

# 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
<b>ゆ</b> 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。ポ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
<b>ゆ</b> 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
<b>ゆ</b> 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
<b>ゆ</b> 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
<b>ゆ</b> 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)
<b>ゆ</b> 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
<b>ゆ</b> 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
<b>ゆ</b> 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	①二ツ池公園 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	湖畔二ツ池横多目的広場 都立東大公園入口広場等	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 (含飲食代)
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	中国健康法普及協会	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	毎週木曜日 (第5週、祝日休み)	10:00~10:30	高木公園	ゆうゆう体操、ロコモーショントレーニングなど	なし

## 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、軽い筋カトレーニングなど	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	十文字自彊術 こでまり	毎週月曜日 (祝日休み)	13:30~15:30	清水集会所	自彊術(何歳からでも出来る健康体操)	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	中程度の筋カトレーニング、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 ピコティー花壇	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	筋カトレーニング、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木曜日 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	楊名時健康太極拳(ゆっくりとした動きで、健康維持を目的とした体操)を行う	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	筋カトレーニング、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、軽い筋カトレーニングなど、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	公園内の遊具を使ったトレーニング、コミュニティーガーデンの作業(園芸)	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・軽い筋カトレーニングなど	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 なでしこ	毎週月曜日	9:30~11:00	向原中央公園	介護予防を目的とした公園での花壇の植栽、公園内の遊具を使ったトレーニング、茶話会	年1,000円
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)
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
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	楊名時健康太極拳(ゆっくりとした動きで、健康維持を目的とした体操)を行う	月1000円
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
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
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 南街子ども食堂	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	チェレステガーデン	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)	歓談、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・木曜日 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

