13	ふれあい園芸サロン なでしこ	毎週月曜日	9:30～11:00	向原中央公園	介護予防を目的とした公園での花壇の植栽、公園内の遊具を使ったトレーニング、茶話会	あり	年1,000円
14	向原3丁目 うさぎの会	毎月第2火曜日	11:30～12:30	向原アパート第2集会所	談話、茶話会、口腔体操、（食事会：コロナ禍は持ち帰り）	あり	1回300円
15	向原将棋の会	毎週火曜日	13:00～17:00	向原老人福祉会館	楽しみながら将棋を行う（認知症にならないように予防する）見学も可能	なし	－
16	和気の会	毎週金曜日	10:00～11:30	第1・2週：向原老人福祉館 第3・4週：新堀地区会館	楊名時健康太極拳（ゆっくりとした動きで、健康維持を目的とした体操）を行う	あり	月1000円

市内全域

No.	活動名	活動日	活動時間	主な活動場所	活動内容（概要）	費用負担	
1	ターゲットバードゴルフ	毎週月・水・金曜日	月： 8:30～ 水：13:00～ 金： 9:30～	月：上仲原野球場 水：下立野児童公園 金：東大和ロンド桜が丘フィールド（桜が丘市民広場）	ターゲットバードゴルフ	なし	入会1000円_会費600円＋保険等
2	どんぐり会	毎週月・木・金曜日	月・木：14～16:00 金：9:30～12:00	月・木午後：東大和ロンド桜が丘フィールド（桜が丘市民広場） 金：清原中央少年公園	グランドゴルフ	なし	入会1000円_会費2000円/半年
3	東大和市 ゲートボール協会	毎週4～5日	午前中	市内16チームあり	心身の健康増進と相互のふれあいを目的としたゲートボールの実施 初心者教室あり	なし	要問合せ

※ ここに掲載の住民活動については生活支援コーディネーターが各活動を訪問し、情報の掲載許可を得ているものです。
活動日、場所等予告なく変更することがあります。また、新型コロナウイルス感染症の影響で活動内容が変更になる場合もありますのでご了承ください。

発　行　東大和市
担　当　地域包括ケア推進課
問合せ先　東大和市社会福祉協議会
電　話　042－564－0012
担　当　生活支援コーディネーター