

調布市社会福祉協議会

令和
6年度

ひだまりサロン

行きたい場所。
会いたい人。



ひだまりサロン 豆知識

市内90か所で行われているひだまりサロンの紹介

お問い合わせ先

社会福祉法人 調布市社会福祉協議会 地域支援係

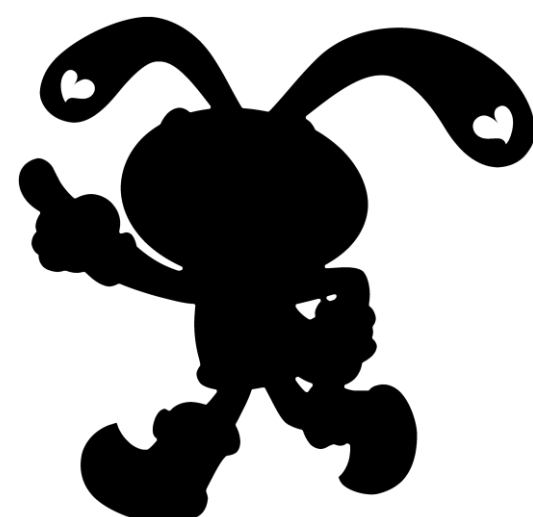
TEL: 042-481-7693 FAX: 042-481-5115

E-mail: chofu-co@ccsw.or.jp

相談時間: 平日9時~12時、13時~17時(休館日を除く)

目次

ひだまりサロンとは	0 1
ひだまりサロン活動マップ	0 4
ひだまりサロン活動一覧	0 6
コーディネーター紹介	1 2
地域別ひだまりサロン一覧	1 3
活動紹介	2 2
関連資料	6 7



ひだまりサロンとは



だれでも気軽に参加でき、参加者のみなさんでつくる地域の交流の場です。それぞれのひだまりサロンが工夫を凝らした活動を行い、参加されたみなさんと交流しています。

つながり

近所に知り合いができることで、家に閉じこもりがちだった方も外へ出るきっかけに。

みまもり

日常的な見守りが生まれ、何かあったときは互いに支え合う関係に。

ひろがり

身近な居場所があることが、地域の支えに。

ひだまりサロン助成金の財源は...

ちょビット協力金

活動費など、ひだまりサロンの活動に必要な費用として助成金を交付しています。その助成金の主な財源として充てられているのは、地域のみなさまからご寄付いただいた**ちょビット協力金**です。



詳しくは76ページへ



ひだまりサロンに 参加するには . . .

1 ひだまりサロンを探してみる

ひだまりサロン冊子、調布市社会福祉協議会（以下「調布社協」）や調布市市民活動支援センターのホームページなどで、ひだまりサロンの活動情報が確認できます。身近な地域にあるサロンを探してみましょう！

2 調布社協に相談してみる

気になるひだまりサロンが見つかったら、調布社協へご連絡ください。どんなひだまりサロンがあるのか知りたい、活動の様子をもっと詳しく知りたい...など、ひだまりサロンに関することはお気軽にご相談ください。

3 見学・参加してみる

行ってみたいひだまりサロンが見つかったら、調布社協がサロンの代表と連絡を取り、見学の調整をします。見学が決まった日に活動場所へ行ってみましょう。ひだまりサロン担当職員が同行し、ご案内することも可能です。会場では参加されるみなさんが活動について教えてくれます。



ひだまりサロンを立ち上げたい！



一軒家で一人暮らし。
自宅を開放して、た
くさんの方と話す機
会をつくりたい！



趣味はウォーキング！
せっかくなら歩きなが
ら交流して、仲間づく
りができたらいいな。



孤立している高齢者が
多くて心配だなあ。
集会所を使って茶話会
をしよう！

ひだまりサロン立ち上げや活動継続していくために、調布社協や
ひだまりサロン応援スタッフがサポートします！

また、ひだまりサロンは調布社協が加入している保険の対象とな
るほか、活動に必要な費用の一部を助成します。

ひだまりサロン応援スタッフ

ひだまりサロン事業を適正に運営し、地域に活動を広めるため、
地域住民という立場からひだまりサロン事業の運営に関わってい
ただくスタッフです。

交流会の企画・運営、サロン便りの発行、新規ひだまりサロンの
立ち上げや活動継続の相談などにご協力いただいています。

現在5人の方がサロンスタッフとしてご活躍されておりますが、
新たにサロンスタッフとしてご協力いただける方を募集中です！

北ノ台・深大寺

34 なかま 町づくり

59 山野園芸サロン

深大寺地域
福祉センター

44 なごみ深大寺



49 オアシス深大寺

52 おひさまカフェ

21 野川芝桜の会

富士見地域
福祉センター



57 杜と光のサロン

89 野川サロン

調布ヶ丘地域
福祉センター



16 飛田給ひだまり
51 サン歩会
73 飛田給ひまわりの会

1 サンルーム西華
60 ほっとカフェ談
76 みんなの体操サロン
80 けやきぶこ

81 上石原ひだまり

12 きさらぎサロン
41 ポーノ・ポーノ
54 早朝体操会
74 メリーゴーランド

46 わかくさサロン
82 めだかの学校
88 スマイル

28 上布田大好きOG/OB会

39 花カフェ

西部地域
福祉センター



85 みんなDEネットサロン

7 そよ風サロン
37 メイプルカフェ

8 トラジ会
24 アズランカ
26 ひまわり

下石原地域
福祉センター



30 サロン木洩れ陽
68 CoCoオアシス

22 やよい会
38 多摩川太陽グループ

50 テラ多摩川サロン

65 ズッキーニ



布田老人憩いの家

第一・富士見台・多摩川

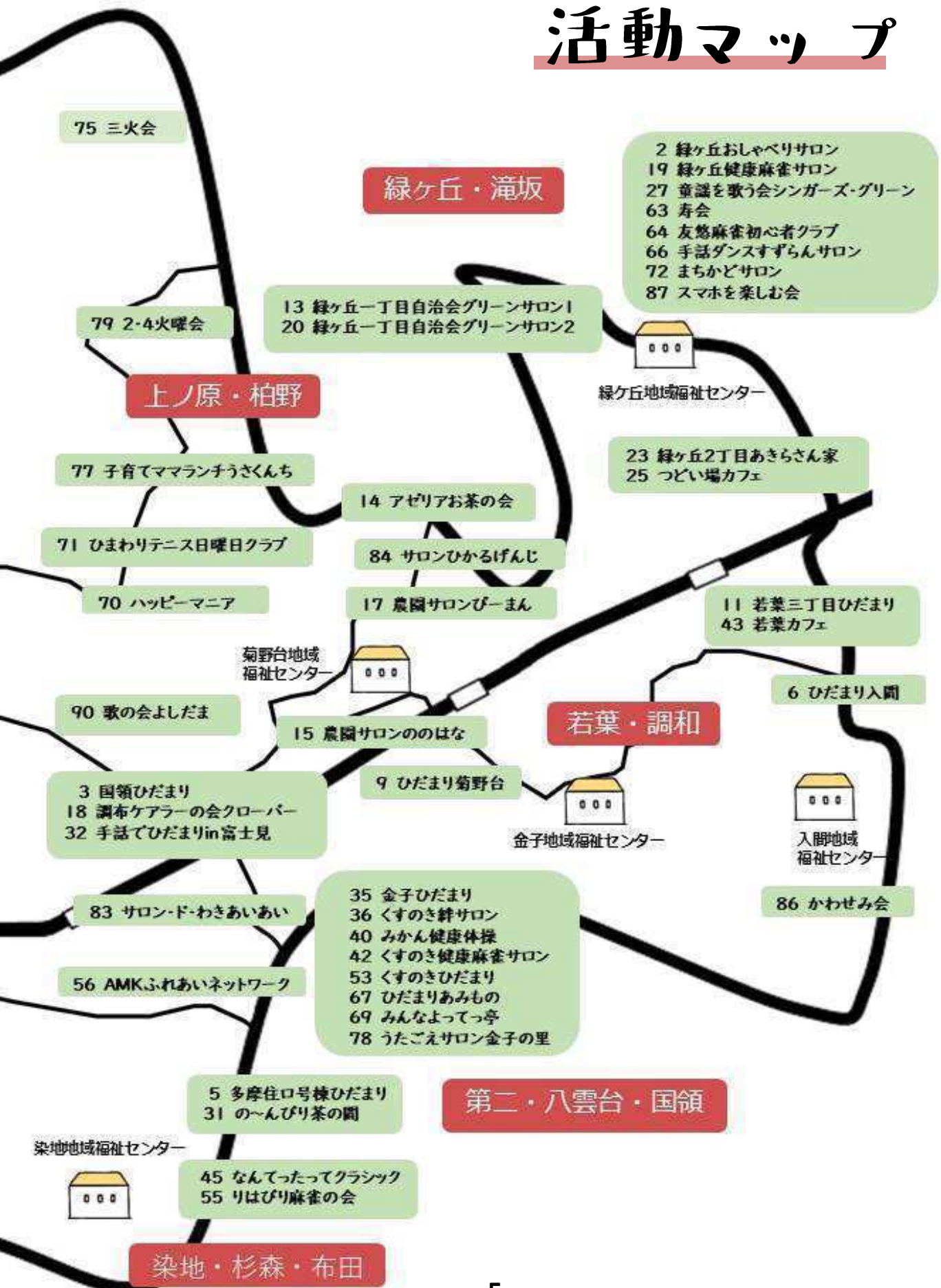
4 ゆたかサロン
10 ふれあいランチ

62 ひだまりテニス

29 染地ふれあいサロン

ひだまりサロン

活動マップ



ひだまりサロン活動一覧

	団体名	活動日時	活動場所	活動内容
1	サンルーム西華	第2月曜日 13:00~15:00	西部地域福祉センター (上石原2丁目)	お茶、おしゃべり
2	緑ヶ丘おしゃべりサロン	第2火曜日 13:30~15:00	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2丁目)	おしゃべり、軽い体操、 ピアノ伴奏に合わせた歌
3	国領ひだまり	第2・4金曜日 13:00~14:30 ※祝日はお休み	調布市市民プラザあくろす (国領町2丁目)	お茶、おしゃべり
4	ゆたかサロン	第1・3火曜日 10:00~12:00	ライオンズマンション 1階談話室 (染地2丁目)	茶話会
5	多摩住口号棟ひだまり	第3金曜日 11:30~14:00	多摩川住宅口7号棟 第2集会室 (染地3丁目)	食事、歌、相談
6	ひだまり入間	第3火曜日 10:00~15:00	入間地域福祉センター (入間町1丁目)	食事、歌、体操、 ぼけない君ビー玉
7	そよ風サロン	第4木曜日 14:00~16:00	個人宅、調布住宅集会室 (小島町2丁目)	歌、体操、読書、学習会、 ミニ音楽コンサート
8	トラジ会	第1木曜日 第3土曜日 11:00~14:00	西東京南部同胞 生活相談総合センター (上石原3丁目)	食事、歌、体操、相談、 軽スポーツ
9	ひだまり菊野台	第4木曜日 11:30~14:30	個人宅 (菊野台2丁目)	食事、歌、体操、相談
10	ふれあいランチ	第1・4木曜日 12:00~14:00 ※祝日はお休み	シルバーピア調布染地集会室 (染地1丁目)	食事、歌
11	若葉三丁目ひだまり	第1・3火曜日 9:30~13:00	個人宅 (若葉町3丁目)	食事、歌、軽体操、読書会
12	きさらぎサロン	第2水曜日 13:30~15:30	調布市文化会館たづくり みんなのひろば (小島町2丁目)	パッチワーク
13	緑ヶ丘一丁目自治会 グリーンサロンI	第1・3木曜日 13:30~15:00	緑ヶ丘小学校ふれあい給食室 (緑ヶ丘2丁目)	語らう会
14	アゼリアお茶の会	第2・4木曜日 13:30~15:00	仙川アゼリア集会室 (仙川町2丁目)	参加者同士の会話、花見
15	農園サロンののはな	毎週火曜日 ※雨天中止 (夏)8:30~11:00 (冬)9:00~11:30	畑 (西つつじヶ丘3丁目)	園芸
16	飛田給ひだまり	第2木曜日 13:00~15:00	西部ふれあいの家 (飛田給3丁目)	歌、健康体操
17	農園サロンピーまん	月2回土曜日 9:00~11:00	畑 (西つつじヶ丘2丁目)	園芸

ひだまりサロン活動一覧

	団体名	活動日時	活動場所	活動内容
18	調布ケアラーの会 クローバー	第3木曜日 13:00~15:00	調布市市民プラザあくろす (国領町2丁目)	家族介護者の集いの場
19	緑ヶ丘健康麻雀サロン	毎週木曜日 13:15~16:45	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2丁目)	麻雀
20	緑ヶ丘一丁目自治会 グリーンサロン2	第2・4木曜日 13:30~15:00	緑ヶ丘小学校ふれあい給食室 (緑ヶ丘2丁目)	歌
21	野川芝桜の会	第2・第4日曜日 9:30~11:00	野川河川敷 (佐須町4丁目)	芝桜の手入れ、野川の清掃
22	やよい会	第1・3木曜日 13:00~16:00	下石原地域福祉センター (下石原3丁目)	演歌・歌謡曲を歌う
23	緑ヶ丘2丁目あきらさん家 ※令和6年度休止	第3月曜日 13:30~14:30	ほんのもり (緑ヶ丘2丁目)	茶話会、脳トレ
24	アズランカ	第2・4水曜日 9:30~11:30	個人宅 (上石原3丁目)	子育て、手芸、 ワークショップ
25	つどい場カフェ ※令和6年度休止	第3月曜日 13:30~15:30	個人宅 (緑ヶ丘2丁目)	介護について話合う
26	ひまわり	第2水曜日 12:00~13:00 (毎月末)土曜日 13:00~17:00	ネオコーポ調布多摩川集会室 (上石原3丁目)	食事、体操、料理、 麻雀、手芸
27	童謡を歌う会 シンガーズ・グリーン	第2金曜日 10:00~11:30	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2丁目)	歌う姿勢や身体の使い方 などを学び抒情歌や 懐かしい歌などを楽しむ
28	上布田大好きOG/OB会	(基本)第1・3月曜日 13:30~15:30 ※祝日はお休み	上布田自治会館 (布田1丁目)	食事、相談、ものづくり、 街中の話題、自分PR
29	染地ふれあいサロン	第3水曜日 13:30~15:30	染地ふれあいの家 (染地3丁目)	歌(ピアノ伴奏つき)、 体操、手芸、出前講座
30	サロン木洩れ陽	第2金曜日 第3月曜日 11:00~13:00	調布市こころの 健康支援センター別館 (布田5丁目)	食事、おしゃべり
31	の〜んびり茶の間	第1日曜日 11:00~14:00	多摩川住宅ロ7号棟 A・B・C集会室 (染地3丁目)	食事、歌、体操
32	手話でひだまりin富士見	第3土曜日 13:30~15:30 ※祝日はお休み	調布市市民プラザあくろす (国領町2丁目)	手話の勉強会
33	自主トレたんぼぼ	毎週木曜日 10:00~11:30 ※祝日はお休み	富士見地域福祉センター (富士見町4丁目)	体操
34	なかま  町づくり	毎週水曜日、第1・3月曜日 13:00~15:00 ※雨天中止	深大寺東第一自治会集会場 (深大寺東町8丁目)	好きな物づくり、おしゃべり

ひだまりサロン活動一覧

	団体名	活動日時	活動場所	活動内容
35	金子ひだまり	毎週水曜日 9:30~11:30	国領町三丁目第2アパート集会所 (国領町3丁目)	輪投げ
36	くすのき絆サロン	第1・3月曜日 13:00~15:00	都営調布くすのきアパート 1号棟集会所 (国領町3丁目)	水彩画、塗り絵、お茶会
37	メイプルカフェ	第2・4水曜日 14:00~16:00	メドウイン調布1階 (布田4丁目)	介護について話し合う
38	多摩川太陽グループ	第2木曜日 13:30~15:00	下石原地域福祉センター (下石原3丁目)	食事、体操、軽スポーツ、 絵手紙、粘土、編物、 出前講座、押し花アート
39	花カフェ	①第1火曜 13:00~15:00 ②第3火曜 14:20~15:50	①シェアサロンラリス (小島町3丁目医師会となり) ②そんばの家S調布(多摩川3丁目)	コーヒー、紅茶、 菓子、会話
40	みかん健康体操	月2~3回月曜日 (前半)9:50~10:50 (後半)11:10~12:10	ライフタウン国領 多目的室 (国領町8丁目)	体操
41	ポーノ・ポーノ	第1・3火曜日 13:00~15:00	調布市文化会館たづくり (小島町2丁目)	食事、体操
42	くすのき健康麻雀サロン	毎週木曜、第1・3土曜日 12:30~16:45	都営調布くすのきアパート 1号棟集会所 (国領町3丁目)	健康麻雀
43	若葉カフェ	第3水曜日 13:30~16:00	東部公民館 (若葉町1丁目)	歌、ミニ勉強会、アトラク ション(人形劇)、その他
44	なごみ深大寺	第4金曜日 13:30~15:30	深大寺地域福祉センター (深大寺北町2丁目)	ハーモニカ伴奏、折紙
45	なんてったって クラシック	第3水曜日 14:00~16:30	染地地域福祉センター (染地3丁目)	主にCDによる クラシック鑑賞
46	わかくさサロン	第3土曜日 10:00~11:30 ※時間変更あり	都営八雲自治会館 (八雲台1丁目)	お茶会、頭の体操、小物作り
47	ふじみ手芸と おしゃべりサロン	第2・4水曜日 13:00~15:00 ※祝日はお休み	富士見地域福祉センター (富士見町4丁目)	前掛け、雑巾袋、 カバーなどの作製
48	うたごえ喫茶in富士見	第3土曜日 13:30~15:30	富士見地域福祉センター (富士見町4丁目)	ピアノ生演奏、歌
49	オアシス深大寺	第1月曜日 13:30~15:30	個人宅 (深大寺元町3丁目)	食事、手芸、情報交換、 出前講座、脳トレ
50	テラ多摩川サロン	第1・3火曜日 10:00~10:30	フィットネス&カルチャー スタジオTerra (多摩川5丁目)	体操
51	サン歩会	第1木曜日 9:30~11:30	個人宅 (飛田給3丁目)	体操、園芸、 軽スポーツ、散歩

ひだまりサロン活動一覧

	団体名	活動日時	活動場所	活動内容
52	おひさまカフェ	第3金曜日 14:00～16:00	個人宅 (深大寺元町1丁目)	食事、相談、出前講座
53	くすのきひだまり	第2・4月曜日 13:00～16:00	都営調布くすのきアパート 1号棟集会室 (国領町3丁目)	カラオケ、お茶会
54	早朝体操会	(体操)土曜を除き毎日 (その他活動)第1火曜日 6:15～7:30	調布市役所前庭 他 (小島町2丁目)	健康体操、太極拳、サロン
55	りはびり麻雀の会	毎週火曜日 13:00～17:00 ※祝日はお休み	染地地域福祉センター (染地3丁目)	麻雀
56	AMKふれあい ネットワーク	活動項目により様々 (毎週～1回/年) ※祝日はお休み	朝日マンション国領の諸施設 エントランス、集会室、広場、 駐車場など(国領町7丁目)	懇親会、同好会、 各種イベント
57	杜と光のサロン ※令和6年度休止	第1木曜日 14:00～15:30	サレジオ児童遊園 及び アトラス調布 ガーデンカフェ (富士見町3丁目)	おしゃべり、輪投げ
58	エンジョイピンポン	毎週土曜日 9:00～12:00	富士見地域福祉センター (富士見町4丁目)	ピンポン
59	山野園芸サロン	毎週火曜日※毎月最後の活動日は 「神代の杜」会議室で月例会 (4～10月) 8:00～9:00 (11～3月) 9:00～10:00	神代の杜 園庭 (深大寺北町3丁目)	特養ホームの花・野菜づくり、 清掃活動、特養ホーム入所者との 交流(年数回)
60	ほっとカフェ談	第3金曜日 13:00～15:00 第5週目のいずれか 13:30～15:00	西部地域福祉センター (上石原2丁目)	食事、体操、相談、朗読
61	談楽バードカフェ	第4火曜日 13:30～16:30	富士見地域福祉センター (富士見町4丁目)	川柳、ピンポン
62	ひだまりテニス	第2・4火曜日 12:00～14:00	市民多摩川テニスコート クラブハウス (染地2丁目)	テニス
63	寿会	第2金曜日 14:00～16:00	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2丁目)	今日を語り、明日を想う 生涯学習
64	友悠麻雀初心者クラブ	第2月曜日、第3水曜日、 第4金曜日 13:00～16:00	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2丁目)	麻雀
65	ズッキーニ	第2・4月曜日 ※祝日、8月はお休み 10:00～12:00	布田老人憩の家茶室 (布田5丁目)	第2月曜はペン習字、 第4月曜はウクレレ
66	手話ダンス すずらんサロン	第1・3木曜日 13:30～15:00	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2丁目)	手話とダンスの練習
67	ひだまりあみもの	第1・3金曜日 13:00～16:00	ライフタウン国領 第1・2集会場 (国領町8丁目)	あみもの

ひだまりサロン活動一覧

	団体名	活動日時	活動場所	活動内容
68	CoCoオアシス	第2土曜日 隔月第1土曜日 13:00~15:30	調布市こころの 健康支援センター別館 (布田5丁目)	ゲーム、音楽、おしゃべり
69	みんなよってっ亭	第2・4火曜日 10:00~11:30	都営調布くすのきアパート 4号棟集会室及び前 (国領町3丁目)	歌、懇談
70	ハッピーマニア	第3日曜日 10:30~12:00	菊野台地域福祉センター (菊野台1丁目)	子育て、軽スポーツ
71	ひまわりテニス 日曜日クラブ	第1火曜日、木曜日 第2日曜日 (市民コート)12:00~14:00 (神中)12:00~16:30	神代中学校テニスコート(佐須町5丁目) 市民深大寺テニスコート(深大寺北町4丁目) 市民多摩川テニスコート(染地2丁目)	食事、テニス
72	まちかどサロン	第3火曜日 10:00~12:00	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2丁目) ※年内に個人宅へ変更予定 (緑ヶ丘1丁目)	食事、歌、体操、朗読、 紙芝
73	飛田給ひまわりの会	(原則)月1回、曜日は不定期 10:00~12:00 ※祝日はお休み	西部公民館 (上石原3丁目)	歌、体操、折紙、工作、 勉強会、交流会
74	メリーゴーランド	第1木曜日、第3火曜日 13:30~15:30	調布市文化会館たづくり3階 他 (小島町2丁目)	交流歓談
75	三火会	第3火曜日 13:00~16:00	野ヶ谷ふれあいの家 (深大寺東町7丁目)	歌、体操
76	みんなの体操サロン	第4木曜日 13:30~14:00	西部地域福祉センター (上石原2丁目)	体操
77	子育てママランチ うさくんち	第2火曜日、第3水曜日 ※曜日変更あり 12:00~14:00	個人宅 (佐須町4丁目)	ママの食事、相談
78	うたごえサロン 金子の里	第4木曜日 13:30~15:00	国領町三丁目第2アパート集会所 (国領町3丁目)	歌
79	2・4火曜会	第2・4火曜日 10:20~11:45	深大寺こもれび (深大寺東町1丁目)	体操
80	けやきぶんこ	第2金曜日 10:00~11:00	西部地域福祉センター (上石原2丁目)	絵本、子育て
81	上石原ひだまり	第1~4火曜日 10:00~12:00	上石原ふれあいの家 (上石原2丁目)	10筋体操、歌、茶話会
82	めだかの学校	第1・3火曜日 10:00~11:30 ※祝日はお休み	八雲台ふれあいの家 (八雲台1丁目)	体操、茶話会
83	サロン・ド・ わきあいあい	第1・3火曜日 10:00~12:00	圓福寺 (国領町1丁目)	おしゃべり、工作、体操
84	サロンひかるげんじ	第4木曜日 13:00~15:00	光源寺 香ホール (西つつじヶ丘2丁目)	体操、講演会、 講座、おしゃべり

ひだまりサロン活動一覧

	団体名	活動日時	活動場所	活動内容
85	みんなDEネットサロン	第3水曜日 10:00～12:00	ノートルダム修道院 「友愛の家」 (下石原3丁目)	スマホ・パソコン・ネット活 用についての情報交換、相談、 お茶、おしゃべり
86	かわせみ会	毎週金曜日 10:30～12:00	都営調布市入間町 二丁目アパート集会室 (入間町2丁目)	体操、お茶、おしゃべり
87	スマホを楽しむ会	第2土曜日 10:00～12:00 第3土曜日 14:00～16:00	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2丁目)	スマホ・ネット等の活用、 お茶、おしゃべり
88	スマイル	第2水曜日 10:00～12:00	八雲台ふれあいの家 (八雲台1丁目)	手芸と茶話会
89	野川サロン	第3金曜日 10:00～11:00	深大寺にぎわいの里 調布のやさい畑 (深大寺元町1丁目)	茶話会
90	歌の会よしだま	第2・3月曜日 ※変更あり 13:00～15:00	個人宅 (八雲台1丁目)	歌、茶話会

ひだまりサロン交流会



日頃の活動の中では、なかなか他のひだまりサロンと関わる機会がありません。そこで、ひだまりサロン同士の交流を目的とした**ひだまりサロン交流会**を年に1回開催しています。

活動内容が近いひだまりサロン同士や同じ地域にあるひだまりサロン同士での意見交換など、毎年楽しい交流会を企画しています。

調布市内の各地域に**地域福祉コーディネーター**と

地域支え合い推進員が配置されています。

ひだまりサロンについてはもちろん、些細なことでも
地域担当までお気軽にご相談ください。

担当地域	地域福祉 コーディネーター	地域支え合い推進員
緑ヶ丘・滝坂 小学校地域	 目黒	 高杉
若葉・調和 小学校地域	 西浦	 吉田
上ノ原・柏野 小学校地域	 柴垣	 伊藤
北ノ台・深大寺 小学校地域	 長谷川	 志村
第二・八雲台・国領 小学校地域	 佐藤	 前田
染地・杉森・布田 小学校地域	 中村	 高畠
第一・富士見台・多摩川 小学校地域	 三浦	 金子
第三・石原・飛田給 小学校地域	 武田	 根木

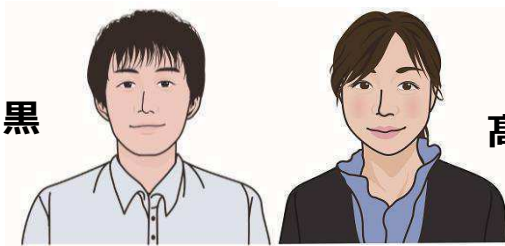
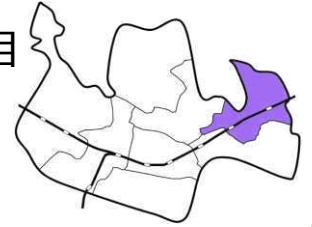


詳しくは70、71ページへ

地域別ひだまりサロン一覧

緑ヶ丘・滝坂 小学校地域

- 仙川町 1～3丁目
- 若葉町 1丁目の一部
- 東つつじヶ丘 1～2丁目・3丁目の一部
- 西つつじヶ丘 1～4丁目の一部
- 緑ヶ丘 1丁目・2丁目
- 菊野台 1丁目の一部



目 黒

高 杉

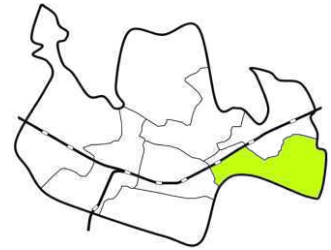
この地域の
地域包括支援センターは
つつじヶ丘

地域の担当は私たちです！

22ページ	2：緑ヶ丘おしゃべりサロン	茶話会・音楽
28ページ	13：緑ヶ丘一丁目自治会グリーンサロン1	茶話会
28ページ	14：アゼリアお茶の会	茶話会
30ページ	17：農園サロンぴーまん	野外活動
31ページ	19：緑ヶ丘健康麻雀サロン	ゲーム
31ページ	20：緑ヶ丘一丁目自治会グリーンサロン2	音楽
33ページ	23：緑ヶ丘2丁目あきらさん家 ※令和6年度休止	音楽・体操
34ページ	25：つどい場カフェ ※令和6年度休止	相談
35ページ	27：童謡を歌う会シンガーズ・グリーン	音楽
53ページ	63：寿会	茶話会・学び
53ページ	64：友悠麻雀初心者クラブ	ゲーム
54ページ	66：手話ダンスすずらんサロン	手話・ダンス
57ページ	72：まちかどサロン	食事・体操
65ページ	87：スマホを楽しむ会	スマホ・茶話会

若葉・調和 小学校地域

- 東つつじヶ丘3丁目の一部
- 西つつじヶ丘3・4丁目の一部
- 入間町1～3丁目
- 若葉町1丁目の一部・2丁目・3丁目
- 菊野台1丁目の一部・2丁目・3丁目
- 国領町8丁目の一部



西 浦



吉 田



地域の担当は私たちです！

この地域の
地域包括支援センターは
仙川

24ページ

6：ひだまり入間

食事・音楽・体操

26ページ

9：ひだまり菊野台

食事・音楽・体操

27ページ

11：若葉三丁目ひだまり

食事・音楽・体操

29ページ

15：農園サロンののはな

野外活動

43ページ

43：若葉カフェ

音楽・体操

64ページ

86：かわせみ会

体操・茶話会

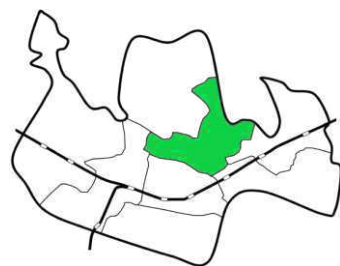


ひだまりサロン豆知識 ～歴史～

ひだまりサロン事業は
平成16年度(2004年)から始まりました。
令和7年度(2025年)で20周年を迎えます。

上ノ原・柏野 小学校地域

- 調布ヶ丘3丁目の一部
- 柴崎1丁目・2丁目
- 菊野台1丁目の一部
- 西つつじヶ丘1丁目の一部・2丁目の一部
- 深大寺東町2丁目の一部・3丁目・4丁目
- 深大寺南町1～3丁目の一部・5丁目の一部
- 深大寺元町2丁目の一部
- 佐須町1丁目の一部・2丁目・3丁目の一部・4丁目・5丁目



柴垣



伊藤



地域の担当は私たちです！

この地域の
地域包括支援センターは
至誠しばさき

32ページ

21：野川芝桜の会

野外活動

56ページ

57：ハッピーマニア

子育て・運動

57ページ

71：ひまわりテニス日曜日クラブ

運動

60ページ

77：子育てママランチうさくんち

子育て

63ページ

84：サロンひかるげんじ

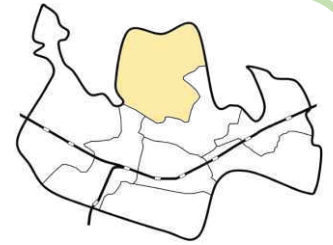
体操・茶話会

ひだまりサロン豆知識 ～事業のはじまり～

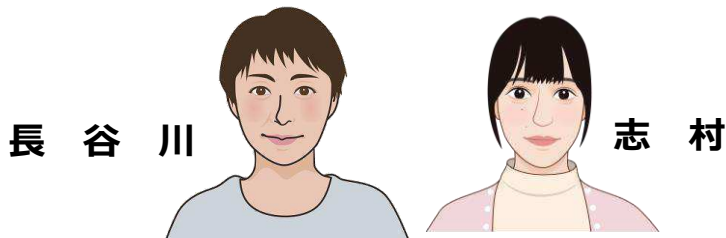
ミニデイサービスひだまり事業と
ふれあいいきいきサロン事業が
統合され、ひだまりサロン事業が
スタートしました。



北ノ台・深大寺 小学校地域



- 佐須町 1 丁目の一部
- 深大寺北町 1～7 丁目
- 深大寺元町 2 丁目の一部・3～5 丁目
- 深大寺東町 1 丁目・2 丁目の一部・5～8 丁目
- 深大寺南町 1～3 丁目の一部・4 丁目・5 丁目の一部



長谷川

志村

地域の担当は私たちです！

この地域の
地域包括支援センターは
はなみずき

38ページ

34：なかま^ま町づくり

手芸

43ページ

44：なごみ深大寺

音楽

46ページ

49：オアシス深大寺

茶話会

51ページ

59：山野園芸サロン

野外活動

59ページ

75：三火会

茶話会

61ページ

79：2・4火曜会

体操

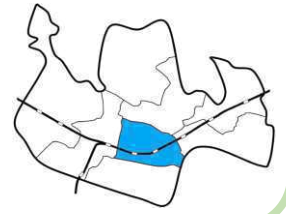


ひだまりサロン豆知識 ～活動の工夫～

コロナ禍、対面での活動ができない間は
ZOOMでの交流を行うなど
工夫がなされていました。

第二・八雲台・国領 小学校地域

- 佐須町3丁目の一部
- 八雲台1丁目・2丁目
- 国領町1～5丁目、8丁目の一部
- 調布ヶ丘2丁目・3丁目の一部
- 布田2丁目・3丁目



佐藤



前田



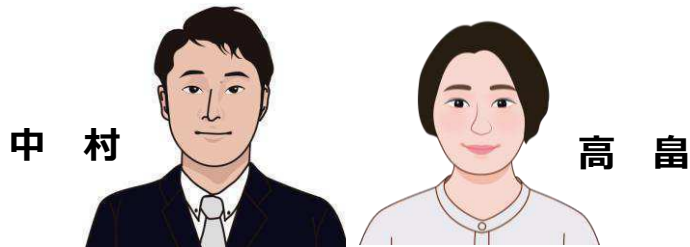
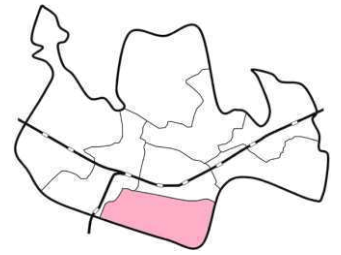
この地域の
地域包括支援センターは
ゆうあい

地域の担当は私たちです！

23ページ	3：国領ひだまり	茶話会
30ページ	18：調布ケアラーの会クローバー	相談
37ページ	32：手話でひだまりin富士見	手話
39ページ	35：金子ひだまり	輪投げ
39ページ	36：くすのき絆サロン	美術・茶話会
41ページ	40：みかん健康体操	体操
42ページ	42：くすのき健康麻雀サロン	ゲーム
44ページ	46：わかくさサロン	茶話会
48ページ	53：くすのきひだまり	音楽・茶話会
55ページ	67：ひだまりあみもの	手芸
56ページ	69：みんなよってっ亭	音楽・茶話会
60ページ	78：うたごえサロン金子の里	音楽
62ページ	82：めだかの学校	体操・茶話会
63ページ	83：サロン・ド・わきあいあい	茶話会・体操
65ページ	88：スマイル	手芸・茶話会
66ページ	90：歌の会よしたま	音楽・茶話会

染地・杉森・布田 小学校地域

- 国領町 6～7丁目
- 染地 1～3丁目
- 布田 5～6丁目
- 多摩川 6～7丁目



中 村

高 畠

地域の担当は私たちです！

この地域の
地域包括支援センターは
ときわぎ国領

23ページ 4：ゆたかサロン 茶話会

24ページ 5：多摩住口号棟ひだまり 食事・音楽

26ページ 10：ふれあいランチ 食事・歌

36ページ 29：染地ふれあいサロン 音楽・手芸

36ページ 30：サロン木洩れ陽 食事

37ページ 31：の～んびり茶の間 食事・音楽

44ページ 45：なんてったってクラシック 音楽

49ページ 55：りはびり麻雀の会 ゲーム

49ページ 56：AMKふれあいネットワーク 茶話会

52ページ 62：ひだまりテニス 運動

54ページ 65：ズッキーニ 音楽・学習

55ページ 68：CoCoオアシス ゲーム・茶話会

第一・富士見台・多摩川 小学校地域

- 富士見町 2 丁目の一部
- 多摩川 1 ～ 5 丁目
- 下石原 1 ～ 3 丁目の一部
- 深大寺元町 1 丁目
- 調布ヶ丘 1 丁目・3 丁目の一部・4 丁目
- 小島町 1 ～ 3 丁目
- 布田 1 丁目・4 丁目



三 浦



金 子



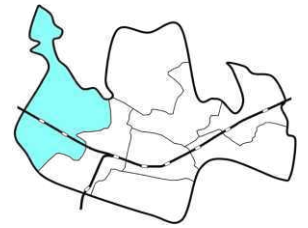
この地域の
地域包括支援センターは
ちょうふ花園

地域の担当は私たちです！

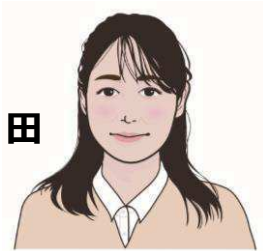
25 ページ	7 : そよ風サロン	音楽・体操
27 ページ	12 : きさらぎサロン	手芸
32 ページ	22 : やよい会	音楽
35 ページ	28 : 上布田大好きOG/OB会	茶話会・創作
40 ページ	37 : メイプルカフェ	相談
40 ページ	38 : 多摩川太陽グループ	手芸・食事
41 ページ	39 : 花カフェ	茶話会
42 ページ	41 : ポーノ・ポーノ	体操・食事
46 ページ	50 : テラ多摩川サロン	体操
47 ページ	52 : おひさまカフェ	食事・相談
48 ページ	54 : 早朝体操会	体操
58 ページ	74 : メリーゴーランド	茶話会
64 ページ	85 : みんなDEネットサロン	スマートフォン・茶話会
66 ページ	89 : 野川サロン	茶話会

第三・石原・飛田給 小学校地域

- 野水1丁目・2丁目 ●西町
- 飛田給1～3丁目 ●上石原1～3丁目
- 富士見町1丁目・2丁目の一部・3～4丁目
- 下石原1～3丁目の一部



武 田



根 木



この地域の
地域包括支援センターは
ちょうふの里

地域の担当は私たちです！

22ページ

1：サンルーム西華

茶話会

25ページ

8：トラジ会

体操・食事

29ページ

16：飛田給ひだまり

茶話会・体操

33ページ

24：アズランカ

子育て

34ページ

26：ひまわり

食事・体操

38ページ

33：自主トレたんぽぽ

体操

45ページ

47：ふじみ手芸とおしゃべりサロン

手芸・茶話会

45ページ

48：うたごえ喫茶in富士見

音楽

47ページ

51：サン歩会

体操・野外活動

50ページ

57：杜と光のサロン ※令和6年度休止

手芸


50ページ	58：エンジョイピンポン	運動
51ページ	60：ほっとカフェ談	体操・食事
52ページ	61：談楽バードカフェ	川柳・運動
58ページ	73：飛田給ひまわりの会	茶話会・体操
59ページ	76：みんなの体操サロン	体操
61ページ	80：けやきぶんこ	子育て
62ページ	81：上石原ひだまり	体操


お近くの地域に気になるひだまりサロンは
見つけられましたか？


お気軽にひだまりサロン担当までご相談ください。




団体名	1	さんるーおきいか サンルーム西華			
活動場所	西部地域福祉センター (上石原2-15-6)				
活動日	第2月曜日	活動時間	13:00~15:00		
活動内容	お茶、おしゃべり	参加者数	25人	参加費	200円
PR	<p>時間内ならば出入り自由。 お茶とおしゃべりを楽しみながら交流を深めています。 "今日の日はさようなら"は私たちのテーマソングです。 帰りに皆さんで歌います。</p>				


団体名	2	みどりがおかおしゃべりサロン 緑ヶ丘おしゃべりサロン			
活動場所	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2-18-49)				
活動日	第2火曜日	活動時間	13:30~15:00		
活動内容	おしゃべり、軽い体操、ピアノ伴奏に合わせた歌	参加者数	20人	参加費	(お茶会)100円
PR	<p>軽い体操や手話のほか、プロジェクターの映像を見ながら懐かしい歌、童謡、誤嚥防止の歌などを楽しく歌います。お茶タイムでは曲にまつわる興味深い話などおしゃべりに花が咲き、楽しいひと時を過ごしています。</p>				


団体名	3	こくりょうひだまり 国領ひだまり			
活動場所	調布市市民プラザあくろす 2階はばたき (国領町2-5-15)				
活動日	第2・4金曜日 ※祝日はお休み	活動時間	13:00～14:30		
活動内容	お茶、おしゃべり	参加者数	12人	参加費	200円
PR	お茶とおしゃべりが、中心の会です。年に1回の外食の会を、みなさん楽しみにされているようです。 利用者の方々、それぞれご趣味が豊富で私たちボランティアも世界が広がります。				

団体名	4	ゆたかサロン ゆたかサロン			
活動場所	ライオンズマンション1階談話室 (染地2-8-3)				
活動日	第1・3火曜日	活動時間	10:00～12:00		
活動内容	茶話会	参加者数	18人	参加費	無料
PR	ゆたかサロンが発足して今年は19年目を迎えます。第1・3火曜日午前10時～12時までの2時間、マンション管理棟の談話室で行っています。特にテーマは決めていませんが、縁があって同じマンションに住むことになった方々と、和やかな雰囲気です。多くの方が気軽に自由に話せる会にしたいとスタッフ一同心がけています。				

団体名	5	たまじゅうろごうとうひだまり 多摩住口号棟ひだまり			
活動場所	多摩川住宅口7号棟第2集会室 (染地3-1)				
活動日	第3金曜日	活動時間	11:30~14:00		
活動内容	食事、歌、相談	参加者数	27人	参加費	200円
PR	<ul style="list-style-type: none"> ・27名中、男性参加者10名 ・すべて手作りの昼食。 もちろんデザートまで。 				


団体名	6	ひだまりいりま ひだまり入間			
活動場所	入間地域福祉センター (入間町1-13-2)				
活動日	第3火曜日	活動時間	10:00~15:00		
活動内容	食事、歌、体操、 ぼけない君ビー玉	参加者数	14人	参加費	200円 (お弁当の時)300円
PR	<p>コロナ禍のため食事は実施できていませんが、以前は10時から体操、12時から食事をしていました。</p> <p>ぼけない君ビー玉使用。歌謡曲（昭和）アカペラ。ボケない・ボケる、お座敷小唄替え歌。トランプ、おしゃべりなどを行っています。</p>				


団体名	7	そよかせきろん そよ風サロン			
活動場所	個人宅（小島町2丁目） 調布住宅集会室				
活動日	第4木曜日	活動時間	14:00～16:00		
活動内容	歌、体操、読書、学習会 ミニ音楽コンサート	参加者数	10人	参加費	200円
PR	調布駅から5分の10階建集合住宅で活動をしています。 便利なので、周辺の方も参加しています。 近況報告、情報交換、学習会、お茶タイムなど歓談を楽しんでいます。 「地域包括支援センターちょうふ花園」の指導で10筋体操を健康づくりに取り入れました。また、健康力測定をしてフレイル予防に取り組んでいます。				


団体名	8	とらじかい トラジ会			
活動場所	西東京南部同胞生活相談総合センター （上石原3-56-17）				
活動日	第1木曜日 第3土曜日	活動時間	11:00～14:00		
活動内容	食事、歌、体操、 軽スポーツ、相談	参加者数	15人	参加費	500円
PR	高齢者たちへの感謝と恩返し の気持ち、サラン(愛)を 込めてボランティアスタッ フたちがお迎えしていま す。				

団体名	9	ひだまりきくのだい ひだまり菊野台			
活動場所	個人宅 (菊野台2丁目)				
活動日	第4木曜日	活動時間	11:30 ~ 14:30		
活動内容	食事、歌、体操、相談	参加者数	10人	参加費	200円
PR	スタッフ、メンバー共に お辞めになる方が続きました が、10名のお仲間 と明るく楽しい会にして いきたいと思えます。				


団体名	10	ふれあいらんち ふれあいランチ			
活動場所	シルバーピア調布染地集会室 (染地1-1-7)				
活動日	第1・4木曜日 ※祝日はお休み	活動時間	12:00 ~ 14:00		
活動内容	食事、歌	参加者数	23人	参加費	400円
PR	初めての人でもすぐに打ち解けて、おしゃべりが弾み、笑顔で友達になることができる会食です。 食事の後は歌を歌ったり、頭の体操をしたりして楽しんでいます。 介護予防にもなる会食は人と人との関わりを育み、生活の質を熟成することができます。				


団体名	11	わかばさんちようめひだまり 若葉三丁目ひだまり			
活動場所	個人宅 (若葉町3丁目)				
活動日	第1・3火曜日	活動時間	9:30～13:00		
活動内容	食事、歌、軽体操、読書会	参加者数	17人	参加費	200円
PR	<ul style="list-style-type: none"> ・本音で語りあえます。体調の話、病院のかかり方、本の紹介、夫の死別(癒す) ・老いを前向きに教えあい、夫の介護の仕方、毎回楽しみにしている方が多いです。 ・読書会(第3火曜日)でそれぞれの個性豊かな感想と共感が養えます。 ・庭の花、手料理、歌集(自己出版)等持ち寄り自由に気軽に楽しめます。 ・体を動かす喜び ・ホームレスの方に衣類を提供しています。 				


団体名	12	きさらぎさろん きさらぎサロン			
活動場所	調布市文化会館たづくり みんなのひろば (小島町2-33-1)				
活動日	第2水曜日	活動時間	13:30～15:30		
活動内容	パッチワーク	参加者数	11人	参加費	100円
PR	<p>パッチワークを中心におしゃべりする前半とお茶やお菓子でいろいろな話題で盛り上がる後半と2部形式になっています。どちらも笑い声の絶えない楽しい時間です。</p> <p>針仕事は認知症予防にもなりますよ。</p>				

団体名	13	みどりがおか ちょうめじちかいぐりーんざろん 緑ヶ丘一丁目自治会グリーンサロン 			
活動場所	緑ヶ丘小学校ふれあい給食室 (緑ヶ丘2-16-1)				
活動日	第1・3木曜日	活動時間	13:30～15:00		
活動内容	語らう会	参加者数	10人	参加費	200円
PR	過去、現在、未来の四方山話をしています。 楽しい時間です。				


団体名	14	あぜりあおちゃのかい アゼリアお茶の会			
活動場所	仙川アゼリア集会室 (仙川町2-7-22)				
活動日	第2・4木曜日	活動時間	13:30～15:00		
活動内容	参加者同士の会話、花見	参加者数	10人	参加費	100円
PR	集会室が集まりの場所です。話題もマンション内のことに限られてしまう様に思われがちですが、そんなことはありません。皆それぞれに隣席の方と楽しく話が弾みます。 チョットお洒落をして年2回、おいしいお店・お洒落なお店をさがして会食に出かけます。 また、神代植物公園のお花見もかかせない行事です。一度のぞいてみてください。お待ちしていま～す。				


団体名	15	のうえんぎろんののはな 農園サロンののはな			
活動場所	畑 (西つつじヶ丘3-4)				
活動日	毎週火曜日(雨天中止) ※祝日は都度ご確認ください	活動時間	(夏) 8:30~11:00 (冬) 9:00~11:30		
活動内容	園芸	参加者数	6人	参加費	200円
PR	週に1度(基本的には火曜日)集まって畑を耕し野菜作りを楽しんでいます。自分たちで種から育てた野菜はどれも形は悪くても味がありおいしいと感じます。早朝の活動で健康づくり、手作りの野菜で食卓を豊かにと思ひ皆で和気あいあいとやっています。				


団体名	16	とびたきゅうひだまり 飛田給ひだまり			
活動場所	西部ふれあいの家 (飛田給3-53-1)				
活動日	第2木曜日	活動時間	13:00~15:00		
活動内容	歌、健康体操	参加者数	10人	参加費	無料
PR	ひだまりサロンは、自治会やシニアクラブの枠を超えて集える場所です。年々高齢化していく中、身近で気軽におしゃべりをして、時には手芸や紙細工をしています。毎回、体操・輪投げ・ボッチャ・ボールなどで身体を動かすことで、笑顔溢れます。				


団体名	17	のうえんさろんぴーまん 農園サロンぴーまん			
活動場所	畑 (西つつじヶ丘2丁目)				
活動日	月2回土曜日	活動時間	9:00~11:00		
活動内容	園芸	参加者数	3人	参加費	200円
PR	安全・新鮮な野菜が食べられます。レシピを考え、調理の腕も上がります。				


団体名	18	ちょうふけあらーのかいくろーばー 調布ケアラーの会クローバー			
活動場所	調布市市民プラザあくろす (国領町2-5-15)				
活動日	第3木曜日	活動時間	13:00~15:00		
活動内容	家族介護者の集いの場	参加者数	6~7人	参加費	無料
PR	ケアラー（介護者）同士介護について気兼ねなく話ができる場です。介護の知恵や最新情報等々、おしゃべりをして心のリフレッシュをはかりましょう！ ケアラーならどなたでも。申込み不要です。途中入退出可。 不定期ですが講師を招いて介護についての勉強会も開催しています。				


団体名	19	みどりがおかけんこうまーじゃんざろん 緑ヶ丘健康麻雀サロン			
活動場所	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2-18-49)				
活動日	毎週木曜日	活動時間	13:15~16:45		
活動内容	麻雀	参加者数	16人	参加費	200円
PR	<p>年齢60~90代の男性主体のサロン。賭けは厳禁。館内は禁煙、禁酒。 緑ヶ丘、仙川町等の地域内はもとより、飛田給、富士見町、染地、深大寺南町などの市内各地から参加されています。 和気あいあいの雰囲気の中で、みなさんが健康づくりに励んでいただくために、話し合いで独自のルールを決めています。</p>				


団体名	20	みどりがおか1ちょうめじちかいぐりんざろん2 緑ヶ丘一丁目自治会グリーンサロン2			
活動場所	緑ヶ丘小学校ふれあい給食室 (緑ヶ丘2-16-1)				
活動日	第2・4木曜日	活動時間	13:30~15:00		
活動内容	歌	参加者数	20人	参加費	100円
PR	<p>高齢者にも上手にやさしく指導して下さる先生に恵まれてたいへん幸せです。 是非多くの方に先生の魅力を知ってほしいと思っています。</p>				


団体名	21	のがわしばぎくらのかい 野川芝桜の会			
活動場所	野川河川敷 (佐須町4丁目)				
活動日	第2・4日曜日	活動時間	9:30~11:00		
活動内容	芝桜の手入れ、野川の清掃	参加者数	43人	参加費	無料
PR	<p>私たちのサロンは「野川の桜ライトアップを楽しむ会」のボランティアから発足しました。</p> <p>いつもきれいな野川にし皆に気持ちよく楽しんでほしいという願いから、野川やサイクリングロードを清掃したり、一の橋から大橋までの左岸に芝桜を植え、その手入れをしています。</p> <p>暑い日は水がほしいのでは・・・草に負けないで・・・と常に花を思い接しています。</p>				


団体名	22	やよいかい やよい会			
活動場所	下石原地域福祉センター (下石原3-72-1)				
活動日	第1・3木曜日	活動時間	13:00~16:00		
活動内容	演歌・歌謡曲を歌う	参加者数	10人	参加費	100円
PR	<p>演歌、歌謡曲のCD1曲を2ヶ月に1度の割合で購入し習うことにしています。</p>				

団体名	23	みどりがおか2ちょうめあきらさんち 緑ヶ丘2丁目あきらさん家 ※令和6年度休止			
活動場所	ほんのもり (緑ヶ丘2丁目)				
活動日	第3月曜日	活動時間	13:30~14:30		
活動内容	茶話会、脳トレ	参加者数	6人	参加費	300円
PR	地域の方々に集まって頂いています。お互いの元気な顔を見ると、安心すると言ってくれます。このサロンに参加するのが、楽しみで健康法と話す方もいらっしゃります。				

団体名	24	あずらんか アズランカ			
活動場所	個人宅 (上石原3丁目)				
活動日	第2・4水曜日	活動時間	9:30~11:30		
活動内容	子育て、手芸 ワークショップ	参加者数	25人	参加費	無料
PR	通常のサロンでは、大人達がおしゃべりをしながら手仕事をしています。ワークショップやイベントの時は子どもたちも参加しています。小さい頃から参加しているので、幼稚園や小学校が違って幼なじみのようになっています。				


団体名	25	つどいばかふえ つどい場カフェ ※令和6年度休止			
活動場所	個人宅 (緑ヶ丘2丁目)				
活動日	第3月曜日	活動時間	13:30~15:30		
活動内容	介護について話合う	参加者数	8人	参加費	無料
PR	<p>自分の伴侶を見送ったことで、今度は自分自身が介護される側になりつつあります。色々な経験から、これからの自分たちはどうありたいか。結構本音で語り合っています。</p> <p>今までの日本を支えていたのは私たち。これからも支え、支えられをモットーに活動していきたいと思っています。</p>				


団体名	26	ひまわり ひまわり			
活動場所	ネオコーポ調布多摩川集会室 (上石原3-60-2)				
活動日	第2水曜日、土曜日(毎月末) ※祝日はお休み	活動時間	(第2水曜日) 12:00~13:00 (土曜日) 13:00~17:00		
活動内容	食事、体操、料理、麻雀、手芸	参加者数	25人	参加費	無料
PR	<p>私たちのサロンはバラエティーに富んだ活動内容を計画・実施し子どもからお年寄りまで参加できるようにすることで、コミュニケーションの輪が少しでも広がるようにしています。</p>				


団体名	27	童謡を歌う会シンガーズ・グリーン <small>どうようをうたうかいしんがーず・ぐりーん</small>			
活動場所	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2-18-49)				
活動日	第2金曜日	活動時間	10:00~11:30		
活動内容	歌う姿勢や身体の使い方などを学び抒情歌や懐かしい歌などを楽しむ	参加者数	30人	参加費	200円
PR	<p>発足して23年目、50代くらいから歌の好きな方々が集い、音楽専科の指導の下、手作りの歌集などを活用し楽しく歌っている。和やかな雰囲気大切に健康づくり、友だちづくりの輪が広がっていて、地域との交流も深まっている。</p>				


団体名	28	上布田大好きOG/OB会 <small>かみふだだいすきおーじー/おーびーかい</small>			
活動場所	上布田自治会館 (布田1-45-2)				
活動日	第1・3月曜日(基本) ※祝日はお休み	活動時間	13:30~15:30		
活動内容	食事、相談、ものづくり、街中の話題、自分PR	参加者数	9~15人	参加費	無料
PR	<ol style="list-style-type: none"> 1. 高齢者同志の話題・交流 2. 防災訓練の継続 3. OG・OB竹トンボの製作 4. お互い同志の健康管理の確認 5. 安否確認訓練の継続 				


団体名	29	そめちふれあいざろん 染地ふれあいサロン			
活動場所	染地ふれあいの家 (染地3-8-26)				
活動日	第3水曜日	活動時間	13:30~15:30		
活動内容	歌(ピアノ伴奏つき) 体操、手芸、出前講座	参加者数	36人	参加費	200円
PR	このサロンではなごやかな雰囲気の中かでまずは軽い体操をしたり、誕生月の方をお祝いし歌を歌います。その後毎月違った催し物(音楽会・手作り会など)を行います。コーヒーとお菓子を食べながらおしゃべりをして年齢に関係なく交流して仲間づくりをしています。年3回「うたごえカフェ」と称して季節や懐かしの歌をピアノ伴奏に合わせて全員で合唱して過ごす月があります。地域の誰もが集える"憩いの場"になれるように続けていきたいと思っています。				


団体名	30	ざろんこもれび サロン木洩れ陽			
活動場所	調布市こころの健康支援センター別館 (布田5-46-1)				
活動日	第2金曜日、第3月曜日 ※変更になる場合があります	活動時間	11:00~13:00		
活動内容	食事、おしゃべり	参加者数	20人	参加費	無料
PR	おいしくて、ほっこりできる昼食として、旬の野菜をたっぷり入れたとん汁のみそ汁です。だしや味噌にもこだわり、手作りの塩こうじを使い「おいしい」と毎回完食です。昼食は各自で持参することにしており、手作りの弁当、おにぎり、サンドウィッチなどOKです。				


団体名	31	の〜んびりちやのま の〜んびり茶の間			
活動場所	多摩川住宅口7号棟 A・B・C集会室 (染地3-1)				
活動日	第1日曜日	活動時間	11:00~14:00		
活動内容	食事、歌、体操	参加者数	30人	参加費	(おかゆ代) 100円 (コーヒー代) 100円
PR	①男性ボランティアが多い ②季節の行事を取り入れている ③参加者の出入りが自由 (申込制ではない)				


団体名	32	しゅわでひだまりいんふじみ 手話でひだまりin富士見			
活動場所	調布市市民プラザあくるす (国領町2-5-15)				
活動日	第3土曜日 ※祝日はお休み	活動時間	13:30~15:30		
活動内容	手話の勉強会	参加者数	11人	参加費	500円
PR	手話でコミュニケーション楽しく覚えましょう。				


団体名	33	じしゅとれたんぽぽ 自主トれたんぽぽ			
活動場所	富士見地域福祉センター (富士見町4-15-6)				
活動日	毎週木曜日 ※祝日はお休み	活動時間	10:00～11:30		
活動内容	体操	参加者数	35人	参加費	無料
PR	毎週無理なく続けられ良い習慣になり筋力もついてきたように思います。月5回目のお茶会講師の方のお話とお楽しみ事が多く、楽しんでおります。				


団体名	34	なかま  まちづくり なかま  町づくり			
活動場所	深大寺東第一自治会集会場 (深大寺東町8-24)				
活動日	毎週水曜日、第1・3月曜日 (雨天中止。イベント等で開催する場合があります。)	活動時間	13:00～15:00		
活動内容	好きな物づくり おしゃべり	参加者数	5～10人	参加費	300円
PR	コロナ過で活動は大変苦勞しています。年配者は体調が悪く、足が弱く歩く事がおぼつかない。何とか集会場までとの思いで、集まってもらっています。それでも雨が降ると滑って転んでしまう事を危惧し、お休みとします。楽しみが半減する事になり、活動がとてもしんどいです。はやく自由な活動ができる事を願っています。				

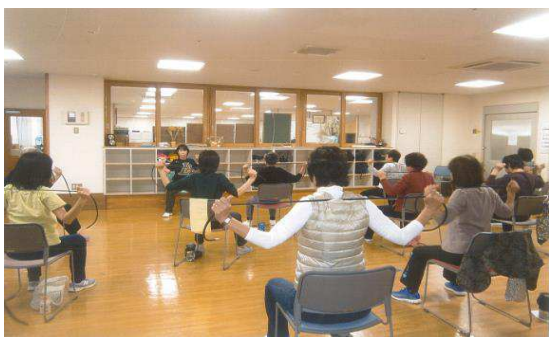
団体名	35	かねこひだまり 金子ひだまり			
活動場所	国領町三丁目第2アパート集会所 (国領町3-17)				
活動日	毎週水曜日	活動時間	9:30~11:30		
活動内容	輪投げ	参加者数	9人	参加費	無料
PR	輪投げ・お茶・おしゃべり、ときどき食事。点数をつけて盛り上がっています。				


団体名	36	くすのききずなサロン くすのき絆サロン			
活動場所	都営調布くすのきアパート1号棟集会室 (国領町3-8-15)				
活動日	第1・3月曜日	活動時間	13:00~15:00		
活動内容	水彩画、塗り絵、お茶会	参加者数	10人	参加費	100円
PR	仲良く和気あいあいと絵を描いています。親睦と友好が深まりました。				


団体名	37	めいぷるかふえ メイプルカフェ			
活動場所	メドウィン調布1階 (布田4-3-5)				
活動日	第2・4水曜日	活動時間	14:00～16:00		
活動内容	介護について話し合う	参加者数	10人	参加費	100円
PR	<p>介護者の悩みや生き方などを語り合い、体験や情報交換などを通じてより良い介護を学び合います。</p> <p>配偶者を亡くし、不安を抱えた方の参加も増えています。</p> <p>調布駅から1分の便利な場所です。皆様の参加をお待ちしています。</p>				

団体名	38	たまがわたいようぐるーぷ 多摩川太陽グループ			
活動場所	下石原地域福祉センター (下石原3-72-1)				
活動日	第2木曜日	活動時間	13:30～15:00		
活動内容	食事、体操、軽スポーツ 絵手紙、粘土、編物 出前講座、押し花アート	参加者数	12人	参加費	150円～200円
PR	<p>いろいろなジャンルの作品を楽しくおしゃべりしながら作っています。</p> <p>聞きたい事、学びたい事等は出前講座で教えていただいています。皆さんイキイキ楽しんでいます。</p>				


団体名	39	はなかふえ 花カフェ			
活動場所	①シェアサロンラリス ミノアカサロン（小島町3丁目医師会となり） ②そんぽの家S調布（多摩川3-17-2）				
活動日	①第1火曜日 ②第3火曜日 ※祝日は都度ご確認ください	活動時間	①13:00～15:00 ②14:20～15:50		
活動内容	コーヒー、紅茶、 菓子、会話	参加者数	10人	参加費	100円
PR	気分転換やお疲れの際、是非くつろいで過ごしていただけたらと思います。介護をされている方、大歓迎です。居心地の良い場を目指しています。				


団体名	40	みかんけんこうたいそう みかん健康体操			
活動場所	ライフタウン国領 多目的室 (国領町8-2-9)				
活動日	月2～3回 月曜日	活動時間	(前半クラス) 9:50～10:50 (後半クラス) 11:10～12:10		
活動内容	体操	参加者数	40人	参加費	500円/回
PR	転倒予防や膝痛、腰痛の予防改善を目指してストレッチ、筋力トレーニングを楽しく行っています。				


団体名	41	ぼーの・ぼーの ボーノ・ボーノ			
活動場所	調布市文化会館たづくり (小島町2-33-1)				
活動日	第1・第3火曜日	活動時間	13:00~15:00		
活動内容	食事、体操	参加者数	8人	参加費	無料
PR	年齢・体力には個人差があります。 無理なく、笑い声が絶えない楽しい会です。				

団体名	42	くすのきけんこうまーじゃんざろん くすのき健康麻雀サロン			
活動場所	都営調布くすのきアパート1号棟集会室 (国領町3-8-15)				
活動日	毎週木曜日 第1・3土曜日	活動時間	12:30~16:45		
活動内容	健康麻雀	参加者数	39人	参加費	100円/月
PR	かつては「賭けない麻雀なんて面白くない」と豪語していた人も、今はすっかり健康麻雀に嵌っている。強いと言われた人も大負けしたりする、そこが麻雀が楽しくて面白いのではないのでしょうか？ もっと増やして欲しいと云う声上がり、月6回行う事にしました。親睦と友好が深まりました。本当に始めて良かったと感じています。				

団体名	43	わかばかふえ 若葉カフェ			
活動場所	東部公民館 (若葉町1-29-21)				
活動日	第3水曜日	活動時間	13:30～16:00		
活動内容	歌、アトラクション(人形劇) ミニ勉強会、その他	参加者数	17人	参加費	300円
PR	<p>・オープニングソング♪さんぽ♪を歌ってスタートします。毎月れもん座・宮崎雅代さんによるアトラクションの人形劇は、参加者の楽しみの一つです。・昨年度からスプリングコンサートを入間地域福祉センターで開催し、地域在住の音楽家「畑澤ご夫婦」によるバイオリン&フルートの生演奏で、多数の参加者と楽しい時間を共有し交流を深めることができました。・毎月々の内容は主に漢方の話、シニアの為の体操教室、地域包括支援センター仙川の講座、おしゃべり会などです。安心、安全で地域のお仲間が楽しく集える場として活動して参りますのでよろしくお願いいたします。</p>				

団体名	44	なごみじんだいじ なごみ深大寺			
活動場所	深大寺地域福祉センター (深大寺北町2-40-1)				
活動日	第4金曜日	活動時間	13:30～15:30		
活動内容	ハーモニカ伴奏、折紙	参加者数	13人	参加費	無料
PR	<p>ハーモニカの伴奏で、春・夏・秋・冬の歌集を作り、その中から選んで楽しく大きな声で歌っています。最後はボケない小唄、今日の日さようならを歌います。どなたでも参加自由が魅力的です。折り紙も頭の活性化になりおしゃべりも笑いありで楽しい、和やかな会です。どうぞ皆様ご参加ください。</p>				


団体名	45	<small>なんてったってクラシック</small> なんてったってクラシック			
活動場所	染地地域福祉センター (染地3-3-1)				
活動日	第3水曜日	活動時間	14:00~16:30		
活動内容	主にCDによるクラシック鑑賞	参加者数	14人	参加費	無料
PR	私たちの地域は人生の先輩の方達が数多くお住まいです。 その方々と楽しく音楽鑑賞しながら交流をしたいと思えます。				


団体名	46	<small>わかくさサロン</small> わかくさサロン			
活動場所	都営八雲自治会館 (八雲台1-23)				
活動日	第3土曜日	活動時間	10:00~11:30 ※活動によって変更あり		
活動内容	①お茶会、頭の体操 ②小物作り	参加者数	①15人 ②12人	参加費	①200円~500円 ②100円
PR	毎回、担当になった方々の催しが何かと楽しみにしています。 小学生の姉弟が来てくれるので、子どもの成長ぶりを見ながら癒されています。				

団体名	47	ふじみしゅげいとおしゃべりざろん ふじみ手芸とおしゃべりサロン			
活動場所	富士見地域福祉センター (富士見町4-15-6)				
活動日	第2・4水曜日 ※祝日はお休み	活動時間	13:00～15:00		
活動内容	前掛け、雑巾袋、 カバーなどの作製	参加者数	6人	参加費	無料
PR	介護施設からいろんな（前掛け・ぞうきん・袋・カバー等）注文が来ますが、快く引き受け作り、使っていただいています。 仕事が終わった後に、情報交換をしながらお茶を戴き楽しく過ごしています。				


団体名	48	うたごえきっさいんふじみ うたごえ喫茶in富士見			
活動場所	富士見地域福祉センター (富士見町4-15-6)				
活動日	第3土曜日	活動時間	13:30～15:30		
活動内容	ピアノ生演奏、歌	参加者数	62人	参加費	300円
PR	ピアノの講師による、電子ピアノの生演奏に合わせて皆さんで合唱をします。 叙情歌、童謡、歌謡曲、民謡（日本・ロシア）など。皆さんからのリクエストにもお答えします。 夏にはゼリー、クリスマスにはケーキ等のおやつも好評です。				

団体名	49	おあしすじんだいじ オアシス深大寺			
活動場所	個人宅 (深大寺元町3丁目)				
活動日	第1月曜日	活動時間	13:30~15:30		
活動内容	食事、手芸、情報交換、 出前講座、脳トレ	参加者数	15人	参加費	200円
PR	一種類の事ではなく多 種類の事を経験できる のが自慢です。				


団体名	50	てらたまがわざろん テラ多摩川サロン			
活動場所	フィットネス&カルチャースタジオ Terra (多摩川5-7-6)				
活動日	第1・3火曜日	活動時間	10:00~10:30		
活動内容	体操	参加者数	6人	参加費	300円
PR	30分の体操とおしゃ べりを楽しむサロンで す。 認知症予防、腰痛改善 のためにもいっしょに 体を動かしましょう!				

団体名	51	さんぽかい サン歩会			
活動場所	個人宅 (飛田給3丁目)				
活動日	第1木曜日	活動時間	9:30~11:30		
活動内容	体操、園芸 軽スポーツ、散歩	参加者数	11人	参加費	無料
PR	誰でも気軽に立ち寄っていただける、店舗あとのサロンです。近くの公園や、多摩川に、四季折々出掛けて、野の花や並木道などで、季節を感じています。又、時々自治会の管理の花壇の草取りや、花がら摘みをしています。その後の、お茶やおしゃべりを楽しんでいます。				


団体名	52	おひさまかふえ おひさまカフェ			
活動場所	個人宅 (深大寺元町1丁目)				
活動日	第3金曜日	活動時間	14:00~16:00		
活動内容	食事、相談、出前講座	参加者数	8人	参加費	無料
PR	毎月1回、個人宅に集まり、近況報告や情報交換をするほか、いんなでテーマを話し合い、お花見や七夕、クリスマスなどの季節行事、介護予防の講座など、それぞれの体調に合わせて無理のない範囲で活動しています。				


団体名	53	くすのきひだまり			
活動場所	都営調布くすのきアパート1号棟集会室 (国領町3-8-15)				
活動日	第2・4月曜日	活動時間	13:00~16:00		
活動内容	カラオケ、お茶会	参加者数	18人	参加費	100円/月
PR	みなさんが歌うこと聴くことで、友好が深まりました。新曲や唱歌、また昭和と平成ヒット曲の多い盤のDVD・LDを買い足して、約800曲に増えました。皆さんが楽しんで歌っており、生き生きと元気が出たように感じています。				


団体名	54	そうちょうたいそうかい 早朝体操会			
活動場所	調布市役所前庭 他 (小島町2-35-1)				
活動日	(体操) 土曜を除き毎日 (その他活動) 第1火曜日	活動時間	(体操、その他活動)6:15~7:30		
活動内容	健康体操、太極拳、サロン	参加者数	40人	参加費	200円/月
PR	年間約300日、みなさんが寝ている早朝に健康体操と太極拳を楽しんでおります。写真は、毎朝集まる元気な中高年の皆さんです。コロナ禍猛威中に体操を始められた方も、沈静後も、身体を動かすことによる清涼感、ストレス開放感から殆どの方が続けていらっしやいます。今は、始めやすい季節です。				


団体名	55	りはびりまーじゃんのかい りはびり麻雀の会			
活動場所	染地地域福祉センター (染地3-3-1)				
活動日	毎週火曜日 ※祝日はお休み	活動時間	13:00～17:00		
活動内容	麻雀	参加者数	19人	参加費	(第1火曜のみ) 300円
PR	平均年齢76歳・男性・女性雀士が集い、麻雀を通してお互いのコミュニケーションをとり、楽しい会話をしながら脳の活性化と老化防止の一助となっています。また楽しい懇親会、旅行会も定期的に行っており、和気あいのサロンです。皆さまの参加をお待ちしています。				

団体名	56	えーえむけいふれあいねっとわーく AMKふれあいネットワーク			
活動場所	朝日マンション国領の諸施設(エントランス、集会室、駐車場、広場など) (国領町7-36-1)				
活動日	活動項目により様々 (毎週～1回/年) ※祝日はお休み	活動時間	活動項目により様々		
活動内容	懇親会、同好会、各種イベント	参加者数	数名～ 数十名	参加費	必要に応じ実費の一部を徴収
PR	「AMKふれあいネットワーク」は、「友達が沢山いる」「支え合い助け合える」「安心して暮らせる」そんなコミュニティの醸成を目的とするサロンです。例えば同好会の一つ「サクラはつらつかい会」は毎週月曜日ラジオ体操の後に多摩川沿いのウォーキングをしながら、おしゃべりを楽しんでおります。夏は9時、冬は9時半からです。体操は染地通り沿いの駐車場で行っておりますので、見かけましたら飛び入りでの参加をお待ちしております。				


団体名	57	もりとひかりのサロン 杜と光のサロン ※令和6年度休止			
活動場所	サレジオ児童遊園（富士見町3-21-34）及び アトラス調布 ガーデンカフェ（富士見町3-21-3）				
活動日	第1木曜日	活動時間	14:00～15:30		
活動内容	輪投げ,おしゃべり	参加者数	10人	参加費	無料
PR	「輪投げ」遊びで体を動かしたり、小物づくりやおしゃべりをしたり、賑やかなひと時を過ごします。				


団体名	58	えんじょいピンポン エンジョイピンポン			
活動場所	富士見地域福祉センター （富士見町4-15-6）				
活動日	毎週土曜日	活動時間	9:00～12:00		
活動内容	ピンポン	参加者数	31人	参加費	無料
PR	<p>老いも若きもピンポンを楽しむひだまりサロンです。</p> <p>どなたでも気軽に参加できます。</p> <p>年2回食事会、ビンゴ大会を楽しんでいます。</p>				

団体名	59	さんやえんげいさろん 山野園芸サロン			
活動場所	特別養護老人ホーム「神代の杜」園庭 (深大寺北町3-31-1)				
活動日	毎週火曜日 ※毎月最後の活動日は 「神代の杜」会議室で月例会	活動時間	(4~10月) 8:00~9:00 (11~3月) 9:00~10:00		
活動内容	特養ホームの花・野菜づくり、清掃活動、特養ホーム入所者との交流(年数回)	参加者数	14人	参加費	100円/月
PR	<p>○地域内の特別養護老人ホームの清掃活動、園庭の花づくり、入所者との交流に努めています</p> <p>○週一、早朝の活動で健康づくりに貢献</p> <p>○街づくりネットワークや市社協が実施する「ふれあい朝市」「ふれあいフェスタ」などに協力しています</p> <p>(入所者との交流は、新型コロナウイルス対策のため、現在は休止中)</p>				


団体名	60	ほっとかふえだん ほっとカフェ談			
活動場所	西部地域福祉センター (上石原2-15-6)				
活動日	第3金曜日、第5週目のいずれか ※祝日はお休み	活動時間	(第3金曜日) 13:00~15:00 (第5週目) 13:30~15:00		
活動内容	食事、体操、相談、朗読	参加者数	23人	参加費	100円
PR	<p>気のおけないスタッフの笑顔に誘われるように参加者も増え、特に男性の参加者が増えました。</p> <p>読み聞かせの会では、調布の民話や話題の本の朗読、紙芝居、落語と内容も多彩です。</p> <p>美味しいと評判のコーヒーを飲みながら会話も弾みます。</p> <p>年度末一回のカレー会食も好評です。</p>				


団体名	61	だんらくばーどかふえ 談楽バードカフェ			
活動場所	富士見地域福祉センター (富士見町4-15-6)				
活動日	第4火曜日	活動時間	13:30～16:30		
活動内容	川柳、ピンポン	参加者数	12人	参加費	無料
PR	<p>楽しいおしゃべりの会が目的です。 私たちのサロンは川柳が自慢です。 毎月お題を決め、選考して上位1位～3位まで発表、無記名での投稿が人気を支えています。 川柳のあとは、ピンポンなどを楽しみます。</p>				

団体名	62	ひだまりてにす ひだまりテニス			
活動場所	市民多摩川テニスコートクラブハウス (染地2-43-1)				
活動日	第2・4火曜日	活動時間	12:00～14:00		
活動内容	テニス	参加者数	12人	参加費	200円
PR	<p>足の動きを軽快に、テニス(ダブルスの試合形式・初級レベル)とコミュニケーションで躍動しましょう。 メンバーは男性7名、女性5名(60～80代)で、各自のレベル、体力、体調に合わせてプレーを楽しんでいます。</p>				

団体名	63	ことぶきかい 寿会			
活動場所	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2-18-49)				
活動日	第2金曜日	活動時間	14:00～16:00		
活動内容	今日を語り、 明日を想う生涯学習	参加者数	11人	参加費	無料
PR	明るく！ 楽しく！！				


団体名	64	ゆうゆうまーじゃんしょしんしゃくらぶ 友悠麻雀初心者クラブ			
活動場所	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2-18-49)				
活動日	第2月曜日、第3水曜日、 第4金曜日	活動時間	13:00～16:00		
活動内容	麻雀	参加者数	11人	参加費	無料
PR	初心者の集まりです。				


団体名	65	ずっきーに ズッキーニ			
活動場所	布田老人憩の家茶室 (布田5-50-1)				
活動日	第2・4月曜日 ※祝日、8月はお休み	活動時間	10:00～12:00		
活動内容	第2月曜はペン習字 第4月曜はウクレレ	参加者数	4～7人	参加費	無料
PR	ズッキーニは発足9年目になりました。コロナ以前は歌声喫茶や老人会の誕生会などのお声掛けでウクレレ演奏に出かけていました。コロナが収束しましたら、又出掛けたいと思っています。				

団体名	66	しゅわだんすすずらんさろん 手話ダンスすすらんサロン			
活動場所	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2-18-49)				
活動日	第1・3木曜日	活動時間	13:30～15:00		
活動内容	手話とダンスの練習	参加者数	8人	参加費	無料
PR	指や手などを使って会話を伝え合う「手話」が大変評判ですが、この手話を使って伝えるのが「手話ダンス」です。他のダンスと違って、踊りもゆっくり、手話で指を使うので脳にも刺激になります。いまは60代から80代の参加者が月2回練習、ここで覚えた「手話ダンス」を地域交流会や高齢者施設への訪問で紹介します。ぜひ年齢に関係なくご参加ください。大歓迎です。				


団体名	67	ひだまりあみもの ひだまりあみもの			
活動場所	ライフタウン国領 第1・2集会場 (国領町8-2-9)				
活動日	第1・3金曜日	活動時間	13:00～16:00		
活動内容	あみもの	参加者数	10人	参加費	無料
PR	<p>今年で11年になりますが、各自編みたいものに挑戦しています。 完成すると皆さん笑顔でとても喜んでいます。 初めての人でも皆さんがやさしく教えてくださいます。 一緒に編み物、おしゃべりを楽しみましょう。</p>				


団体名	68	ここおあしす CoCoオアシス			
活動場所	調布市こころの健康支援センター別館 (布田5-46-1)				
活動日	第2土曜日、隔月第1土曜日 ※変動あり	活動時間	13:00～15:30		
活動内容	ゲーム、音楽、おしゃべり	参加者数	10～20人	参加費	無料
PR	<p>どなたでも参加自由ですが、おもに「こころの健康支援センター」の利用者や作業所に通所されている方の交流の場です。 そのご家族の方もいらっしゃいます。 音楽を聴いたり、麻雀をしたり、グループでゲームをしたり、おしゃべりを楽しむ人たちなど、みなさん和気あいあいとひとときを過ごしています。</p>				

団体名	69	みんなよってっ亭 みんなよってっ亭			
活動場所	都営調布くすのきアパート4号棟集会室及び前 (国領町3-8-15)				
活動日	第2・4火曜日	活動時間	10:00~11:30		
活動内容	歌、懇談	参加者数	40人	参加費	無料
PR	<p>私たちのサロンはくすのき郵便局横とくすのきアパート4号棟集会所前で開催しています。外の風を直接感じながらのサロンです。(天候によっては室内で行っています)挽きたての美味しいコーヒーやお茶を飲みながらおしゃべりを楽しんでいます。また月に一度、三味線の演奏にあわせて歌ったり、踊ったり。乳幼児さんから高齢者の皆さんが一緒になって楽しめるところです。コロナの間は10筋体操などで楽しんでいます。</p>				


団体名	70	ハッピーマニア ハッピーマニア			
活動場所	菊野台地域福祉センター (菊野台1-38-1)				
活動日	第3日曜日	活動時間	10:30~12:00		
活動内容	子育て、軽スポーツ	参加者数	20人	参加費	300円
PR	<p>ハッピーマニアには子育てママを中心に、様々な世代の方が気持ちよく汗を流し、日頃のストレスを解消しています。回数を経てメンバー同士の会話ははずむようになりました。はじめての方もとけこみやすい雰囲気です。</p>				


団体名	71	ひだまりてにすにちようびくらぶ ひまわりテニス日曜日クラブ			
活動場所	神代中学校テニスコート（佐須町5-26-1）・市民深大寺テニスコート(深大寺北町4-4-3) ・市民多摩川テニスコート(染地2-43-1)				
活動日	第1火曜日、木曜日 第2日曜日	活動時間	12:00~14:00(市民コート) 12:00~16:30(神中)		
活動内容	食事、テニス	参加者数	15人	参加費	無料
PR	<p>平成28年5月より神代中学校テニスコートに使用許可を得て、ダブルスの試合を中心に行っています。年齢や体力に関わらず誰もが楽しめるテニスは、生涯スポーツの代表です。レベルに個人差はありますが、仲間とコートを駆けたりボールを打ち合ったりするうち、あつという間に時間を忘れてしまう楽しさがあります。とても居心地の良い仲間たちです。楽しく、明るく、元気を目標にみんな真剣に頑張っています。</p> <p>クラブの自慢はおしゃべりに夢中になって、次の試合が遅くなることが度々あります。プレーも大事ですが、おしゃべりタイムも楽しみの一つとなっています。活動時間も3時間半と長い為、入退出自由としています。認知症予防効果もあるテニスを自分に合ったプレースタイルで始めましょう。いつでもコートに遊びに来てください。</p>				


団体名	72	まちかどさろん まちかどサロン			
活動場所	緑ヶ丘地域福祉センター（緑ヶ丘2-18-49） ※令和6年内に個人宅(緑ヶ丘1丁目)へ変更予定				
活動日	第3火曜日	活動時間	10:00~12:00		
活動内容	食事、歌、体操 朗読、紙芝居	参加者数	10~15人	参加費	100円
PR	<ul style="list-style-type: none"> ・声が大きくおしゃべり上手な人が多く、初めて参加される方もすぐに打ち解けて仲良くコミュニケーションに繋げる事ができる。 ・町内には毎回、回覧板でお知らせしている。 ・若いスタッフのフレッシュさがサロンの雰囲気に活気をもたらしている。 ・道で高齢者に逢えばサロンをアピールして招待の声をかける。 ・お茶やお菓子をいただきながら情報交換する。 ・マナーの良さで気持ちよくサロンが繰り広げられている。 ・歌を歌ったり、朗読や紙芝居、かるた取り、百人一首、カラオケ、認知症予防体操、町会のお祭りにコーラス隊として参加。 ・年末年始にはそれぞれの参加者が自慢の料理を作り豪華なパーティー開催。 ・行事や季節に合わせたプランは参加者主導で決めている。 ・とにかくよくしゃべりよく笑うサロン。今後は外にも出て季節を感じる散策も企画。 				


団体名	73	とびたきゅうひまわりのかい 飛田給ひまわりの会			
活動場所	西部公民館 (上石原3-21-6)				
活動日	原則として月1回、曜日は不定期 ※祝日はお休み	活動時間	10:00～12:00		
活動内容	歌、体操、折紙、工作 勉強会、交流会	参加者数	15人	参加費	100円
PR	<p>気軽に集まれる場所がほしいと地域の声を受けて発足しました。 誰もが気軽に参加して、おしゃべりを楽しみながら「笑う門に健康が来る」リラックス体操、お口の健康体操、脳トレ、歌、折紙、工作、勉強会や地域交流を楽しんでいます。 そしてこのような交流を通して、地域での暮らしの助け合いができる「つながり」をつくっていききたいです。 この一年間、いろいろな出会いがありこれらの方達にご協力、ご支援をいただいております。 右の写真はクリスマス交流会の集合写真です。</p>				


団体名	74	めりーごーらんど メリーゴーランド			
活動場所	調布市文化会館たづくり3階 他 (小島町2-33-1)				
活動日	第1木曜日 第3火曜日	活動時間	13:30～15:30		
活動内容	交流歓談	参加者数	10人	参加費	活動内容に応じて参加費あり
PR	<p>市内の外国人の奥さんや外国の方がご家庭にいる人達に参加していただいて、楽しくおしゃべりしたり、たまには相談にのったりと交流していききたいと思います。 今後ともよろしく願いいたします。</p>				


団体名	75	さんかかい 三火会			
活動場所	野ヶ谷ふれあいの家 (深大寺東町7-23-2)				
活動日	第3火曜日	活動時間	13:00～16:00		
活動内容	歌、体操	参加者数	6人	参加費	無料
PR	皆おだやかで和気あいあいと楽しく話し合いをしています。				


団体名	76	みんなのたいそうサロン みんなの体操サロン			
活動場所	西部地域福祉センター (上石原2-15-6)				
活動日	第4木曜日	活動時間	13:30～14:00		
活動内容	体操	参加者数	20人	参加費	無料
PR	理学療法士の先生のご指導をいただき、"無理をしない"をモットーに活動中です。イケメン先生ですヨ！！男性の参加者もいます。				


団体名	77	こそだてまもらんちうさくんち 子育てママランチうさくんち			
活動場所	個人宅 (佐須町4丁目)				
活動日	第2火曜日、第3水曜日 変更になる事もあり	活動時間	12:00～14:00		
活動内容	ママの食事、相談	参加者数	5組 10人	参加費	700円
PR	<p>地元の農家さんの野菜を多く使い、からだにやさしく、ハートフルな家庭料理を楽しめます。ママから離れられる赤ちゃんは、スタッフが見ているので、ゆったりと食事ができるアットホームなうさくんちです。食後はママや赤ちゃんたちの子育てひろばになり、ママ同士会話がはずんでいます。</p> <p>※対象は生後1歳までの赤ちゃんをもつママさんです。</p>				

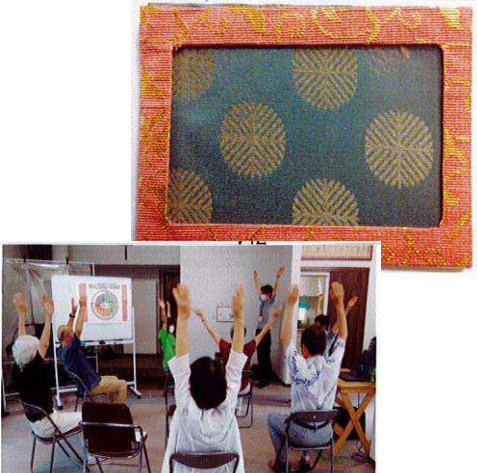
団体名	78	うたごえさろんかねこのさと うたごえサロン金子の里			
活動場所	国領町三丁目第2アパート集会所 (国領町3-17)				
活動日	第4木曜日	活動時間	13:30～15:00		
活動内容	歌	参加者数	25人	参加費	無料
PR	<p>歌集を見てリーダーに合わせてみんなで歌います。伴奏はありませんが、その分歌いやすい音程でたくさん歌えます。ときどき三味線の伴奏やハーモニカに合わせて歌います。</p> <p>「楽しかったよ」と笑顔で帰る姿に励まされます。</p>				


団体名	79	2・4かようかい 2・4火曜会			
活動場所	深大寺こもれび (深大寺東町1-9-4)				
活動日	第2・4火曜日	活動時間	10:20～11:45		
活動内容	体操	参加者数	15人	参加費	無料
PR	介護予防体操（10筋体操）で、少しでも長く身軽に動ける体にしておきたいという理想のもとに集まっています。一時間半の前半に体操、後半はおやつタイムで賑やかに雑談ですが、いずれも健康志向の強い仲間ですので話題も役立つことがいっぱい。とてもお得感のあるサロンです。				

団体名	80	けやきぶんこ けやきぶんこ			
活動場所	西部地域福祉センター (上石原2-15-6)				
活動日	第2金曜日	活動時間	10:00～11:00		
活動内容	絵本、子育て	参加者数	15人前後	参加費	無料
PR	けやきぶんこは親子でも、大人だけでも、誰でも気軽に立ち寄っておしゃべりできる、絵本でつながるサロンです。10時15分からのお話し会では、絵本や紙芝居を読み、手遊びやクイズなどをします。おしゃべりタイムには絵本を囲んで楽しくおしゃべりしましょう。				


団体	81	かみいしわらひだまり 上石原ひだまり			
活動場所	上石原ふれあいの家 (上石原2-8-3)				
活動日	第1~4火曜日	活動時間	10:00~12:00		
活動内容	10筋体操、歌、茶話会	参加者数	35人	参加費	無料
PR	<p>月2回のペースで、10筋体操・オカリナやアコーディオン伴奏による歌唱、茶話会と約2時間を楽しんでいます。常時25,6名の参加があり、年齢ではなく、気持が大事という事で、皆さん元気です。今では道で会っても、にこやかに雑談したりして、当初の目的の一つであった、地域の仲間づくりに役立っているような姿が見受けられます。</p>				


団体名	82	めだかのがっこう めだかの学校			
活動場所	八雲台ふれあいの家 (八雲台1-42-2)				
活動日	第1・3火曜日 ※祝日はお休み	活動時間	10:00~11:30		
活動内容	体操、茶話会	参加者数	25人	参加費	無料
PR	<p>めだかの学校は、八雲台を中心とした地域の方が集うサロンです。会うのが楽しみでおしゃべりに花を咲かせ、10の筋力トレーニングで気持ちの良い汗をかき、体力の維持を目指します。年齢層は幅広く50代~90代までの参加があります。一度遊びに来てみませんか？</p>				



団体名	83	<small>サロン・ド・わきあいあい</small> サロン・ド・わきあいあい			
活動場所	圓福寺 (国領町1-10-11)				
活動日	第1・3火曜日	活動時間	10:00～12:00		
活動内容	おしゃべり、工作、体操	参加者数	15人	参加費	100円
PR	<p>パズルなどの実用品の製作や10筋体操など、みんなでおしゃべりをしているうちに次のテーマが決まる、そんなわきあいあいとしたサロンです。</p>				


団体名	84	<small>サロンひかるげんじ</small> サロンひかるげんじ			
活動場所	光源寺 香ホール (西つつじヶ丘2-30-11)				
活動日	第4木曜日	活動時間	13:00～15:00		
活動内容	体操、講演会、講座、おしゃべり	参加者数	15人	参加費	100円
PR	<p>住宅街の中のお寺を会場に令和元年3月にスタートしました。地域の皆さんとの交流が目的で「楽しい」「行くところができてうれしい」と思っただけの温もりのあるサロンを目指しています。</p>				


団体名	85	みんなDEネットサロン			
活動場所	ノートルダム修道院「友愛の家」 (下石原3-55-1)				
活動日	第3水曜日	活動時間	10:00～12:00		
活動内容	スマホ・パソコン・ネット活用についての情報交換、相談、お茶、おしゃべり	参加者数	10人	参加費	無料～300円
PR	<p>むりなく・たのしく・ゆったりと、気軽にお茶・おしゃべりしながら、スマホやパソコン、ネットの活用について相談や情報交換ができるサロンです。近況などのフリートークの時間もあり、毎回和気あいあいと盛り上がります。初めての方も、楽しみながらスマホやインターネットに少しずつ慣れて楽しく活動しています。どうぞお気軽にご参加ください！</p>				

団体名	86	かわせみかい			
活動場所	都営調布入間町二丁目アパート集会室 (入間町2-2)				
活動日	毎週金曜日	活動時間	10:30～12:00		
活動内容	体操、お茶、おしゃべり	参加者数	14人	参加費	100円
PR	<p>「10筋体操」を取り入れ、初級から上級までを通して行います。小休憩をはさんでもう一度繰り返します。そのあとはお茶とおしゃべりを楽しみ、心身ともにリフレッシュします。年に数回、体操のあとお花見や納涼祭、クリスマス会などのイベントを開催しています。</p>				

団体名	87	すまほをたのしむかい スマホを楽しむ会			
活動場所	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2-18-49)				
活動日	第2・3土曜日	活動時間	(第2土曜日) 10:00~12:00 (第3土曜日) 14:00~16:00		
活動内容	スマホ・ネット等の活用、 お茶、おしゃべり	参加者数	15人	参加費	無料
PR	地域の皆さんで、ワイワイとスマホを楽しみながら操作方法を学んでいます。第2土曜日は、一対一で個別の質問に対応する個別相談会です。第3土曜日は、皆さんでスマホの分からないことを一緒に操作しながら教え合う会です。スマホは初めてという方も歓迎です。楽しい会ですので、どなたでもお気軽にお越しください！				

団体名	88	すまいる スマイル			
活動場所	八雲台ふれあいの家 (八雲台1-42-2)				
活動日	第2水曜日	活動時間	10:00~12:00		
活動内容	手芸と茶話会	参加者数	20人	参加費	100円
PR	だれでも一度は経験しているお裁縫。皆で楽しく教え合いながらそれぞれ好きな物をえらんで作っています。頭と指先を使う事、そして出来上がった時の達成感を得る事で脳の活性化もできます。		 		

団体名	89	のがわさろん 野川サロン			
活動場所	深大寺にぎわいの里 調布のやさい畑 (深大寺元町1-11-1)				
活動日	第3金曜日	活動時間	10:00~11:00		
活動内容	茶話会	参加者数	15人	参加費	無料
PR	色々な人がやってきています。もっと時間が欲しいとの声が上がっています。				

団体名	90	うたのかいよしだま 歌の会よしだま			
活動場所	個人宅 (八雲台1丁目)				
活動日	第2・3月曜日 ※変更あり	活動時間	13:00~15:00		
活動内容	歌・茶話会	参加者数	12人	参加費	200円
PR	童謡、唱歌、抒情歌、演歌、歌謡曲、外国曲（日本語で）等ピアノ伴奏で大きな声で歌っています。2回ある水分補給タイムでのおしゃべりも楽しいです。				

関連資料

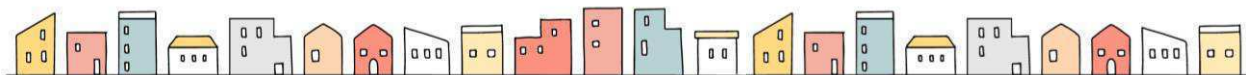


社会福祉協議会とは	68
地域福祉コーディネーター	70
地域支え合い推進員	71
ボランティアコーナー	72
地域福祉センター一覧	74
ちょビット協力金	76

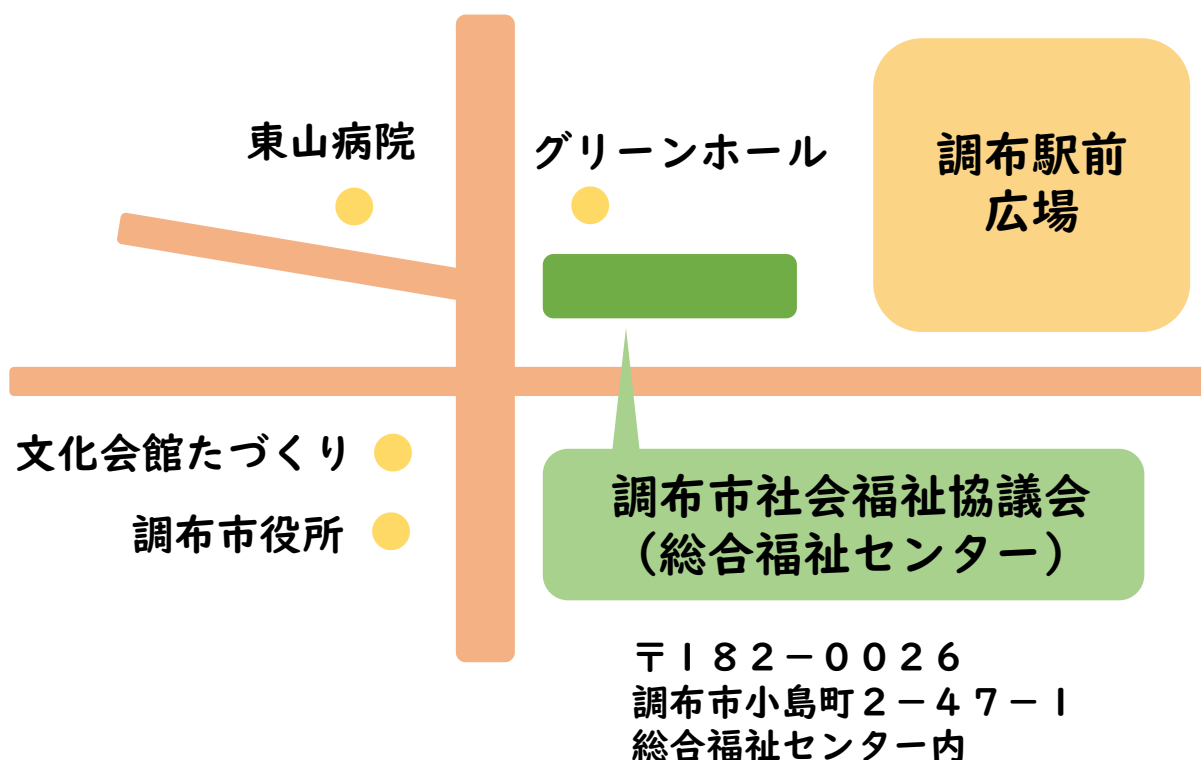


社会福祉協議会とは

いつまでも 住みつづけたいと思う まちづくりをめざして



社会福祉協議会は、地域社会において住民が主体となって、地域関係者(団体)とともに地域福祉を推進することを目的として設置された社会福祉法人です。



市民のみなさんや関係者の参加と協力を得て、住民一人ひとりが互いに支え合い、誰もが安心していきいきと暮らすことができる「福祉のまちづくり」を目指してさまざまな活動をしています。

こんな事業を 行っています



高齢者

見守り事業、ふれあい給食、通所介護「アイビー」、あんしん未来支援事業、友愛訪問 など

障がい者

生活介護施設「希望の家」、地域活動支援センター「ドルチェ」、こころの健康支援センター、同行援護事業、手話通訳者派遣 など

子ども・若者

放課後等デイサービス「ぴっころ」、子ども・若者総合支援事業「ここあ」 など

生計

生活困窮者自立相談支援事業「調布ライフサポート」、生活福祉資金、受験生チャレンジ支援貸付 など

地域活動・ボランティア

地域福祉コーディネーター、地域支え合い推進員、市民活動支援センター、ひだまりサロン、小地域交流事業、調布市地域福祉活動計画 など

普及啓発・人材育成

福祉まつり、福祉大会、福祉人材育成センター、手話講習会、各種講座 など

その他

地域福祉権利擁護事業、ちょビット協力金、募金（共同募金、歳末）、募金箱、福祉機器の貸出し、他団体事務局 など

ひとりで悩んでいませんか？

地域福祉コーディネーター（CSW）

地域福祉コーディネーター（CSW）とは

生活上の悩みや困りごとを抱える方に対し、様々な機関・団体と連携しながら、課題の解決を図るとともに、居場所づくりなど住民主体の活動の推進や、地域でのネットワーク構築といった取組を行っています。

【相談】

- どこに相談したらいいかわからない。
- 地域の情報が知りたい。



【つながり】

- 暮らしている地域の知り合いが少ない。
- 団体同士のネットワークをつくりたい。



【気になる】

- 長く自宅にいて外出していない方がいる。
- ごみ出しがうまくできていない方がいる。



【地域活動】

- 自分の得意なことを地域で生かしたい。
- 子どもの居場所（子ども食堂など）をつくりたい。

【生活】

- 生活で困っていることがある。
- 失業して経済的に苦しい。



対象：子どもから大人まで

こんなときは、お気軽にご相談ください **裏面へ**



社会福祉法人調布市社会福祉協議会 地域支援係
〒182-0026 調布市小島町2-47-1 総合福祉センター内
TEL: **042-481-7693**
FAX: 042-481-5115 E-mail: chofu-co@ccsw.or.jp

シニア世代の活躍したいを応援します！

地域支え合い推進員



いきがいづくり

退職して時間があるから、
趣味の俳句をご近所の人に
教えたいな。

交流の場
地域の居場所

お茶を飲みながら交流でき
れば友人も増えるかな。

ご近所に気になる一人暮らしの
方がいる。
何か手伝えることがあるかな。

気軽に楽しめる体操教室が
あったら参加したいな。

支え合い活動
生活支援サービス

健康づくり
介護予防

主な担当地域は裏面をご覧ください。その他の地域の方も、ご相談をお受けします。

社会福祉法人調布市社会福祉協議会 地域支援係
〒182-0026 調布市小島町 2-4 7-1 総合福祉センター内

電話：042-481-7693 FAX：042-481-5115
メール：chofu-co@ccsw.or.jp

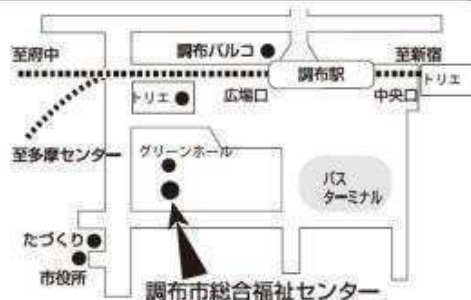


ボランティアコーナー

市内7カ所にボランティアコーナーを設置しております。各コーナーには専門のコーディネーターが配置されております。ボランティア活動をはじめ、お困りのことがございましたらご相談ください。

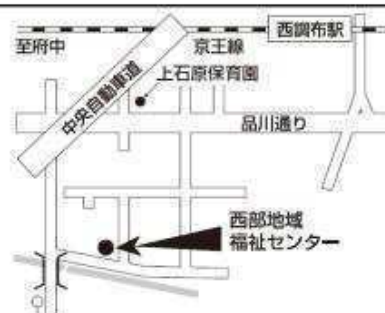
小島町コーナー コーディネーター 佐藤・浅見

開設日時 月～金曜日
 時間 9時から17時
 所在地 小島町2-47-1
 総合福祉センター2F
 電話番号042-481-7695
 FAX番号042-481-6611
 メールアドレス kojimacho@ccsw.or.jp



西部コーナー コーディネーター 涌井

開設日時 火～土曜日
 時間 9時から17時
 所在地 上石原2-15-6
 西部地域福祉センター内
 電話番号042-426-4335
 FAX番号042-426-4335
 メールアドレス seibu@ccsw.or.jp



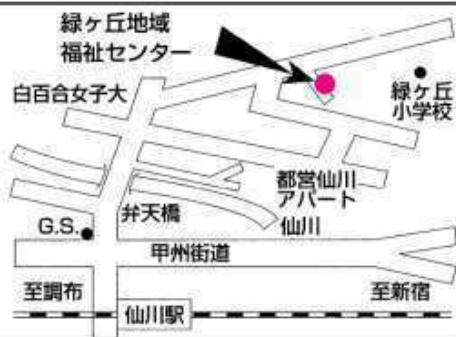
染地コーナー コーディネーター 渡辺

開設日時 火～土曜日
 時間 9時から17時
 所在地 染地3-3-1
 染地地域福祉センター内
 電話番号042-481-3790
 FAX番号042-481-3790
 メールアドレス somechi@ccsw.or.jp



緑ヶ丘コーナー コーディネーター 伊藤

開設日時 火・木・土曜日
 時間 9時から17時
 所在地 緑ヶ丘2-18-49
 緑ヶ丘地域福祉センター内
 電話番号03-3326-4088
 F A X 番号03-3326-4088
 メールアドレス midori@ccsw.or.jp



菊野台コーナー コーディネーター 青木

開設日時 火・木・土曜日
 時間 9時から17時
 所在地 菊野台1-38-1
 菊野台地域福祉センター内
 電話番号042-481-6500
 F A X 番号042-481-6500
 メールアドレス kikunodai@ccsw.or.jp



富士見コーナー コーディネーター 岡澤

開設日時 火・木・土曜日
 時間 9時から17時
 所在地 富士見町4-15-6
 富士見地域福祉センター内
 電話番号042-481-8719
 F A X 番号042-481-8719
 メールアドレス fujimi@ccsw.or.jp



野ヶ谷の郷 ※地域のボランティアが運営。コーディネーターは常駐していません。

開設日時 火・木・土曜日
 時間 10時から16時
 所在地 深大寺東町6-27-3
 電話番号042-481-1838
 F A X 番号042-481-1838



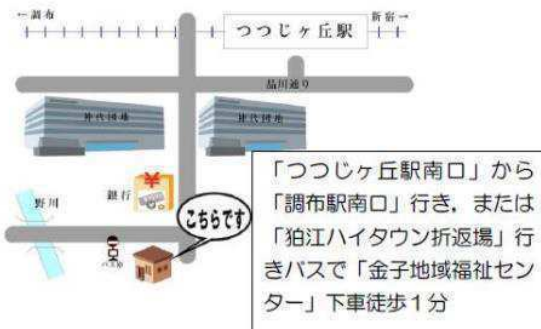
地域福祉センター一覽

★印のあるセンターにはボランティアコーディネーターを配置。

名称	所在地	電話番号
①金子	西つつじヶ丘4-43-3	042-485-5888
★②西部	上石原2-15-6	042-486-1600
③調布ヶ丘	調布ヶ丘3-58-2	042-487-7753
★④染地	染地3-3-1	042-483-5578
★⑤緑ヶ丘	緑ヶ丘2-18-49	03-3326-4861
★⑥菊野台	菊野台1-38-1	042-481-5641
★⑦富士見	富士見町4-15-6	042-483-9652
⑧下石原	下石原3-72-1	042-481-7683
⑨入間	入間町1-13-2	03-3309-4996
⑩深大寺	深大寺北町2-40-1	042-480-8725

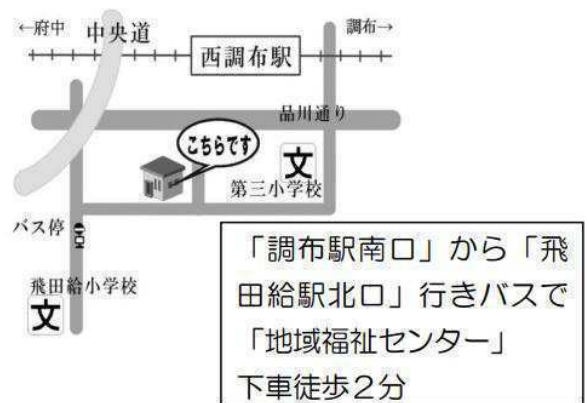
①金子

つつじヶ丘駅下車 徒歩12分
(神代団地の北東)



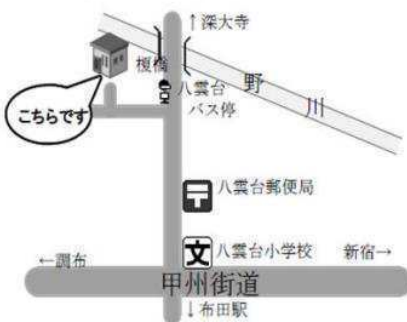
★②西部

西調布駅下車 徒歩10分



③調布ヶ丘

布田駅下車 徒歩20分



★④染地

都営染地アパート8号棟の1階
(図書館染地分館と併設)



★⑤ 緑ヶ丘

仙川駅下車 徒歩18分



★⑥ 菊野台

柴崎駅下車 徒歩8分



★⑦ 富士見

西調布駅下車 徒歩16分



「調布駅北口」から「武蔵境駅南口」または「武蔵小金井駅北口」行きバスで「萩の原住宅」下車徒歩3分

⑧ 下石原

京王多摩川駅下車 徒歩7分



「調布駅南口」から「飛田給駅北口」行きバスで「いなり橋児童公園」下車徒歩2分

⑨ 入間

仙川駅下車 徒歩19分
(調布市希望の家分場と併設)



「仙川駅入口」から「調布駅南口」行き、または「柏江営業所」行きバスで「若葉町三丁目」下車徒歩

⑩ 深大寺

北ノ台小学校の西側



「調布駅北口」14番のりばから「吉祥寺駅」行きバスで「北ノ台小学校」下車徒歩5分

ちょビット協力金 募集



調布社協キャラクター
「ちょビット」

“誰もがいつまでも住みつづけたいと思うまちに” 調布社協はそんな思いを持った人や団体と一緒に、住民同士の支え合いや、つながりづくりの活動を推進しています。

ちょビット協力金は、以下のような地域での様々な福祉活動の充実のために活用されます。

地域の
つながり
づくり

ひだまりサロン

ひだまりサロン
一覧はこちら▶



地域で誰も孤立しないよう、交流の場づくりを進めています。活動内容はお茶やおしゃべりの他、体操、園芸、子育てや介護者支援など、多岐にわたっています。

令和4年度は市内92か所で開催されました。



▲メリゴーランド (小島町)



▲かわせみ会 (入間町)



▲アズランカ (上石原)

世代間
交流の
活動

小地域交流事業

地域の特徴を活かした「集いの場」づくりと、年間を通した世代間交流活動を行うことを目的としています。



▲布田わくわく活動展

住民が集う
地域の
居場所

野ヶ谷の郷

商店街の空き店舗を活用した、ボランティアが運営する地域の方々の交流の拠点 (深大寺東町 6-27-3) です。

週3日 (火・木・土曜日) は、誰でもふらっと立ち寄れる居場所として、他の曜日は様々なグループの活動場所として、地域へ元気と笑顔を届けています。

紹介動画は
こちら▶



いつまでも住みつづけたいと思う
まちづくりをめざして

調布社協はどんなことをしているの？

『いつまでも住みつづけたいと思うまちづくりをめざして』を基本理念に、福祉サービスを提供しています。また、住民や関係機関・団体と協働して、地域のつながりづくりや見守り活動など、地域福祉活動の推進に取り組み、災害時には「災害ボランティアセンター」の運営も担います。



ちょビット協力金は以下の方法でお支払いいただけます

① 直接窓口で (受付は、平日 9:00 ~ 17:00 となります。施設により臨時休館となる場合があります)



■調布市社会福祉協議会
調布市総合福祉センター内
小島町 2-47-1



■調布市市民プラザあくろす
市民活動支援センター
国領町 2-5-15 コクティール 2 階
電話 042-443-1220



■調布市こころの健康支援センター
布田 5-46-1
電話 042-490-8166

その他、以下の窓口でも受け付けています。

- ・調布市希望の家 (富士見町 2-16-33 電話 042-481-7700)
- ・調布市希望の家分場 (入間町 1-13-2 電話 03-3305-7737)
- ・希望の家深大寺 (深大寺北町 5-6-1 電話 042-426-8577)
- ・調布市役所 3 階福祉総務課
- ・神代出張所

② インターネットで

オンラインクレジット決済システムにおいて、クレジットカード (VISA、Master、JCB、AMEX) にてお支払いいただけます。右記の 2 次元コードを読み込んでください。



③ 郵便局で

専用の払込取扱票でお支払いいただけます。ご希望の方は、調布社協までお問い合わせください (現金にてお振込の場合は、1 件ごとに 110 円の現金取扱手数料がかかります)。

※個人の方は所得税 (寄附金控除/税額控除)、法人の方は損金算入の対象です。
詳細は、お住まいの地域の税務署までお問い合わせください。



調布
社協

CHOFU CITY
Council of Social Welfare



調布社協キャラクター
愛称 「ちょビット」

令和6年8月発行

掲載内容は令和6年8月1日現在の内容です。