



地域の情報は

【生活支援コーディネーター】  
にご相談ください！

生活支援コーディネーターは、地域のサービスについて把握し、みなさまが地域とつながり、生き生きと暮らしていくための支援を行っています。

また、ご自身のスキルを地域活動につなげたい！  
と思ったときもご相談ください。

その想いを実現するための  
お手伝いをいたします。



【生活支援コーディネーター】は下記の窓口にて1名ずついます。

名称	電話	担当地域
きた地域包括支援センター	042-388-2440	梶野町、関野町、緑町、 本町2・3丁目、桜町1・3丁目
みなみ地域包括支援センター	042-388-8400	前原町、貫井南町、本町6丁目
ひがし地域包括支援センター	042-386-6514	東町、中町、本町1丁目
にし地域包括支援センター	042-386-7373	本町4・5丁目、桜町2丁目、貫井北町
介護福祉課包括支援係	042-387-9845	市全域

※その他にも、地域包括支援センターでは、介護保険に関する事や、生活に関する  
困りごとの相談も受け付けています。お気軽にご相談ください。



本誌の見方

掲載地図ページと地図上の位置

活動分類/中分類

活動団体名

きた	p3 B-2	運動	さくら体操
	31	桜町病院別館	
	活動場所	桜町高齢者在宅サービスセンター3階食堂 桜町1-9-5	
	活動日時	①水曜日 14:15～15:30 ②木曜日 14:15～15:30 ①、②いずれかのグループに登録のうえご参加いただけます(週1回)。	
	TEL	042-388-2440 (きた地域包括支援センター)※地域包括支援センターに申し込みが必要です。	
	PR	さくら体操、口腔体操(掛け合い)、ストレッチ、せらばん体操に取り組むほか、レクレーションを通して、楽しく一時を過ごしています。	
	男女比	女性 男性	

掲載地図ページと地図上の位置

活動分類/中分類

活動団体名

活動団体のPR

男女比、参加人数の目安

~10人	女性 男性
11~20人	女性 男性
21人以上	女性 男性

活動分類

大分類	運動	趣味・教養	交流の場
中分類	さくら体操	囲碁・将棋・オセロ	サロン
	ラジオ体操	俳句・短歌	認知症カフェ
	太極拳	健康麻雀	おしゃべり
	ヨガ	音楽(合唱・コーラス・民謡・ゴスペル・ウクレレ等)	多世代交流
	体操	美術(絵画・コピックアート等)	カフェ
	その他(運動場・ポッチャ・ターゲットバードゴルフ等)	脳トレ	移動販売
		写真	居場所
		手芸(裁縫・かぎ針等)	その他
		料理	
		自然	
		講座	
		踊り・ダンス(フラダンス・日本舞踊等)	
		花	
		朗読	
		その他(書道・写経・写仏等)	

希望する活動先を探しやすいように、大分類・中分類に分けて活動を掲載しました。

## 介護予防・フレイル予防の秘訣

### 人生100年時代

介護予防・フレイル予防の秘訣は、「**栄養**」、「**運動**」、「**社会参加**」、それに「**口腔**」の3プラス1で、「食べて人とつながる」というライフスタイルが効果的です。自分の居心地のよいと思われる居場所を見つけることが大切です。男性の活躍の場、必要とされている場もあります。

栄養バランスも考えながら皆で作って食べる。



**栄養**

**口腔**

お口の健康



**運動**

**社会参加**








毎週行く場所がある！  
集まって体操すると  
楽しみも倍増！



集まって健康談話に  
みな夢中！  
情報も集まります。

## 社会参加のきっかけづくり

介護福祉課では、社会参加のきっかけとなるような講座等を行っています。定年退職後の地域デビューに、ぜひ参加してみたいはいかがでしょうか。

名称	内容	活動の様子
介護予防ボランティア養成講座 (9月頃開催予定)	小金井さくら体操自主グループをはじめとした介護予防に取り組み、ボランティア活動に興味がある方に対して、介護予防の基礎知識や体操の習得を目的とした講座です。	
デイサービス認定サブスタッフ養成講座 (秋頃開催予定)	介護事業所(デイサービス)で介護予防についての講座と現場実習を組み合わせ合わせた講座を受け、支援を必要としている高齢者を支える地域づくりの担い手を養成する講座です。	
65歳から学ぶ男性が孤立しない介護講座 (秋頃開催予定)	定年退職後の男性の社会参加は多くありません。講座を通して、傾聴等を行う介護者サポーターとしてのスキルを学ぶとともに、男性どうしの仲間づくりや、居場所づくりができます。	
スマホサポーター養成講座 (7月頃開催予定)	スマホの操作や、高齢者への接し方を学びます。スマホの操作にお困りの高齢者はたくさんいらっしゃいます。講座終了後は、スマホ相談会、出張スマホ相談などで活躍できます。	
活き生きボラボ (通年受付可)	元気な高齢者のボランティア活動を促進することによりお互いに助け合う精神を醸成し、あわせて自身の健康増進と介護予防を目指します。	

講座開催時期など詳細は、ホームページ・市報などでご確認ください。



# もくじ

## 集会施設一覧

全域マップ ..... 1  
 きた地区マップ ..... 3  
 みなみ地区マップ ..... 5  
 ひがし地区マップ ..... 7  
 にし地区マップ ..... 9

## きた地区

運動 ..... 11  
 趣味・教養 ..... 14  
 交流の場 ..... 19  
 悠友クラブ ..... 22

## みなみ地区

運動 ..... 23  
 趣味・教養 ..... 26  
 交流の場 ..... 28  
 悠友クラブ ..... 30

## ひがし地区

運動 ..... 32  
 趣味・教養 ..... 36  
 交流の場 ..... 38  
 悠友クラブ ..... 41

## にし地区

運動 ..... 42  
 趣味・教養 ..... 44  
 交流の場 ..... 46  
 悠友クラブ ..... 48

索引 ..... 50

# 集会施設一覧

※次ページのMAP参照  
 応援ブックでは省略した施設名を使用しています。

No.	施設名	所在地	電話番号	休館日	使用料	備考
1	萌え木	前原町3-33-25	042-385-5116	2・4火曜	300円～500円	■ 電話問合せ時間 ・ No1～7及び16は9時～21時30分 ・ No8～15は9時～17時の間にお問い合わせください。 ■ No8～15の電話番号は、管理人の電話番号です。
2	マロン	東町3-7-21	0422-30-0660	2・4木曜	300円～600円	
3	前原暫定	前原町3-33-27	042-387-9810	2・4月曜	300円～500円	
4	婦人会館	梶野町5-10-32	042-383-1137	2・4月曜	100円	
5	上之原会館	本町5-6-19	042-381-9911	2・4月曜	100円	
6	西之台会館	前原町3-8-1	042-385-9563	2・4水曜	100円～200円	
7	上水会館	桜町2-8-13	042-385-7355	2・4水曜	100円	
8	北町集会場	貴井北町3-31-17	042-322-3472	水曜	無料	
9	中之久保	貴井北町1-18-21	042-387-0245	月曜		
10	丸山台	前原町4-18-14	042-385-9274	月曜		
11	三楽集会所	貴井南町3-6-18	042-385-3879	水曜		
12	友愛会館	東町4-10-2	042-384-1532	月曜		
13	桜並集会所	中町3-19-12	042-381-7199	月曜		
14	北五集会所	貴井北町5-16-13	042-323-2615	月曜		
15	天神前集会所	中町1-7-7	042-383-8773	水曜		
16	東町集会所(東センター内)	東町1-39-1	042-384-4422	1・3火曜		
17	公民館本館	本町2-15-11	042-383-1184	1・3火曜		無料
18	公民館貴井南分館	貴井南町4-3-23	042-383-1168	1・3火曜		
19	公民館東分館	東町1-39-1	042-384-4422	1・3火曜		
20	公民館緑分館	緑町3-3-23	042-387-7301	1・3火曜		
21	公民館貴井北分館	貴井北町1-11-12	042-385-3401	1・3火曜		
22	環境学習館(小金井市環境配慮住宅型研修施設)	貴井南町3-2-16	042-381-5006	火曜日、12月28日から翌年1月4日	200円～250円/1時間	直接施設で申し込み。
23	小金井市総合体育館(都立小金井公園内)	関野町1-13-1	042-386-2120	第1月曜日(祝日の場合は翌日)	60歳以上の方、障がい者の方は無料	直接会場でお申し込みください。
24	福寿こがねい緑町(地域交流スペース)	緑町5-13-25	042-386-6030	要問合せ		サービス付き高齢者向け住宅の1階スペースを地域の方に開放しています。
25	関野神社	東町2-12-8	042-386-6514(ひがし電話支援センター)	要問合せ	要問合せ	ひがし地域包括支援センターにお問い合わせください。
26	稲荷神社社務所	梶野町5-10-43	090-2203-7020(吉野氏)	要問合せ		10名程度が入れる畳和室あり。洋式トイレ、ガス、水道あり。
27	「荻の家」レンタルスペース	東町4-31-19	042-381-7926	要問合せ		開催日時・内容等お問い合わせください。色々な活動やイベント開催ができる貸しスペースです。コーヒー・軽食もあります。
28	お休み処「ぶらっとほーむ六地藏」	本町1-7-6 菊屋文具店 奥	042-381-1375 菊屋文具店(大久保氏) 042-385-4700 長縄(ナガナワ)		500円/時間(他設定あり)	月・火・木・金・土曜 9:30～11:30/13:30～17:30場所がない方、地域活動をされている方にお貸ししています。楽しく、元気になる活動にご利用下さい!
29	小金井祭典 家族葬ホール小金井クローバーホール上	前原町1-16-5	4700	要問合せ	要問合せ	利用条件は応相談、お気軽にお問い合わせください。サロンや健康体操など地域活動にご利用いただけます。
30	上宮大澤神社 社務所	貴井南町2-1-24	大澤治隆氏 042-382-4475	早朝から夜まで貸出可。祭事の際は利用できません。	一人一回 100円	はじめての方はお問合せください。畳敷き(広さ約18畳) 長座卓8 パイプ椅子大小約15