

高齢者関係の地域活動

公園体操・健康づくりグループ・
会食会・高齢者サロン・老人会・
介護予防・趣味の活動など

【主に高齢者関係の情報】

公園体操・体操

※天候・会場・主催者の都合でお休みする場合があります

	名称	開催頻度	活動場所	活動場所の住所	時間	参加費	活動内容	備考	担当地域の地域包括支援センター	問合せ先
1	笹の原公園体操	毎週水曜日	笹の原公園	川崎市高津区末長1-6-31	9:00～	無料	たかつ公園体操		すえなが	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
2	新作公園体操	毎週日曜日	新作公園	川崎市高津区新作6-7-29	9:30～	無料	たかつ公園体操	8月は休み	すえなが	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
3	新作第2公園体操	第1・3土曜日	新作第2公園	川崎市高津区新作4-2-25	9:00～（4～11月） 10:00～（12～3月）	無料	たかつ公園体操		すえなが	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
4	新作第3公園体操	第1・2・3・4日曜日	新作第3公園	川崎市高津区新作5-13-10	9:00～	無料	たかつ公園体操		すえなが	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
5	新作八幡宮体操	毎日	新作八幡宮	川崎市高津区新作3-6-15	6:40～	無料	たかつ公園体操		すえなが	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
6	諏訪河原公園体操（諏訪老人会）	第2・4月曜日	諏訪河原公園	川崎市高津区諏訪1-19-11	8:00～	無料	たかつ公園体操		陽だまりの園	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
7	下野毛公園体操（下野毛町会）	毎週日曜日	下野毛2丁目公園	川崎市高津区下野毛2-8-3	8:00～（5月～9月） 9:00～（10月～4月）	無料	たかつ公園体操		陽だまりの園	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
8	坂戸公園公園体操	毎週月曜日	坂戸公園	川崎市高津区坂戸3-10-8	8:00（4-10月） 8:30（11-3月）	無料	たかつ公園体操		溝口	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
9	久末団地公園体操	第4以外の日曜日	久末団地公園	川崎市高津区久末488	8:00～	無料	たかつ公園体操		ひさすえ	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
10	蟹ヶ谷榎ヶ崎公園体操	毎週土曜日	蟹ヶ谷榎ヶ崎公園	川崎市高津区蟹ヶ谷3-7	9:00～	無料	たかつ公園体操	8月は休み	ひさすえ	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
11	蟹ヶ谷榎ヶ崎住宅1号棟中庭	毎週火・土曜日	蟹ヶ谷榎ヶ崎住宅1号棟中庭	川崎市高津区蟹ヶ谷3-7	9:00～	無料	たかつ公園体操		ひさすえ	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
12	久末公園体操	毎週木曜日	久末公園	川崎市高津区久末311	9:00～	無料	たかつ公園体操		ひさすえ	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
13	久末宮の谷公園体操	毎週火曜日	久末宮の谷公園	川崎市高津区久末429-1	9:00～	無料	たかつ公園体操		ひさすえ	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
14	久末道下公園体操	毎週水曜日	久末道下公園	川崎市高津区久末23-2	10:00～	無料	たかつ公園体操		ひさすえ	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316

公園体操・体操

※天候・会場・主催者の都合でお休みする場合があります

作成：平成29年2月

	名称	開催頻度	活動場所	活動場所の住所	時間	参加費	活動内容	備考	担当地域の地域包括支援センター	問合せ先
15	上作延第2公園	毎週水曜日	上作延第2公園	川崎市高津区上作延462	10:00～	無料	たかつ公園体操		リ・ケア向ヶ丘	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
16	橋樹神社体操	毎週火曜日	橋樹神社	川崎市高津区子母口122	9:00～(5～9月)、 10:00～(10～4月)	無料	たかつ公園体操、グーパー体操	祝祭日休み、8月はお休み	わらく	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
17	千年新町公園体操(集会所前)	毎週水曜日	千年新町公園(集会所前)	川崎市高津区千年新町48-1	9:00～	無料	たかつ公園体操、輪踊り、椅子に腰かけてのレクリエーション	雨天時は集会所内で実施	わらく	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
18	橋公園体操	毎週火曜日	橋公園	川崎市高津区子母口565	9:30～	無料	たかつ公園体操	年末年始2回は休み	わらく	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
19	千年前田公園体操	第1・3木曜日	千年前田公園	川崎市高津区千年92	9:30～	無料	たかつ公園体操	雨天時は千年前田住宅5号棟団らん室で実施※5月は第3木曜日のみ ※高津公園体操ガイドマップへの掲載は無し。終了後に1階ダイニングで	わらく	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
20	グランダ武蔵新城公園体操	毎週火曜日	グランダ武蔵新城玄関前※天候によりダイニングで実施	川崎市高津区千年844	10:00～	無料	たかつ公園体操		わらく	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
21	子母口旭田公園体操	毎週金曜日	子母口旭田公園	川崎市高津区子母口826-29	10:00～	無料	たかつ公園体操	H28年度から実施	わらく	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
22	末長宗田公園体操	第2・4火曜日	末長宗田公園	川崎市高津区末長3-24-6	10:00～	無料	たかつ公園体操	7・8・12月末は休み	すえなが	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
23	北見方公民館公園体操(北見方町会保健衛生部)	毎週月曜日	北見方公民館広場	川崎市高津区北見方2-14-12	8:00～	無料	たかつ公園体操	祝祭日は休み	陽だまりの園	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
24	久本薬医門公園公園体操	毎週水曜日と金曜日	久本薬医門公園	川崎市高津区久本1-5	9:15(水曜日) 6:30(金曜日)	無料	たかつ公園体操	年末年始はお休み	溝口	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
25	溝口南公園公園体操	毎週月曜日	溝口南公園	川崎市高津区溝口3-10-8	9:30～	無料	たかつ公園体操	祝祭日休み	溝口	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
26	溝口緑地公園公園体操(高津図書館公園前)	毎週土曜日	溝口緑地公園	川崎市高津区溝口4-16-2	9:00～	無料	たかつ公園体操	雨天時と1・2月は溝口第二町会会館8月はお休み	溝口	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
27	久末谷中公園体操	毎週土曜日	久末谷中公園	川崎市高津区久末2150	10:00～	無料	たかつ公園体操	8月は休み	ひさすえ	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
28	久末大谷公園体操	毎週金曜日	久末大谷公園	川崎市高津区久末1570-2	9:00～	無料	たかつ公園体操	雨天時は大谷第二団地集会所	ひさすえ	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316

公園体操・体操

※天候・会場・主催者の都合でお休みする場合があります

作成：平成29年2月

	名称	開催頻度	活動場所	活動場所の住所	時間	参加費	活動内容	備考	担当地域の地域包括支援センター	問合せ先
29	久地梅林公園	毎週日曜日	久地梅林公園	川崎市高津区久地3-4	9:00～	無料	公園体操と他の体操	どなたでも	樹の丘	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
30	久地ふれあい公園	毎週土曜日	久地ふれあい公園	川崎市高津区久地3-200-16	10:00～	無料	公園体操と他の体操	どなたでも公園体操15分、ストレッチ体操7分	樹の丘	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
31	下作延北ノ谷公園	毎週土曜日	下作延北ノ谷公園	川崎市高津区下作延6-30-2	7:30～	無料	公園体操と他の体操	どなたでも	樹の丘	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
32	津田山第三公園	毎週木曜日	津田山第三公園	川崎市高津区下作延6-17-2	10:00～	無料	公園体操と他の体操	どなたでも。※1月はお休み	樹の丘	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
33	公園体操	毎週火曜日	センチュリーハウス溝の口地域交流スペース	川崎市高津区下作延4-23-13	9:30～	無料	公園体操	どなたでも	樹の丘	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
34	体操・サロン 樹の丘	毎月第1・第3火曜日	久地診療所 3階	川崎市高津区久地4-19-8	10:00～11:30	無料	体操とサロン	おおむね60歳以上の高齢者	樹の丘	樹の丘地域包括支援センター 電話044(820)8401
35	元気に健康づくり教室	毎月第2木曜日	くじいこいの家	川崎市高津区久地3-16-1	13:30～15:30	無料	講話・体操	おおむね60歳以上の高齢者	樹の丘	樹の丘地域包括支援センター 電話044(820)8401
36	上作延いこいの家中庭	第1～4金曜日	上作延いこいの家	川崎市高津区上作延1142-4	9:30～	無料	たかつ公園体操	祝祭日、8月は休み	リ・ケア向ヶ丘	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
37	不動ヶ丘公園	第1～4水曜日	不動ヶ丘公園	川崎市高津区上作延1122-7	9:30～	無料	たかつ公園体操	約20名参加、雨天時は集会所で実施	リ・ケア向ヶ丘	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
38	向ヶ丘東公園	毎週月曜日	向ヶ丘東公園	川崎市高津区向ヶ丘85-8	9:30～	無料	たかつ公園体操		リ・ケア向ヶ丘	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
39	梶ヶ谷第1公園	毎週火曜日	梶ヶ谷第1公園	川崎市高津区梶ヶ谷2-10	9:30～	無料	たかつ公園体操		リ・ケア向ヶ丘	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
40	梶ヶ谷第3公園	毎週土曜日	梶ヶ谷第3公園	川崎市高津区梶ヶ谷3-17	9:00～(3月から12月) 9:30～(1月～2月)	無料	たかつ公園体操		リ・ケア向ヶ丘	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316
41	久末城法谷公園体操	毎週土曜日	久末城法谷公園	高津区久末1778-1	8:50～	無料	たかつ公園体操		ひさすえ	高津区役所地域みまもり支援センター地域支援担当（電話）044-861-3316

健康づくりグループ

	地区	名称	活動場所	活動場所の住所	時間	活動内容	備考	問合せ先
1	溝口	サンルーム	高津休日急患診療所3階大会議室	川崎市高津区溝口5-15-5	6日以降の毎週(木) 10:00~11:30	ストレッチ体操 ラジオ体操他 健康増進と仲間づくり		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
2	上作延	若葉の会	上作延こども文化センター	川崎市高津区上作延1142-4	第2, 4(火) 10:00~11:30	ストレッチ体操 リラックス体操 練功十八法 レクダンス		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
3	久地	梅香の会	くじいこいの家	川崎市高津区久地3-16-1	第2・4(木) 10:00~11:30	ストレッチ 練功十八法 レクダ ンス		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
4	末長	ストレッチたんぽぽ会	高津老人福祉・地域交流センター(または末長こども文化センター)	川崎市高津区末長3-24-4	毎週(月) 10:00~12:00	ストレッチ レクダンス	末長こども文化センターでも実施	高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
5	久末	さつき会	ひさすえ包括支援センター家族介護者教室	川崎市高津区久末453	第1, 3(金) 13:30~15:00 第2, 4(水) 13:30~15:00	ストレッチ レクダンス 健康づ くりと転倒予防のための体操		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
6	末長	こもれび	高津老人福祉・地域交流センター	川崎市高津区末長3丁目24-4	第1, 3(木) 13:30~15:30	リズム体操 レクダンス 手話 コーラス 体操		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
7	梶ヶ谷	せせらぎ会	梶ヶ谷いこいの家	川崎市高津区梶ヶ谷5-8-27	第1, 3(水) 10:00~11:30	ストレッチ体操 練功十八法 フオークダンス他健康づくり		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
8	梶ヶ谷	わかば会	梶ヶ谷いこいの家	川崎市高津区梶ヶ谷5-8-27	第2, 4(水) 10:00~11:30	ストレッチ体操 練功十八法 フオークダンス 健康増進		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
9	上作延	萩の会	上作延いこいの家	川崎市高津区上作延1142-4	第1, 3(水) 10:15~12:00	ストレッチ体操 親睦茶話健康 増進と仲間づくり		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
10	上作延	若葉の会	上作延いこいの家	川崎市高津区上作延1142-4	第1, 3(火) 10:00~11:30	ストレッチ体操 レクダンス練功 十八法 懇親会		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
11	千年	90の会	千年新町集会所	川崎市高津区千年新町48-1	毎週(火) 10:00~11:30 第5週は休み	ストレッチ体操他		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
12	末長	憩い会	末長いこいの家	川崎市高津区末長2-27-2	第2, 4(水) 13:30~15:30	ストレッチ 練功十八法 ラジオ 体操 高津公園体操仲間づくり		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
13	久末	谷中健康体操	久末谷中集会所	川崎市高津区久末2150	毎週(月) 10:00~11:30	ストレッチ 練功十八法 前段 後段 益気功		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
14	久末	谷中健康体操	久末谷中集会所	川崎市高津区久末2150	毎週(木) 10:00~11:30	ストレッチ 練功十八法 益気 功 ラジオ体操		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
15	久末	健康グループ久末さざなみ会	プラザ橋	川崎市高津区久末2012-1	不定期	ストレッチ体操 リズム体操 練 功十八法		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
16	溝口	桜の会-21	高津こども文化センター	川崎市高津区溝口3-10-8	第2, 4(月) 10:00~12:00	ストレッチ レクダンス		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316

	地区	名称	活動場所	活動場所の住所	時間	活動内容	備考	問合せ先
17	久末	のびやか会	久末県営アパート集会所	川崎市高津区久末496	毎週(月) 13:00～15:00	ストレッチ 年1回ハイキング健康増進と仲間づくり		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
18	溝口	オリーブクラブ	高津休日急患診療所3階会議室	川崎市高津区溝口5-15-5	毎週(火) 10:00～11:30	ストレッチ レクダンス健康増進親睦		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
19	末長	第1さわやか健康クラブ	末長いこいの家	川崎市高津区末長2-27-2	第3、4(木) 10:00～12:00	ストレッチ リラックス体操健康増進と友人づくり		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
20	末長	第2さわやか健康クラブ	高津老人福祉・地域交流センター	川崎市高津区末長3丁目24?4	火または金10:00～12:00(3回/月)	ストレッチ 健康体操 健康増進と友人づくり		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
21	下野毛	東高津健やか推進委員会健康体操(下野毛)	東高津いこいの家	川崎市高津区下野毛1-3-2	第1(水)10:00～11:30	健康体操 レクダンス健康増進と地域の仲間づくり		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
22	北見方	東高津健やか推進委員会健康体操(北見方)	北見方公民館	川崎市高津区北見方2丁目14?12	第3(水)10:00～11:30	健康体操 レクダンス健康増進と地域の仲間づくり		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
23	末長	高津レクダンス(藤の会)	高津老人福祉・地域交流センター	川崎市高津区末長3丁目24?4	月3回(木)10:00～11:30	ストレッチ レクダンス		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
24	末長	東末長さつきの会	高津老人福祉・地域交流センター	川崎市高津区末長3丁目24?4	第1・2(土)10:00～11:30	ストレッチ レクダンス		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
25	梶ヶ谷	梶ヶ谷体操クラブ	梶ヶ谷こども文化センター	川崎市高津区梶ヶ谷6-1-10	毎週(金)10:00～11:30	ストレッチ レクダンス公園体操		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
26	末長	すこやかストレッチの会	末長いこいの家	川崎市高津区末長2-27-2	第2・4(水)10:00～12:00	ストレッチ リズム体操レクダンス		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
27	久地	わかかさ会	くじいこいの家	川崎市高津区久地3-16-1	第1・3(金)13:00～15:00	ストレッチ 練功十八法レクダンス		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
28	久本	健康クラブ	東高津いこいの家	川崎市高津区下野毛1-3-2	第2・4(水)10:00～11:30	ストレッチ レクダンス		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
29	北見方	水月会	北見方公民館	川崎市高津区北見方2丁目14?12	第1(水)・第4(月)10:00～11:30	ストレッチ レクダンス健康増進		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
30	久地	くじ健康体操OB会	くじいこいの家	川崎市高津区久地3-16-1	第2・4(水)14:00～15:30	ストレッチ レクダンス		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
31	末長	青葉の会	高津老人福祉・地域交流センター	川崎市高津区末長3丁目24?4	月3回10:00～11:30	ストレッチ レクダンス		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
32	久地	よつば会	くじいこいの家	川崎市高津区久地3-16-1	第2・4(金)13:00～15:00	ストレッチ 練功十八法レクダンス		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316

	地区	名称	活動場所	活動場所の住所	時間	活動内容	備考	問合せ先
33	久地	さくらの会	くじいこいの家	川崎市高津区久地3-16-1	第2・4(火)10:00～11:30	ストレッチ レクダンス		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
34	子母口	金曜体操の会	子母口いこいの家	川崎市高津区子母口983	第2・4(金)10:00～12:00	レクダンス		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
35	蟹ヶ谷	蟹ヶ谷体操クラブ	檜ヶ崎団地集会所	川崎市高津区蟹ヶ谷3?7	毎週(月)9:30～11:30	ストレッチ レクダンス公園体操		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
36	梶ヶ谷	カトレア会	梶ヶ谷いこいの家	川崎市高津区梶ヶ谷5-8-27	第2・4(土)13:30～15:00	ストレッチ 練功十八法レクダンス 健康づくり		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
37	梶ヶ谷	野草会	梶ヶ谷いこいの家	川崎市高津区梶ヶ谷5-8-27	第1・3(水)13:30～15:00	ストレッチ 練功十八法レクダンス 転倒予防体操		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
38	久本	いきいき体操	高津いこいの家	川崎市高津区久本3-6-22	第1(木)10:00～11:30	体操		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
39	下作延	津田山福寿会	津田山町内会館	川崎市高津区下作延7丁目13?15	第2・第4(火)13:30～14:30	体操		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
40	末長	菜花	末長宗田住宅集会所	川崎市高津区末長3-24-5	毎週(金)9:30～11:30	体操		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
41	末長	こでまり	末長宗田住宅集会所	川崎市高津区末長3-24-5	毎週(火)9:30～11:2:30	体操		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
42	樹の丘	体操・サロン 樹の丘	久地診療所 3階	川崎市高津区久地4-19-8	10:00～11:30	体操とサロン	おおむね60歳以上の高齢者	樹の丘地域包括支援センター 電話044(820)8401
43	樹の丘	元気に健康づくり教室	くじいこいの家	川崎市高津区久地3-16-1	13:30～15:30	講話・体操	おおむね60歳以上の高齢者	樹の丘地域包括支援センター 電話044(820)8401
44	溝口	溝口健康づくりの会	高津休日急患診療所3階大会議室	川崎市高津区溝口5-15-5	毎週(金)13:30～15:30第4(金)は休み	ストレッチ体操 レクダンス他健康増進と仲間づくり懇親会		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
45	久地	すみれ会	久地駅前川崎信用金庫3階	川崎市高津区久地4-24-5	第1, 2, 3(火)13:30～15:00	ストレッチ体操 レクダンス リラックス体操		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
46	下作延	下作延第1町会ストレッチの会	下作延第1町内会館	川崎市高津区下作延6-17-1	毎週(水)19:00～21:00	ストレッチ体操 レクダンス 健康増進		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316
47	新作	カトレア会	新作第2自治会館	川崎市高津区新作5丁目13?8	毎週(水)10:00～11:30	ストレッチ体操 健康増進と親睦		高津区役所地域みまもり支援センター 地域支援担当 (電話)044-861-3316

会食会（ミニデイ・食事会）

	名称	開催頻度	活動場所	活動場所の住所	時間	参加費	活動内容	備考	担当地域の 地域包括支 援センター	問合せ先
1	燦燦会/各種同好会	2ヶ月に1回/毎 週実施	メイフェアパー クス管理棟2F	川崎市高津区久 本2-4-10 管理事 務所			健康太極拳・ストレッチ・ ヨガ・茶道燦燦会(シニア 集まり・旅行、合唱等)	メイフェアパークス にお住まいの方ヨ ガ、太極拳などは 毎週実施	溝口	溝口地域包括支 援センター 電 話044(820)1 133
2	日商岩井ふれあい交 流会		日商岩井マン ション内	川崎市高津区坂 戸3-3-1				日商岩井マンショ ンにお住まいの方	溝口	溝口地域包括支 援センター 電 話044(820)1 133
3	子母口いこいの家ミ ニデイサービス	毎月第1金曜日	子母口いこい の家	川崎市高津区子 母口983	10:00～ 15:00	300円/回	ミニデイケア	橋地区の方対象 (明津・蟹ヶ谷・千 年・千年新町・子 母口・野川・久末)	わらく	わらく地域包括 支援センター 電話044(79 9)7951
4	橋第2地区社協ふれ あい会食会	第3金曜日(年6 回)	子母口いこい の家	川崎市高津区子 母口983	10:00～ 13:30	200円/回	会食会、体操、催し物等	橋地区の方対象 (千年・千年新町・ 子母口)	わらく	わらく地域包括 支援センター 電話044(79 9)7951
5	橋第3地区社協ふれ あい会食会	第3金曜日(年6 回)※変則日あり	プラザ橋	川崎市高津区久 末2012-1	11:00～ 13:00	200円/回	会食会、催し物等	橋地区の方対象 (明津・蟹ヶ谷・野 川・久末)	わらく	わらく地域包括 支援センター 電話044(79 9)7951
6	末長いこいの家ミニ デイサービス	第2木曜日偶数 月	末長いこいの 家	川崎市高津区末 長2-27-2	10:30～ 13:30	300円/回	体操、レクリエーション食 事あり	橋第1地区社協在 住の方	すえなが	すえなが地域包 括支援センター 電話044(86 1)5320
7	末長いこいの家一人 暮らし会食会	年6回	末長いこいの 家	川崎市高津区末 長2-27-2	10:30～ 13:30	300円/回	会食会	橋第1地区社協在 住の方	すえなが	すえなが地域包 括支援センター 電話044(86 1)5320
8	ひまわり会(二子第1 町会)	毎月第4金曜日 (3・7・12月は第 2金曜日)	二子子ども文 化センター	川崎市高津区二 子5-14-61	10:00～ 12:00	100円/回	体操、レクリエーション パールホテル会食会(不 定期)	二子第1町会の方 対象	陽だまりの 園	陽だまりの園地 域包括支援セン ター 電話044 (814)5637
9	こでまり会(二子第2町 会)	毎月第2火曜日	二子スペース ライジングサン B1	川崎市高津区二 子1-8-1	13:00～ 15:00	100円/回	体操、レクリエーション町 会からもお金が出ている	二子第2町会の方 対象独居、又は参 加を希望する方	陽だまりの 園	陽だまりの園地 域包括支援セン ター 電話044 (814)5637
10	すみれ会(二子第3町 会)	毎月第3水曜日	二子会館	川崎市高津区二 子1-2-18	13:00～ 15:00	100円/回	体操、レクリエーション9月 はお店へ行き食事会を 実施	二子第3町会の方 対象独居、又は外 出できない概ね65 歳以上の方	陽だまりの 園	陽だまりの園地 域包括支援セン ター 電話044 (814)5637
11	すまいるクラブ(二子 第4町会)	毎月第1月曜日	前田会館	川崎市高津区二 子1丁目8?25	13:00～ 15:00	100円/回	体操、レクリエーション	二子第4町会の方 対象独居、虚弱高 齢者及び介護者 対象	陽だまりの 園	陽だまりの園地 域包括支援セン ター 電話044 (814)5637
12	木遊会(二子第5町会)	毎週木曜日	二子老人いこ いの家	川崎市高津区二 子6-10-5	13:00～ 15:00	100円/回	体操、レクリエーション	二子第5町会の方 対象概ね65歳以 上の方	陽だまりの 園	陽だまりの園地 域包括支援セン ター 電話044 (814)5637
13	さつき会(北見方町 会)	毎月第3土曜日	北見方公民館	川崎市高津区北 見方2-14-12	13:30～ 15:30	100円/回	体操、レクリエーション	北見方町会の方 対象	陽だまりの 園	陽だまりの園地 域包括支援セン ター 電話044 (814)5637

会食会(ミニデイ・食事会)

作成:平成29年2月

	名称	開催頻度	活動場所	活動場所の住所	時間	参加費	活動内容	備考	担当地域の地域包括支援センター	問合せ先
14	諏訪ひだまり会(諏訪町会)	毎月第2日曜日	陽だまりの園地域交流室	川崎市高津区諏訪2-10-15	13:30～15:30	200円/回	体操、レクリエーション地域サークル等で活躍している団体を招待し、発表会を実施	諏訪町会の方対象70歳以上独居、又はこれに準ずる方	陽だまりの園	陽だまりの園地域包括支援センター 電話044(814)5637
15	あけぼの会(高津第3地区社協)	毎月第3金曜日	東高津いこいの家	川崎市高津区下野毛1-3-2	11:00～14:00	500円/回	レクリエーション昼食あり	高津第3地区社協在住の方(二子・瀬田・諏訪・北見方・下野毛)一人で来れない方送迎あり	陽だまりの園	陽だまりの園地域包括支援センター 電話044(814)5637
16	いずみ会(高津第3地区社協)	奇数月に開催(6回/年)	二子老人いこいの家	川崎市高津区二子6-10-5	10:30～13:00	200円/回	会食会	高津第3地区在住の方(二子・瀬田・諏訪・北見方・下野毛)	陽だまりの園	陽だまりの園地域包括支援センター 電話044(814)5637
17	隣愛クラブ	毎月2回	パークシティ溝の口E棟集会室	川崎市高津区久本3-6-5	11:00～13:00	200円	会食会、各種催し	パークシティ溝の口にお住まいの方	溝口	溝口地域包括支援センター 電話044(820)1133
18	茶話会	1月に1回(土曜)	セントラルマンション 集会室	川崎市高津区久本3-4-8	14:00～16:00	150円/回	お茶を飲みながらおしゃべり	セントラルマンションにお住まいの方	溝口	溝口地域包括支援センター 電話044(820)1133
19	福寿草の会(高津第一地区社協)	年7回(不定期)	大山街道ふるさと館	川崎市高津区溝口3-13-3	12:00～14:30	200円/回	会食会4月お花見・10月ウォーキング	高津第1地区(溝口・宇奈根・久地)の方対象ひとり暮らし老人会食会	溝口	溝口地域包括支援センター 電話044(820)1133
20	ふれあい会食会(高津第二地区社協)	年6回(木曜日)	高津いこいの家	川崎市高津区久本3-6-22	11:00～14:00	200円/回	会食会	高津第2地区(久本・坂戸・下作延)の方対象ひとり暮らし老人会食会	溝口	溝口地域包括支援センター 電話044(820)1133
21	ココデお食事の会	毎月1回	コミュニティカフェココデ	川崎市高津区久本1-6-2	11:30～13:00	350円	会食会	事前申込み必要	溝口	溝口地域包括支援センター 電話044(820)1133
22	あおぞら会	平成26年度は年間58回実施	北部身体障害者福祉会館等	川崎市高津区溝口1-18-16	13:00～15:00	会費2,000円別途実費あり	会食会、リハビリ等	脳血管疾患患者の自主グループ	溝口	溝口地域包括支援センター 電話044(820)1133
23	橘第3地区社協ふれあい会食会	第3金曜日※変則日あり	プラザ橘	川崎市高津区久末2012-1	11:00～13:00	200円	ふれあい会食会	橘地区(明津・蟹ヶ谷・野川・久末)のひとり暮らし・日中独居の方対象	ひさすえ	ひさすえ地域包括支援センター 電話044(797)6531
24	上作延ミニデイ	毎月第3木曜日	上作延いこいの家	川崎市高津区上作延1142-4	10:00～15:00	500円	体操、レクリエーション昼食あり	ミニデイケア	リ・ケア向ヶ丘	リ・ケア向ヶ丘地域包括支援センター 電話044(865)6238
25	高津第2地区社協ふれあい会食会	年6回(木曜日)	上作延いこいの家	川崎市高津区上作延1142-4	11:00～13:00	200円	レクリエーション、昼食	高津第2地区(上作延・向ヶ丘・梶ヶ谷)のひとり暮らしの方対象	リ・ケア向ヶ丘	リ・ケア向ヶ丘地域包括支援センター 電話044(865)6238
26	梶ヶ谷ふれあい会食会	年4回(水曜日)	梶ヶ谷いこいの家	川崎市高津区梶ヶ谷5-8-27	11:00～13:00	200円	レクリエーション、昼食	高津区梶ヶ谷地域のひとり暮らしの方対象	リ・ケア向ヶ丘	リ・ケア向ヶ丘地域包括支援センター 電話044(865)6238

サロン・カフェ(認知症カフェなど)

作成：平成29年2月

	名称	開催頻度	活動場所	活動場所の住所	時間	参加費	活動内容	備考	担当地域の地域包括支援センター	問合せ先
1	せせらぎCafé	第4金曜日	COCOせせらぎサロン室	川崎市高津区明津27-1	13:00～16:00	有料	つどいの場	誰でも参加可 コーヒー・紅茶/100円 麦茶/30円クッキー/1皿50円	わらく	わらく地域包括支援センター 電話044(799)7951
2	みかんサロン	毎月1回	コミュニティカフェココデ	川崎市高津区久本1-6-2	13:30～15:30	無料	介護者は喫茶店で気軽に専門職へ相談本人は喫茶店でおしゃべり	認知症の方、疑いがある方、そのご家族が対象	溝口	溝口地域包括支援センター 電話044(820)1133
3	溝の口カフェ	第3水曜日	センチュリーハウス溝の口地域交流スペース	川崎市高津区下作延4-23-13	14:00～16:00	100円/回	イベント・情報交換地域の方との交流	どなたでも、手作りお菓子が付いています	樹の丘	樹の丘地域包括支援センター 電話044(820)8401
4	だんらん	毎月第1金曜日	リ・ケア向ヶ丘地域包括支援センター談話室	川崎市高津区向ヶ丘130-9	13:30～15:00	100円	レクリエーション、お茶会	上作延・向ヶ丘近隣の方対象	リ・ケア向ヶ丘	リ・ケア向ヶ丘地域包括支援センター 電話044(865)6238
5	ほっとの会	毎月第3火曜日	上作延第2住宅集会所	川崎市高津区上作延487-3	11:30～13:30	200円	レクリエーション、お茶会	8月休み	リ・ケア向ヶ丘	リ・ケア向ヶ丘地域包括支援センター 電話044(865)6238
6	カフェつどい	毎月第4水曜日	宮崎台つどいの家	川崎市高津区向ヶ丘136-7	14:00～16:00	300円(お茶のみの場合は100円)	パステルアート、レクリエーションお茶会	地域住民の方	リ・ケア向ヶ丘	リ・ケア向ヶ丘地域包括支援センター 電話044(865)6238

老人会

	名称	開催頻度	活動場所	活動場所の住所	時間	参加費	活動内容	備考	担当地域の 地域包括支 援センター
1	子母口富士見台寿会(子母口富士見台町会)	毎週火曜日	井田病院 緩和ケア病棟	川崎市中原区井田2-27-1	13:30~		園芸ボランティア		わらく
2		年1回(秋)	プラザ橋2階ギャラリー	川崎市高津区久末2012-1			町会文化祭に参加	絵画・書・陶芸・手芸など	わらく
3		年10回程度	子母口貝塚公園	川崎市高津区子母口54-148		無料	地域清掃	町会と合同その他町内公道などでも行っている	わらく
4		年10回程度	富士見台公園	川崎市高津区子母口54-173		無料	地域清掃	町会と合同その他町内公道などでも行っている	わらく
5	子母口寿会(子母口北町会・南町内会、プラザハイム自治会)	毎月第2火曜日	子母口いこいの家	川崎市高津区子母口983			舞踏の講習・練習		わらく
6		年4回	子母口旭田公園	川崎市高津区子母口826-29			公園清掃	町会と合同	わらく
7		年10回	江川せせらぎ公園	川崎市高津区子母口426-1			江川せせらぎ美化運動	町会と合同	わらく
8	子母口第二寿会(子母口北町会・南町内会、プラザハイム自治会)	毎週月曜日※8月・1月除く	橋公園	川崎市高津区子母口565			グラウンドゴルフ、ベタンク		わらく
9		毎週水・土・日曜日随時※8月・1月除く	橋公園	川崎市高津区子母口565			ゲートボール	ゲートボール協会と合同	わらく
10		毎月月末	子母口いこいの家	川崎市高津区子母口983			定例会、昼食会、踊り(民舞)、歌・カラオケ(和楽会)、健康麻雀	年に1~2回、ビンゴゲーム・福笑い・バザー	わらく
11	子母口第二寿会(子母口北町会・南町内会、プラザハイム自治会)	毎週第1・3木曜日	子母口いこいの家	川崎市高津区子母口983			手話ダンス	会員以外も含む	わらく
12		毎月月末	子母口旭田公園	川崎市高津区子母口826-29	8:30~10:30		公園清掃	地域清掃①	わらく
13		毎月2回(不定期)	せせらぎ遊歩道	川崎市高津区子母口426-1			せせらぎ遊歩道清掃	地域清掃②	わらく
14		毎週月曜日	橋公園	川崎市高津区子母口565	9:00~11:00		グラウンドゴルフ		わらく
15		毎週月曜日	橋公園	川崎市高津区子母口565	11:00~12:00		ベタンク		わらく
16		毎週水曜日	橋公園	川崎市高津区子母口565	9:00~12:00		ゲートボール		わらく
17	前田親和会(前田団地自治会)	7月	久本小学校校庭	川崎市高津区久本3-11-3			ベタンクの練習会グラウンドゴルフ講習会		わらく
18	新作寿会	月1回	新作会館	川崎市高津区新作3-6-10	13:00~		定例会、旅行の打合せカラオケ(第2火曜13:00~16:00)		すえなが
19	新作福寿会	不定期	末長宗田住宅集会所	川崎市高津区末長3-24-5					すえなが
20	新作恵比寿会	不定期	新作第2自治会館	川崎市高津区新作5-13-8		1,200円/年	定例会、お花見、茶話会(年4回)カラオケ(週1)		すえなが
21	末長久保台白寿会	月1回	高齢者福祉施設すえなが会議室	川崎市高津区末長1-3-13			定例会、散歩の会、お誕生会集会、清掃、草むしり詩吟、落語	毎月第1月曜13:00~近所の様子(体の具合等)の話し合いを行っている	すえなが
22	新作親寿会	不定期	高津老人福祉・地域交流センター	川崎市高津区末長3-24-4			ウォーキング手芸(年9回)、料理教育(年2回)地域清掃(毎月第1・3土曜日)地域見守り活動(夏休み、子育ての見守り)	ウォーキングは会員と連絡を伝い参加を呼び掛けている。地域見守り活動の一環として、子どもの夏休み中ラジオ体操に参加し、子どもたちの顔を覚える。	すえなが
23	新作睦クラブ	不定期	新作第5自治会館	川崎市高津区新作6-9-21			総会、お誕生会(年2回)、老年会、役員会編み物(月2回)		すえなが
24	二子第1長生会(二子第1町会)	第2・4日曜日	二子老人いこいの家	川崎市高津区二子6-10-5			定例会、民謡教室(第4日曜)街路樹等愛護活動・清掃(毎月第2・4日曜)いきがい学習会への参加	清掃等社会奉仕活動の範囲は、高津駅~デニーズ高津店間(国道409号)	陽だまりの園
25		毎週金曜日	高津スポーツセンター	川崎市高津区二子3-15-1			ゲートボール健康ウォーキング、春・秋の歩こう会	健康ウォーキングは毎回参加を目指し、声掛け活動を行っている	陽だまりの園
26	二子ロンライクラブ(二子第2町会)	毎月第3木曜日	二子会館	川崎市高津区二子1-2-18			定例会、軽い体操、輪投げ等のゲーム、手足の体操、合唱、お茶会		陽だまりの園
27		毎年落ち葉の時期	大陸天公園	川崎市高津区二子4-18-1			地域清掃	町会と一緒にこなう	陽だまりの園
28		1回/5ヶ月	二子神社	川崎市高津区二子1-4-1			地域清掃	町会と一緒にこなう	陽だまりの園
29	二子若菜会(二子第3町会)	毎月25日	二子会館	川崎市高津区二子1-2-18	13:00~15:00		定例会、体操・輪投げ、お誕生会地域清掃活動演芸大会参加(例大祭時)	・年間計画に沿った課目あり(健康づくり、合唱等)・多摩川および神社の清掃	陽だまりの園
30		年4~5回	二子会館	川崎市高津区二子1-2-18			健康体操体操・輪投げの他保健師による講習	介護予防、転倒予防	陽だまりの園

	名称	開催頻度	活動場所	活動場所の住所	時間	参加費	活動内容	備考	担当地域の 地域包括支 援センター
31	二子塚錦長生会(二子第5町会)	1回/月第1日曜日又は第3日曜日	二子老人いこいの家	川崎市高津区二子6-10-5			定例会、簡単な体操、ゲーム、カラオケ、民謡(3~4回)、落語、大正琴をきく簡単な体操、ウォーキング	・カラオケは一人ではなくみんなで歌う。歌集作成・簡単な体操に参加するのは高齢者が多い・ウォーキングは区老連・社協主催	陽だまりの園
32	諏訪長生会(諏訪第1・2町会)	毎月第3日曜日	諏訪神社 氏子会館	川崎市高津区諏訪3-16-51			3回/年全員で集まっている吹き矢(第2・4木曜午後)書道(第3日曜)、生花(年末)友愛チーム・防犯パトロール(月1回)	※瀬田は諏訪第2町会に含まれる吹き矢は25人参加、500円/回書道はお手本100円生花は年1回2,000円(先生を呼ぶ)	陽だまりの園
33		第2・3火曜日	川崎市パークボール場多摩川うなねパークゴルフコース	川崎市高津区宇奈根・久地地内			グラウンドゴルフ		陽だまりの園
34	北見方長生会	毎月火曜か金曜(固定ではない)	北見方公民館	川崎市高津区北見方2-14-12				毎月20日前後に開催	陽だまりの園
35	坂戸住宅長生会	毎月第3火曜日	坂戸市営住宅集会所	川崎市高津区坂戸3-10-9	13:00~16:00		★定例会、お誕生会、カラオケ(月2回)、ゲームなど。★アプローチ清掃(毎月1回)★お茶話会(毎月第1火曜日13:30~16:00)★地域見守り活動、友愛部門活動(毎月1回月~土)	・お誕生会は後期高齢者のみ・お茶話会は女性部のみ【町内会への協力活動】・6月フリーマーケット・8月盆踊り、防犯パトロール・10月祭礼、運動会	溝口
36		毎週第1火曜日	坂戸公園	川崎市高津区坂戸3-10-8			健康体操		溝口
37		毎週火・金曜日	坂戸公園	川崎市高津区坂戸3-10-8			グラウンドゴルフ	グラウンドゴルフは坂戸第1長生会も参加(第2・4)	溝口
38	坂戸第1長生会	毎月第3木曜日	御嶽神社	川崎市高津区坂戸2-20-1			★喋り、歌、おどろ★カラオケ★友愛	・会員数は10名くらい、男性が少ない・参加者が少なくて困っている・友愛の対象者は約10名、2ヶ月に1度くらいHVしている	溝口
39		—	橋公園	川崎市高津区子母口565			公園体操、ゲートボールグラウンドゴルフ、ベタンク	・公園体操、ゲートボールは参加者が少ないため橋公園まで行き、参加している・グラウンドゴルフ、ベタンクは区老連主催	溝口
40	坂戸友和会	第2火曜日	坂戸住宅集会所	川崎市高津区坂戸3-10-9	10:00~(開始は12:00~)		お誕生会カラオケ(2回/月)・お話会(第4火曜日)	・催しはあるが参加者が減ってきている・男性が少なく、男性は定例会に出てこない・お話会の参加者は10名くらい。健康、税金の話等をしている・友愛チームの対象者は6名、1回/月は行っている	溝口
41	久本第二長生会	毎月、会長会の週の日曜日	久本神社 氏子会館	川崎市高津区久本1-16-13	13:00~		定例会健康麻雀(毎週木曜9:00~12:00)木曜会(毎週木曜13:00~16:30)・民謡・カラオケ・歌う会(13:00~15:00)・フラダンス(15:00~17:00)手芸の会(第2木曜9:00~12:00)、陶芸、久歩会(毎月第2火曜)、旅行花街道花壇植栽管理、地域清掃活動(年4回)	【久本長生会・久本第二長生会・久本第三長生会合同】町内会への協力活動、児童・学校関係の活動・7月 区民祭お神輿・10月祭礼・1月 久本小学校にて学習支援活動(昔の遊びを教える)	溝口
42	久本第三長生会	毎月、会長会の週の日曜日	久本神社 氏子会館	川崎市高津区久本1-16-13	13:00~		定例会健康麻雀(毎週木曜9:00~12:00)木曜会(毎週木曜13:00~16:30)・民謡・カラオケ・歌う会(13:00~15:00)・フラダンス(15:00~17:00)手芸の会(第2木曜9:00~12:00)、陶芸、久歩会(毎月第2火曜)、旅行花街道花壇植栽管理、地域清掃活動(年4回)	【久本長生会・久本第二長生会・久本第三長生会合同】町内会への協力活動、児童・学校関係の活動・7月 区民祭お神輿・10月祭礼・1月 久本小学校にて学習支援活動(昔の遊びを教える)	溝口
43	蟹ヶ谷千寿会	毎月1回(月末)	蟹ヶ谷自治会集会所	川崎市高津区蟹ヶ谷144ら辺			定例会カラオケを楽しむ会(毎月第2火曜日)、作品展への出展(6月)地域清掃(年2回、3月・8月)、見守り活動		ひさすえ
44	蟹ヶ谷末広会	毎月第3日曜日	蟹ヶ谷榎ヶ崎住宅集会所	川崎市高津区蟹ヶ谷3-7 集会所			定例会、お誕生会		ひさすえ
45	久末寿会	第2日曜日	集会所	川崎市高津区久末1557			定例会将棋(木曜日)、カラオケ(土曜日)地域清掃・公園清掃(月2回)		ひさすえ
46		毎週火・水曜日	集会所	川崎市高津区久末1557			グラウンドゴルフ		ひさすえ
47	久末福寿会	年4回(6・9・12・3月)	プラザ橋	川崎市高津区久末2012-1			定例会、お誕生会カラオケ(毎週土曜)	年1回程度、お誕生会時に健康等に関する講演会を行っている	ひさすえ
48	久末団地ひさご会	第1木曜日、第3日曜日	集会所	川崎市高津区久末496			役員会、定例会カラオケ(第3日曜日)公園清掃(第2・4土曜日)	公園清掃は公園2か所、自治会に協力	ひさすえ
49		毎週火・金曜日	久末団地公園	川崎市高津区久末488			ゲートボール		ひさすえ

	名称	開催頻度	活動場所	活動場所の住所	時間	参加費	活動内容	備考	担当地域の 地域包括支 援センター
50	久末ひまわり倶楽部	5月・7月・9月・ 12月・2月	久末表B住宅集会所	川崎市高津区久末 1938-1			総会、定例会、食事会カラオケ(5月・7月・9月)、手話ダンス(9月)料理教室(年2回5月、9月)地域清掃(6月)、地域見守り活動(毎月1回)	地域清掃では除草剤散布	ひさすえ
51	久末ハイブクラブ	毎月第3日曜日	市営久末西住宅集会所	川崎市高津区久末 23	13:00~ 17:00		定例会、総会、暑気払い、食事会、忘年会、新年会地域清掃(第1日曜日)		ひさすえ
52	野川竹葉会	月2回	団地内集会所	川崎市高津区野川 3805			茶話会、座位体操、カラオケ	・26名加入(平均年齢80.9歳)運営に積極的な人が少なく高齢化も進んでいる。来春を目途に会の存続をどうするか考え中。話ができる場合はほしいが…と	ひさすえ
53	久地第一ときわ会	毎週第3土曜日	浄元寺	川崎市高津区久地 1-31-1			定例会、お誕生会、忘年会地域清掃		樹の丘
54		7月	すくらむ21	川崎市高津区溝口 2-20-1			演芸大会(7月)	演芸大会は区老連主催	樹の丘
55		4回/年	久地神社 境内	川崎市高津区久地 1-39-1			地域清掃	その他二ヶ領用水堀側道の清掃	樹の丘
56		9月	久本小学校	川崎市高津区久本 3-11-3			スポーツ大会健康ウォーキング	スポーツ大会は区老連主催	樹の丘
57	久地いきいきクラブ	毎月第2金曜日	久地第二いこいの家	川崎市高津区久地 2-11-22	10:00~ 12:00		定例会(年3回)、お誕生会、季節の鉢植え、ビンゴ、お楽しみ会(年4回)映画会(月2回、第1土曜・第3木曜)おしゃべり喫茶カラオケ(月2回、第2・4水曜)交通整理、見守り活動(年2~3回)	・おしゃべり喫茶カラオケでは、カラオケをBGMIにおしゃべりする・朝の交通整理は月~金曜の7:30-8:30、町内二ヶ所の交差点で行う	樹の丘
58	久地第3きらく会	毎月第4火曜日	堰の会館堰町会世喜会館	川崎市多摩区堰2- 5-15	12:00~ 15:00		ゲーム、歌、おどろ	使用料5,500円/半日30人くらい出席(徒歩・自転車)	樹の丘
59	下作延中央第1・第2寿会	毎月第1・3?曜日	下作延第2公園	川崎市高津区下作 延3-1-20			地域清掃	その他に、下作延連合地域清掃活動(年2回)・市労連多摩川河川敷清掃活動(年1回)に参加	樹の丘
60		毎月第3水曜日	川崎市パークゴルフ場多摩川うなねパークゴルフコース	川崎市高津区宇奈根・久地地内			パークゴルフ健康ウォーキング(年6回)	どちらも区老連主催パークゴルフは車で送迎にて参加していたが、運転手の手配が難しく平成28年度で一時的に休止	樹の丘
61	下作延東町会なごみ会	毎月第2水曜日	集会所	川崎市高津区下作 延2-6-5			定例会、敬老会(9月)、茶話会(毎月2・3回水曜日)、パトロール(毎月土曜日)、友愛活動	・会員51名、平均年齢76.9歳・敬老会は70歳以上を招待し、88歳・100歳のお祝いをする・茶話会が一番大事な活動。月1回麻雀を行っている・友愛活動の対象者4名	樹の丘
62		季節ごと	下作延かつら公園	川崎市高津区下作 延2-6-1			町内会事業参加(花壇手入れ、水やり)	夏は毎日交替で水やりを行う	樹の丘
63		毎月2~3回(水曜日)	集会所	川崎市高津区下作 延2-6-5			いきいき体操、健康体操	茶話会の前	樹の丘
64		毎週木曜日	246号線下	川崎市高津区下作 延4-10-1			ゲートボール	246号線下参加者4名位	樹の丘
65	下作延第1福寿会	毎月第2土曜日	下作延第一町会会館	川崎市高津区下作 延6-17-1			定例会、カラオケ(毎週木曜)、民謡(毎週火曜)、写経(毎月第4火曜)囲碁・将棋・麻雀(毎月第4土曜)見守り活動(毎週金曜、夏・冬休み除く)、美化運動、防犯パトロール(毎月末日)	・カラオケ、民謡、写経、囲碁・将棋・麻雀は13:00~16:00・見守り活動は下作延小学校登下校時に行っている(7年継続中)・市統一美化運動(9月)、下作延連合町内会美化運動(11月)に参加	樹の丘
66		毎月第2土曜日	下作延第一町会会館	川崎市高津区下作 延6-17-1	13:00~ 16:00		ストレッチ体操		樹の丘
67	下作延第2福寿会	毎月第2土曜日	下作延第一町会会館	川崎市高津区下作 延6-17-1			定例会、カラオケ・民謡(毎週月曜)、写経(毎月第4火曜)囲碁・将棋・麻雀(毎月第4土曜)お誕生会(年4回)、会食会(年1回)見守り活動(毎週金曜、夏・冬休み除く)、美化運動	・定例会、写経、囲碁・将棋・麻雀、見守り活動、美化運動は下作延第1・3福寿会と合同・会食会は町会の方も希望参加可	樹の丘
68		毎週月曜日	下作延第一町会会館	川崎市高津区下作 延6-17-1			ストレッチ体操		樹の丘
69		毎月3回	川崎市パークゴルフ場多摩川うなねパークゴルフコース	川崎市高津区宇奈根・久地地内			パークゴルフ		樹の丘
70		毎週木曜日	下作延中央公園	川崎市高津区下作 延4-10-1	8:45~		ゲートボール	女性のみ	樹の丘
71		毎月第3木曜日	樹の丘包括支援センター	川崎市高津区久地 4-19-1			健康体操と麻雀		樹の丘
72	下作延第3福寿会	毎月第2土曜日	下作延第一町会会館	川崎市高津区下作 延6-17-1			定例会、カラオケ(毎週木曜)、民謡(毎週火曜)、写経(毎月第4火曜)囲碁・将棋・麻雀(毎月第4土曜)見守り活動(毎週金曜、夏・冬休み除く)、清掃活動	・定例会、写経、囲碁・将棋・麻雀、見守り活動、美化運動は下作延第1・2福寿会と合同	樹の丘

	名称	開催頻度	活動場所	活動場所の住所	時間	参加費	活動内容	備考	担当地域の 地域包括支 援センター
73	下作延第1長寿会	年3回	町会事務所	川崎市高津区下作延2-19-2		会費1,200円/年	定例会、お誕生会、総会、敬老会サークル活動、日本舞踊、麻雀(月4回)ボランティア、地域清掃	・会員50名(うち半数以上が80歳以上)・町会行事の一環として、町会事務所(祭礼・餅搗)清掃	樹の丘
74		月3回	町会事務所	川崎市高津区下作延2-19-2			リズム体操	公園体操の活動場所まで歩けないため、椅子に座った体操にしたらとても人気。応募が多い。	樹の丘
75	下作延第2長寿会	月1回	下作延第二町会会館	川崎市高津区下作延2-19-2			定例会、お誕生会友愛活動	・会員75名・お誕生会は45～46名の参加。参加者会費1,000円。80歳以上の方には3000円の商品券をプレゼント。歌やフラダンスなど公演あり・友愛活動ではティッシュ、靴下、おせんべいをプレゼントした	樹の丘
76	下作延第3長寿会	毎月第3木曜日	下作延第二町会会館	川崎市高津区下作延2-19-2			定例会防犯パトロール、清掃	月1回、町会とともに防犯パトロール(毎月第4金曜日20:00～)	樹の丘
77		毎週日曜日	下作延第二町会会館	川崎市高津区下作延2-19-2	9:30～		ラジオ体操ヨガ、ダンス(毎月第2・4水曜)		樹の丘
78	津田山福寿会	月1回	津田山町内会館	川崎市高津区下作延7-13-15			定例会、英会話(月2回)お誕生会、忘年会・新年会、趣味の作品展、餅つき大会	・囲碁クラブは12月で終了・お誕生会では音楽の先生の演奏もあり	樹の丘
79	不動ヶ丘親和会(不動ヶ丘団地)	毎月第4月曜日	川崎市パークボール場多摩川うなねパークゴルフコース	川崎市高津区宇奈根・久地地内			パークゴルフ健康ウォーキング(年4～5回)	区老連主催、約15名参加	リ・ケア
80	上作延若葉会(上作延団地)	年に5回親睦会を開催(第2日曜日)	上作延団地集会所	川崎市高津区上作延650	10:00～13:00	年会費	定例会レクリエーション、講演会、ボランティア、地域掃除、草狩り、子育て支援スポーツ活動、いきいき体操、健康学習、ゲートボール、卓球		リ・ケア
81	あゆみ会(上作延第1団地)	毎月第3土曜日	上作延第1団地集会所	川崎市高津区上作延340	12:00～15:00	300円	食事、レクリエーション等		リ・ケア
82	梶ヶ谷にこにこ会	年に6回	西福寺	川崎市高津区梶ヶ谷5-11-3	定例会13:00～15:00食事付きの時11:00～15:00		新年会、総会、茶話会、定例会ピンゴゲームカラオケ(二ヶ月に一度)、お喋り会見守り活動	・毎月2回小学校下校時に合わせて車通りの多い交差点にて見守り活動を行う。・毎月2回町会と共同で夜警(防犯)として活動	リ・ケア
83	下作延第3福寿会	毎週月・木曜日	下作延第一町会会館	川崎市高津区下作延6-17-1	13:30～14:30	100円	ストレッチ体操	下作延第3福寿会の入会者	樹の丘
84	不動ヶ丘親和会(不動ヶ丘団地)	毎月第3日曜日	不動ヶ丘集会所	川崎市高津区上作延1122-2	10:00～12:00	年会費	定例会、お誕生会(年4回)手芸・手話・お茶会等の趣味の会(毎月1回第1月曜)清掃(毎月第2・4金曜、毎月第3日曜)、友愛チーム見守り活動	・定例会では区老連の行事への参加を呼び掛けており、区老連主催のパークゴルフ・健康ウォーキング・作品展・演芸大会・研修会・講演会等に積極的に参加している。	リ・ケア
85	久地第3きらく会	毎月第4火曜日	くじいこの家	川崎市高津区久地3-16-1	13:30～	120円/月～1,440円/年	定例会、健康体操、軽い体操、ラジオ体操など花壇の手入れ(年2回6・10月)	・会員60名。多摩区からも一名参加・役員5名・いこいの家ではお茶を飲みながら相談・花壇の手入れは1週間交替で水をやる	樹の丘
86	前田親和会(前田団地自治会)	毎月第3日曜日※2月・8月は休み	前田団地集会所	川崎市高津区千年92	10:00～12:00	2,000円/年	定例会の9月(敬老会)・12月は食事会お誕生会カラオケ(毎週木曜日13:00～16:00)地域清掃、地域見守り活動(9月)	前田団地自治会加入者の方対象※会員のお誕生月にお祝い金500円贈呈	わらく
87	千年新町第一寿会(千年新町町内会)	毎月第2日曜日	千年新町集会所	川崎市高津区千年新町48-1	13:00～15:00	1,200円/年	定例会、役員会、お誕生会(年4回)健康づくり、清掃活動等	千年新町第一寿会・千年新町第二寿会・千年新町第三寿会合同千年新町町内会加入者の方対象	わらく
88	千年新町第二寿会(千年新町町内会)	毎月第2日曜日	千年新町集会所	川崎市高津区千年新町48-1	13:00～15:00	1,200円/年	定例会、役員会、お誕生会(年4回)健康づくり、清掃活動等	千年新町第一寿会・千年新町第二寿会・千年新町第三寿会合同千年新町町内会加入者の方対象	わらく
89	千年新町第三寿会(千年新町町内会)	毎月第2日曜日	千年新町集会所	川崎市高津区千年新町48-1	13:00～15:00	1,200円/年	定例会、役員会、お誕生会(年4回)健康づくり、清掃活動等	千年新町第一寿会・千年新町第二寿会・千年新町第三寿会合同千年新町町内会加入者の方対象	わらく

名称	開催頻度	活動場所	活動場所の住所	時間	参加費	活動内容	備考	担当地域の 地域包括支 援センター
90 下野毛長生会	毎月第1・3火曜日	東高津いこいの家	川崎市高津区下野毛1-3-2	13:00～15:00	1,200円/年	体操、踊り、卓球、菊作り	総会、敬老会、新年会、お花見会、忘年会を開催している	陽だまりの園
91 久本長生会	毎月、会長会の週の日曜日	久本神社 氏子会館	川崎市高津区久本1-16-13	13:00～	1,200円/年	★定例会★健康麻雀(毎週木曜9:00～12:00)★木曜会(毎週木曜13:00～16:30)★民謡・カラオケ・歌う会(13:00～15:00)★フラダンス(15:00～17:00)★手芸の会(第2木曜9:00～12:00)★陶芸、久歩会(毎月第2火曜)、旅行★花街道花壇植栽管理、★地域清掃活動(年4回)	【久本長生会・久本第二長生会・久本第三長生会合同】町内会への協力活動、児童・学校関係の活動・7月 区民祭お神輿・10月祭礼・1月 久本小学校にて学習支援活動(昔の遊びを教える)	溝口
92 子母口寿会(子母口北町会・南町内会、プラザハイム自治会)	毎月25日頃※8月・12月は休み	子母口いこいの家	川崎市高津区子母口983	10:00～12:00	900円/半年	定例会、舞踊・コーラス・カラオケの練習、会食会、敬老会(90歳の表彰)、ビンゴゲーム、バザー、福笑い、勉強会役員会、健康づくり、★健康麻雀(毎月第1・3木曜)★在宅お年寄り見守り活動(毎週)	・子母口いこいの家と橋樹神社社務所のどちらかで活動・子母口北町会、子母口南町内会、子母口プラザハイム自治会加入者の方対象・見守り活動の対象者は4～5名(自宅)※催事(健康麻雀、ランドゴルフ等)は一般の方も入会可(年会費1,000円)	わらく
93 下作延中央第1・第2寿会	毎月第2木曜日	上作延いこいの家	川崎市高津区上作延1142-4	13:00～(食事会は11:00～)	会費1,200円/年	定例会(お誕生会、懇談会、カラオケ、全員コーラス)手芸サークル・囲碁サークル(毎月第3土曜)麻雀サークル(毎月第1・第3土曜)友愛活動(毎月第2火曜、8月は休み)	・合わせて会員87名(うち75歳以上67名、75歳以下20名)・誕生月の会員へ花鉢と手作り品のプレゼント・5月は親睦会、9月は敬老会を行っている。・麻雀サークルは平成28年10月より新設された。8～10名位参加・友愛活動(一人暮らしの方の家を訪問し、安否を確認しながらお話を聞く活動)活動員は第1寿会5名、第2寿会25名。対象者は8名。	樹の丘
94 明津老人クラブ(明津町内会)	最終週日曜日(4・6・9・11・1・3月)	熊野神社 奉賛会館	川崎市高津区明津142	12:00～14:30	2,400円/年	会食会、レクリエーション等	明津町内会加入者の方対象※その他、体操・手芸・うたう会・詩吟有(各有料)	わらく
95 子母口富士見台寿会(子母口富士見台町会)	年4回(4・7・9・1月)	橋樹神社社務所	川崎市高津区子母口124-1	10:00～13:30	1,800円/年	定例会手芸クラブ(毎月第1火曜13:00～講師宅にて開催)	子母口富士見台町内会加入者の方対象※毎月1回(第3火曜日、1・2月は休み)貝塚公園清掃時に定例会有(区老連主催の健康ウォーキングに参加)	わらく
96 子母口寿会(子母口北町会・南町内会、プラザハイム自治会)	毎月25日頃※8月・12月は休み	橋樹神社社務所	川崎市高津区子母口124-1	10:00～12:00	900円/半年	定例会、舞踊・コーラス・カラオケの練習、会食会、敬老会(90歳の表彰)、ビンゴゲーム、バザー、福笑い、勉強会、役員会、健康づくり★健康麻雀(毎月第1・3木曜)★在宅お年寄り見守り活動(毎週)	・子母口いこいの家と橋樹神社社務所のどちらかで活動・子母口北町会、子母口南町内会、子母口プラザハイム自治会加入者の方対象・見守り活動の対象者は4～5名(自宅)※催事(健康麻雀、ランドゴルフ等)は一般の方も入会可(年会費1,000円)	わらく
97 千年寿会(千年町会)	第3日曜日(4・6・9・12・3月)※変則日あり	千年神社社務所	川崎市高津区千年539	11:00～14:00	2,000円/年	会食会、催し物等	千年町会加入者の方対象	わらく

介護予防

作成:平成29年2月

	名称	開催頻度	活動場所	活動場所の住所	時間	参加費	活動内容	備考	担当地域の地域包括支援センター	問合せ先
1	ちとせサロン	第1水曜日	コーポ和楽団らん室	川崎市高津区千年141	13:30～15:00	無料 (講座によっては別途参加費無料)	健康講座、簡単クッキング等	千年(和楽館)周辺にお住いの方対象	わらく	わらく地域包括支援センター 電話044(799)7951
2	コーポ和楽健康教室	第4金曜日	コーポ和楽団らん室	川崎市高津区千年141	10:00～11:30	無料	健康体操、脳トレ等	千年(和楽館)周辺にお住いの方対象	わらく	わらく地域包括支援センター 電話044(799)7951
3	COCOせせらぎ健康講座	年2回	COCOせせらぎサロン室	川崎市高津区明津27-1		無料	健康講話	興味のある方は誰でも参加可	わらく	わらく地域包括支援センター 電話044(799)7951

	名称	開催頻度	活動場所	活動場所の住所	時間	参加費	活動内容	備考	担当地域の地域包括支援センター	問合せ先
1	サークル活動等	会毎に設定	てくのかわさき	川崎市高津区溝口1-6-10		有料が多い	語学・文学・料理・生花絵画・ヨガ・ダンス等	溝口包括内に各サークル等のチラシ多数てくのかわさき(76団体)	溝口	溝口地域包括支援センター 電話044(820)1133
2	歌の会	毎月第1金曜日	高津いこいの家	川崎市高津区久本3-6-22	10:00～11:20	100円	歌、歌いながら体を動かす	60歳以上の方	溝口	溝口地域包括支援センター 電話044(820)1133
3	ふれあい歌声喫茶	年2回(9月、2月)	てくのかわさき2Fホール	川崎市高津区溝口1-6-10	14:00～16:00	300円	歌	高津第2地区社協主催	溝口	溝口地域包括支援センター 電話044(820)1133
4	サークル活動等	会毎に設定	高津市民館	川崎市高津区溝口1-4-1		有料が多い	語学・文学・料理・生花絵画・ヨガ・ダンス等	溝口包括内に各サークル等のチラシ多数高津市民館(5団体)	溝口	溝口地域包括支援センター 電話044(820)1133
5	サークル活動等	会毎に設定	すくらむ21	川崎市高津区溝口2-20-1		有料が多い	語学・文学・料理・生花絵画・ヨガ・ダンス等	溝口包括内に各サークル等のチラシ多数すくらむ21(10団体)	溝口	溝口地域包括支援センター 電話044(820)1133
6	サークル活動等	会毎に設定	大山街道ふるさと館	川崎市高津区溝口3-13-3		有料が多い	語学・文学・料理・生花絵画・ヨガ・ダンス等	溝口包括内に各サークル等のチラシ多数大山街道ふるさと館(2団体)	溝口	溝口地域包括支援センター 電話044(820)1133
7	脳トレ健康マージャン教室	毎週木曜	高津中学校内SELF会議室	川崎市高津区久本3-11-2	13:00～16:00	シニア会員600円/月	脳トレ+麻雀	NPO法人 高津総合型スポーツクラブSELF運営月会費で他の活動も参加可シニア会員は70歳以上	溝口	溝口地域包括支援センター 電話044(820)1133
8	囲碁・将棋で遊ぶ会	毎週土曜	高津中学校内SELF会議室	川崎市高津区久本3-11-2	13:00～17:00	シニア会員600円/月	囲碁・将棋	NPO法人 高津総合型スポーツクラブSELF運営月会費で他の活動も参加可シニア会員は70歳以上	溝口	溝口地域包括支援センター 電話044(820)1133
9	①麻雀クラブ(経験者男性)②麻雀クラブ(初心者女性)	①毎月第2木曜日②毎月第4金曜日	ふれあいサロン「夢」	川崎市高津区溝口3-22-17	①11:30～15:00 ②13:00～15:30	500円/回	麻雀	①は男性経験者 ②は女性初心者	溝口	溝口地域包括支援センター 電話044(820)1133
10	地域で健康マージャン	毎月第4木曜日	介護老人保健施設樹の丘会議室	川崎市高津区久地4-19-1	13:00～15:00	無料	賭けないマージャン	参加したい方	樹の丘	樹の丘地域包括支援センター 電話044(820)8401