

てとてとて



～私がささえる地域でささえる～



【今月号の内容】

特集 第2層協議体活動紹介

表紙：ターゲットバードゴルフ

発行 東大和市
担当 地域包括ケア推進課 TEL 042-563-2111 (内線 1179)
問合せ 東大和市社会福祉協議会
住所 東大和市中心3-912-3
TEL 042-564-0012 FAX 042-564-3680



バックナンバーはこちら

本紙は東大和市民のみなさんがいつまでも安心して暮らすために役立つ地域の情報を発信しています。介護予防につながる活動や支え合いの活動などの情報をお伝えしていきます。



特集 第2層協議体紹介シリーズ 第1弾

ささえあい♡清原・新堀（清原・新堀）

どんな地域にしたいと考えていますか？

「こちよく、住みたいと思える、あたたかい、ささえあいのある地域」を目指し、自分たちでできることを話し合って活動しています。

活動内容を教えてください。

●地域の資源調査とMAPの作成



公衆電話・ベンチマップ



トレマップ

自分たちが住む地域にある資源（お宝）を調べ、その一部を地図に記しました。

散歩などの際に、ご活用されています。

現在好評配付中。

●地域のニーズに寄り添った活動

①地域の茶の間「すまいる」

おひとり様でも立ち寄ることができる場所を作りました。おいしいコーヒーやお茶で癒される空間を目指しています。

開催日：毎月第1月曜日

時間：午後1時～3時

場所：東京街道団地南集会所

参加費：200円



作業所のお菓子は大人気



珈琲は淹れる直前に豆を挽いています

②包丁研ぎ



令和元年に地域のニーズで実施していましたが、コロナ等で中止。地域から再開を求める声があり、令和6年2月から再開しました。1本：350円



最後にメッセージをお願いします。

「すまいる」のコーヒーを飲んで、初めてコーヒーの味を知った方、初めてブラックで飲めるようになった方も一人ではありません。「すまいる」では、こだわりのコーヒー、紅茶、日本茶などをご用意しています。お気軽にお立ち寄りください。



第1層協議体
五十嵐氏

地域の方達の居場所作り。安全で安心して住みたいと思えるような地域にしたいと思います。そのために第2層協議体で清原・新堀にサロン、地域の茶の間「すまいる」を立ち上げました。少し時間はかかると思いますが、1人でも多くの方が「すまいる」で気軽におしゃべりし、お茶を飲み…そんな日常生活のひとつを過ごす事が出来れば、と思います。そのような想いで第2層協議体にも参加し、皆様と楽しく活動させて頂いています。

皆さん「第2層協議体」をご存じですか？第2層協議体では各地域の方がその地域の課題等を出し合い、解決に向けた話し合いを行います。必要に応じて課題解決のための活動を行っています。そこで今回の特集では市内に7圏域あります協議体のうち2か所を紹介します。さらに協議体を見学した第1層協議体（東大和市全体の生活支援を考える場）の構成員の方のコメントも掲載しています。今後も協議体の紹介記事を掲載しますので、どうぞお楽しみに！

N・S・Cぽつぽつ隊（南街・桜が丘1丁目・中央）

どんな地域にしたいと考えていますか？

目指す地域像

高齢者に優しい安心安全でささえ合いの出来るまち

活動内容を教えてください。

担当地区の課題を抽出した結果、①地域全体に「共助」の乏しさがある。②各自治会では「防災活動」「防犯活動」に関わっている住民と自治会非会員の住民の知識・行動力に格差が生じている。

この2点を課題として検討した結果、協議体として、①地域住民の「自助防災」意識を高めること、②住民同士の顔馴染みの関係性を構築していくこと。この2点を実施することで「共助」に繋げる活動をしていくことにしました。

具体的には、災害時「在宅避難」を前提に考え、防災活動に特化した年間プログラムを住民向けに実施していくことにしました。今まで実施したプログラム内容は、「火を出さない」「家具の転倒を防ぐ」「日常備蓄について」「トイレの備え」「スマホで災害情報」の入手方法などです。今後も新たなプログラムを考案し、地域住民と各関係機関がネットワークで繋がり、情報格差がない地域を目指していきます。



最後にメッセージをお願いします。

協議体のメンバーから活動に対しての思いを載せたいと思います。

- ・南街・桜が丘には地域防災協議会があり、災害に強い地域を目指し気軽に交流できる場を通し、住民同士のささえ合いを強めていきたいと思っています。
- ・何事も他人ごとではなく、自分ごととして本物の助け合い精神を養いたい。
- ・将来的には住んでいる人全体で安心安全な地域にしていきたい。
- ・地域全体でみんなが挨拶し合えるまちになるといい。
- ・若者も地域活動してもらえ地域にしていきたい。
- ・交流会を続けていく事で、地域に顔見知りを増やしていきたい。
- ・東大和どっとネットのブログにおいて今までの協議体活動の資料をネット上で閲覧できるようにしています。



東大和どっと
ネットのブログ



第1層協議体
山村氏

地域交流の場“ぽつぽつ”を見学しました。参加者の9割程が女性で、もう少し男性が多くても良いかなとの印象でした。常連の方が多く、皆様“ぽつぽつ”になじんでいました。テーマは、在宅避難と緊急避難への備え。会場が住宅密集地域“南街”であり、皆真剣な表情で聞き入っており、防災意識の高さを感じました。ライフライン停止の備え等を確認しました。又実際の防災バックの中身を使った説明があり「こうやって使うのか」「便利だな」等の声が聞かれました。支え合う地域にする為に、地域の皆様が気軽に交流出来る場の大切さを感じました。

お知らせ

東大和警察からのお知らせ

侵入強盗被害に遭わないために

令和6年度11月末までの犯罪発生状況（東大和市）
侵入盗22件（+1件）※（ ）去年同期比

①こんな不審者に注意！強盗の下見や物色かもしれません！

- ・見かけない人が家の周辺をうろついたり、写真を撮影している。
- ・電気やガスの点検等と言って、室内に入ろうとする。
- ・不用品の買取り業者を装って家に入り込み「貴金属を高く買い取る」等と言って財産の保管状況を確認する。

等の不審者を見たり、訪問を受けたりしたら、迷わず110番通報しましょう。

②侵入されないための対策！

- ・玄関や窓付近の人目につきやすい場所に、防犯カメラやセンサーライトを設置して防犯対策をアピールしましょう。
- ・ガラス破りに関しては、防犯ガラスや防犯フィルムが有効です。

- ・来訪者にはドアスコープやドアホンで玄関ドアを開けずに対応しましょう。やむを得ずドアを開けるときは、ドアガードやドアチェーンをつけたまま、すき間越しに対応しましょう。

※宅配業者を装った訪問者が玄関ドアを開けさせ家の中に入り、現金等を奪う事件が発生しています。

- ・防犯ブザーを身近に置いておきましょう。等の対策で、侵入を防いだり、送らせている間に110番通報。

③万一強盗に侵入されてしまったら、できるだけ落ち着いて、犯人を刺激しないように努め、身の安全を確保しましょう！

問合せ先 東大和警察署 042-566-0110
内線 2612または2162（防犯係）

表紙写真

ターゲットバードゴルフ



ターゲットバードゴルフの皆さん

ゴルフ経験者はもちろん、初心者でもすぐに出来るようになります。18ホール廻ると約1000m。全身を使いながら歩くので、とても良い運動になります。

活動日：毎週月・水・金曜日

時間：月：8：30～ 水：13：00～ 金：9：30～

場所：月：上仲原野球場 水：下立野児童公園

金：東大和 Rond桜が丘フィールド（桜が丘市民広場）

参加費：入会1000円 会費600円/月+保険等

こんにちは、生活支援コーディネーターです！

生活支援コーディネーターとは…



ほっと支援センター きよはら 吉川 ほっと支援センター いもくぼ 境 ほっと支援センター なんがい 岡部 ほっと支援センター しみず 岡島 社会福祉協議会 高野

生活支援コーディネーターは住民同士が支え合い・助け合いができる地域づくりのお手伝いをする専門職です。「サロンに参加してみたい」「地域で何か活動をしたい」などありましたら、是非、地域のほっと支援センターや社会福祉協議会の生活支援コーディネーターにご連絡ください！

編集後記

新年を迎え、気持ちを新たに頑張りたいと思います。本年もよろしくお願いたします。今号から第2層協議体の紹介特集をはじめました。耳慣れない方が多いと思いますが、みなさんにとってとても身近な活動を行っています。ご興味を持たれた方はぜひお近くの生活支援コーディネーターまでお問い合わせください。

令和6年度 東大和市地区別住民活動一覧



令和6年10月31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。お住いの地域でなくても参加できます。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？
※ゆうゆうポイントのつく活動には **ゆ** マークがついています(詳細は最終ページをご覧ください)。

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
ゆ 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	月500円
2	芋窪3B体操	毎週金曜日 (月4回・祝日休)	9:45~11:15	芋窪集会所	3B体操。ボールなどの器具を使って、音楽に合わせてストレッチや体操、ダンスを行う	月2500円
ゆ 3	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	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	歌の会若葉	毎月最終水曜日	10:00~12:00	蔵敷公民館	馴染みのある歌をみんなで歌う	1回500円
2	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	入会金 1000円 会費 月500円
3	健康麻雀蔵敷MS道場の会	毎週火曜日	13:00~16:30	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	入会金 1000円 会費 月500円
4	健美会	毎週木曜日 (月4回)	14:00~15:00	蔵敷公民館	筋力アップ体操、棒ほぐし、血流アップ	入会金 1000円 会費 月2000円
ゆ 5	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	1回200円
ゆ 6	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
ゆ 7	芝中どんぐりの会	毎週月曜日	10:00~11:00	芝中住宅19号棟集会所	DVDを皆で観ながら一緒に介護予防体操	なし
8	蔵敷だべりサロン	毎月第2木曜日	9:30~11:30	蔵敷公民館	脳トレ、話題に応じた駄弁り、スマホ・PCを話題に仲間と楽しく教えあう	1回100円 (含飲食代)
9	パソコンサークル	毎月第1木曜日	13:00~16:00	芝中団地管理事務所集会所 (口号棟)	パソコンを使って文書作成・写真編集など	実費 (印刷代等)
ゆ 10	東大和元気ゆうゆう体操 蔵敷地区	毎週水曜日 (第5週、祝日休)	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
ゆ 11	口号棟ゆうゆうサロン	毎週土曜日	10:00~11:00	芝中団地管理事務所集会所 (口号棟)	ゆうゆう体操、脳トレなど	なし

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	歌の会花	毎月第2日曜日	13:30~15:30	奈良橋市民センター	童謡・唱歌を中心にみんなで歌う	1回500円
ゆ 2	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)	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
3	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	多世代のゆるい交流会	1回100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
ゆ 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
ゆ 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
ゆ 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
ゆ 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
ゆ 5	民舞さくら	毎月第2・4木曜日	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

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)	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	1回100円 (吉飲食代)
ゆ 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
ゆ 4	東大和元気ゆうゆう体操 狭山神社地区	毎週木曜日 (祝日休み)	10:00~10:30	狭山神社境内	ゆうゆう体操、軽体操、ストレッチなど	なし
5	ふれんど体操	毎週水曜日 (月4回)	14:45~16:15	狭山公民館	軽体操(有酸素運動・エアロビクス等)	月2500円

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	おしゃべり広場陽だまり	毎月第2水曜日	13:30~15:00	高木神社社務所	軽体操、おしゃべりなど	なし
2	中国健康普及協会	月~土曜日(雨天中止)	9:00~9:30	高木神社	ストレッチ、練功十八法(前段)、中国ラジオ体操	入会金 1000円 年会費 2000円
ゆ 3	東大和元気ゆうゆう体操 高木地区	毎週水曜日 (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

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	月500円
2	元気体操 美会(みかい)	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。	月1000円
3	十文字自衛術 こてまり	毎週月曜日 (祝日休み)	13:30~15:30	清水集会所	自衛術(何歳からでも出来る健康体操)	月2000円
ゆ 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
ゆ 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
6	ポッチャで遊ぼう!	第1・2・3火曜日	9:00~12:00	清水集会所	ポッチャ	1回200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
ゆ	1 あそび塾	毎月第1・3水曜日	10:00~11:30	清原市民センター	ラインナップ・脳トレ・ゆうゆう体操	なし
ゆ	2 清原北公園サロン	毎月第2火曜日	10:00~11:30	清原北公園	軽体操、道具を使ったレクリエーション、茶話会など	なし
	3 清原体操会	毎週月~金曜日	8:30~8:50	東大和リビングテラス イベント広場	ラジオ体操第1・第2、みんなの体操、軽体操	年1200円
	4 こどもサロン旭日	毎月第2・4土曜日	14:30~15:30	清原市民センター	習字など	なし
	5 子ども食堂スマイル	毎月第2土曜日	12:00~14:00	東大和リビングテラス みんなの部屋	子どもが安心して来られる食堂。定員30名。申込制。(大人は保護者に限る)	幼児無料 小学生100円 中学生200円 保護者300円
ゆ	6 こもれびサロン	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、ゆうゆう体操、茶話会など 第4週:唱歌、ゆうゆう体操など	なし
ゆ	7 三多摩健康友の会「脳いきいき教室」	毎月第1・3火曜日	14:00~15:30	清原市民センター	体操、脳トレ、楽しいゲームなど	1回100円
	8 地域の茶の間「すまいる」	毎月第1月曜日 (祝日は次週延期)	13:00~15:00	東京街道団地南集会所	喫茶・茶話会・簡単なイベントなど (作業所のお菓子販売・包丁研ぎあり)	1回200円 その他実費
ゆ	9 花水木体操	毎週土曜日 (第5週、祝日休み)	10:00~11:30	清原市民センター	中程度の筋力トレーニング、ストレッチなど	月500円
ゆ	10 東大和元気ゆうゆう体操 清原地区	毎週月曜日 (第5週・雨天休み)	9:30~10:00	清原北公園	ゆうゆう体操、軽体操、ストレッチなど	なし
	11 ビコティータン	毎月第1・3金曜日	10:00~11:30	清原西公園	花壇づくり	なし
ゆ	12 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	月500円
	13 踊好会	①毎月第1木曜日 ②偶数月第3水曜日 ③奇数月第3金曜日 ④毎月第3水曜日	①②③ 13:00~16:00 ④ 10:00~12:00	第1,3週:清原市民センター 第3水曜:清原北公園	盆踊り、和踊り(歌謡曲、民謡、その他の音楽に合わせて踊る)見学も可能	なし
ゆ	14 レディース&ジェントルメン(L&G)の集い	毎月第2・4火曜日	13:30~15:00	清原市民センター	楽器に合わせて歌を歌う。軽体操、脳トレなど	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	毎月2回 金曜日 (部屋が取れた日)	14:00~16:00	新堀地区会館もしくは、清原市民センター	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	月3000円
	2 健康麻雀新堀クラブ	毎週水曜日	13:00~17:00	新堀地区会館	健康麻雀(経験者の方)	入会金1000円/月500円
ゆ	3 こもれびサロン	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、ゆうゆう体操、茶話会など 第4週:唱歌、ゆうゆう体操など	なし
	4 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	月2500円
ゆ	5 東大和元気ゆうゆう体操 新堀地区	毎週木曜日 (祝日・雨天休み)	9:00~9:30	新堀こども広場	ゆうゆう体操、シニアエアロビクスなど	なし
	6 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	福名時健康太極拳(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	月1000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
ゆ 1	あすなろ向原	毎週水曜日 (第5、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	月500円
ゆ 2	あすなろ向原2	毎週土曜日 (第5、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	月500円
ゆ 3	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	公園内の道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)	年500円
ゆ 4	サロン「ひとやすみ」	第4月曜日 (祝日休み)	13:30~15:30	第二光ヶ丘自治会集会所	折り紙、トランプ、健康麻雀(初心者可)、唱歌、手芸、ゆうゆう体操など	なし
ゆ 5	三多摩健康友の会 向原教室	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	1回200円
ゆ 6	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	1回500円 +月500円
ゆ 7	東大和元気ゆうゆう体操 向原中央地区	毎週火曜日(祝日、 年末年始、雨天除)	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
ゆ 8	東大和元気ゆうゆう体操 向原南地区	毎週木曜日(祝日、 年末年始、雨天除)	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
ゆ 9	ふれあい園芸サロン なてしこ	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、公園内の道具を使ったトレーニング、茶話会	年1,000円
ゆ 10	ヴォーガール "みんなの歌声"	毎月第4土曜日	13:30~15:30	ヴォーガール	ピアノの伴奏に合わせて歌を歌う。今どきの歌声喫茶。	参加費500円 (コーヒー・ケーキセット付)
ゆ 11	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
ゆ 12	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	揚名時健康太極拳(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	月1000円
ゆ 13	ワンコインランチ 「よしみち」	毎月第3土曜日	12:00~14:00	ヴォーガール	ワンプレート500円での食事の提供(デザート飲みもの別)・茶話会・簡単なイベントなど	ランチ500円 (デザート飲みもの別)

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(部屋が取れない時は、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	月3000円
2	仲原4丁目子ども食堂	毎月第4土曜日	13:00~14:30	SOMPOケアラヴィーレ 東大和	食事の提供、簡単なイベント ※ 予約制:事前の申込必要	子ども無料 大人300円

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
ゆ 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	1回500円
ゆ 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	月500円
ゆ 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	1回100円 (含飲食代)
ゆ 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
ゆ 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	実費100~800円
ゆ 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

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
ゆ 1	架け橋	第2月曜日	13:30~15:00	沖宅(代表自宅)	ゆうゆう体操、手工芸(脳トレ)、茶話会	1回100円
ゆ 2	栄二ひまわり寿サロン	第2・4木曜日	10:00~12:00	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	1回100円
ゆ 3	つつじ音・健サロン	第3水曜日	10:00~12:00	南街公民館	ストレッチ体操、地域交流、音楽療法	1回300円
4	南街こども食堂	第1・3火曜日	17:30~	南街2協和3自治会集会所	食事の提供	1回100円
ゆ 5	南街サロン福寿草	毎週水曜日 (第1~4水曜日)	14:30~15:30	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	月100円
ゆ 6	光ヶ丘オープンカフェ	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	1回100円
ゆ 7	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ポッチャ、介護予防の推進	月200円
ゆ 8	東大和元気ゆうゆう体操 南街地区	毎週水曜日	9:00~9:30 冬季: 9:30~10:00	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
ゆ 9	東大和元気ゆうゆう体操 南街交番前地区	毎週火曜日	9:30~10:00	チェルステガーデン	ゆうゆう体操、軽体操、ストレッチアロマなど	なし
ゆ 10	東大和元気ゆうゆう体操 南街光ヶ丘地区	毎週月曜日	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
11	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	1回100円

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
ゆ 1	桜が丘サロン	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	月100円
ゆ 2	桜が丘すまいるサロン	第2火曜日	14:00~	総合福祉センターは〜とふる多目的集会所	ミニコンサート、生活に役立つ講座、体操、歌、ゲームなど。	100円~200円
ゆ 3	三多摩健康友の会 桜が丘教室	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	1回200円
ゆ 4	東大和元気ゆうゆう体操 桜が丘地区	①毎週火曜日 ②不定期	①6:45~7:15 ②10:00~11:30	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
ゆ 5	ひとみサークル	第1・3火曜日	10:00~12:00	総合福祉センターは〜とふる多目的集会所	軽体操・ゆうゆう体操、情報交換、懇談会など	なし

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
ゆ 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土曜日	10:30~11:45	上北台公民館(上北台市民センター3F)	歌謡、ゲーム、クイズ、体操、発表会、相談など	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	上北台公民館(上北台市民センター3F)	脳トレ、話題に応じた駄弁り、スマホ・PCを話題に仲間と楽しく教えあう	1回100円(含飲食代)
ゆ 3	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(上北台住宅内)	健康体操、脳トレ、セラバンド体操など	1回100円
4	ともにクラス会	毎週第3木曜日	10:00~12:00	上北台公民館(上北台市民センター3F)	人権問題の学習	なし
ゆ 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	上北台老人福祉館(上北台市民センター1F)	ゆうゆう体操、脳トレ、歌、軽体操	なし
ゆ 6	東大和元気ゆうゆう体操 公社上北台地区	毎月第2・4火曜日	14:00~15:00	コミュニティーサロン(上北台住宅内)	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	毎週土曜日	10:00~11:30	上北台公民館(上北台市民センター3F)	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	1回500円
8	やまと会	毎週金曜日	10:30~12:00	上北台老人福祉館(上北台市民センター1F)	転倒予防体操、エアロビ風ダンス	月2000円

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)	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

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	①毎週月曜日 ②毎週水曜日 ③毎週金曜日	①8:30~ ②13:00~ ③9:30~	①上仲原野球場 ②下立野児童公園 ③東大和 Rond 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	入会金 1000円 会費月600円 +保険等
2	どんぐり会 (東大和グランドゴルフ)	①毎週月・水曜日 ②金曜日	①14:00~16:00 ②9:30~12:00	①東大和 Rond 桜が丘フィールド ②清原中央少年公園	グランドゴルフ	入会金 1000円 会費半年 2000円
3	東大和市 ゲートボール協会	毎週4~5日	午前中	市内11チームあり	ゲートボール、初心者教室あり	要問合せ

活動日、場所は予告なく変更することがあります。

※ ここに掲載の住民活動は、令和6年10月31日時点で情報の掲載許可を得ているものです。

<住民活動一覧に関する問合せ先>

東大和市社会福祉協議会

(受付時間：9時～17時※日・祝日・年末年始除く)

電話：042-564-0012

担当：生活支援コーディネーター

<東大和元気ゆうゆうポイント事業とは>

おおむね65歳以上の人を対象に、介護予防活動の参加に応じてポイントが付与され、景品と交換できます。

問合せ先：東大和市社会福祉協議会 (042-564-0012)

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

