


### 22 花れん(かれん)

令和6年4月に立ち上がったばかりの集まりです。花が好きなたちが集う。という意味で「花れん」という名前にしました。体操半分、おしゃべり半分で和やかな雰囲気です。




**日時** 毎週火曜日 10:00~11:30  
**場所** 「萩山憩いの家」内 萩山サロン(萩山町2-3-11)  
**参加費** 無料  
**連絡先** 長谷川 よしこ ☎393-0755

体操・レク  
おしゃべり  
歌

### 23 すこやかクラブ(萩山町保健推進員会)

第1火曜日: 保健師による血圧測定、健康相談。リズム体操、ストレッチなど、運動を中心に。  
 第2火曜日: ハンドベル、リズム体操、クイズなど、音楽を中心に。  
 お気軽にご参加ください。



**日時** 第1・第2火曜日 10:00~12:00(8月はお休み)  
**場所** 萩山公民館 第1集会室(萩山町2-13-1)  
**参加費** 無料  
**連絡先** 神谷 悦子 ☎080-5198-7230

体操・レク  
おしゃべり  
歌

### 24 ふれあい交流はぎの花(2丁目)

萩山町福祉協会員が主催しているサロンです。おしゃべりや体操、歌をうったり元気に交流しています。季節ごとのイベントも開催。歌詞を手話で表現して歌う「手話歌」も好評です。どなたでもご参加ください。



**日時** 第3水曜日 13:30~15:00  
**場所** 萩山公民館 第1集会室(萩山町2-13-1)  
**参加費** 無料  
**連絡先** 社会福祉協議会 まちづくり支援係 ☎394-6333

体操・レク  
おしゃべり  
歌

### 25 飛行船 昼食会

高齢者、障害者、ボランティアと一緒に食事を楽しむ会です。  
 ・作れる方は一緒に作ります(11:00~)  
 ・一人暮らしの方、一緒にしましょう  
 ・食事の後はゆっくり、デザートとコーヒーでおしゃべりします  
 ・お気軽にご参加ください



**日時** 毎月第2・第4日曜日 11:00~(食事作り) 12:30~13:30(食事)  
**場所** 萩山公民館 第4集会室(萩山町2-13-1)  
**参加費** 食料費、会場費として800円  
**連絡先** 熊谷 尚子 ☎393-7082

食事

### 26 萩山親子のひろば どんぐり

親子でくつろげて楽しめる広場です。歯科医師、保育士、子育ての大先輩への育児にまつわる相談もできます。ご都合の良い時間にお気軽にご参加ください。毎回イベントを開催しています。



**日時** 第2木曜日 10:00~12:00(入退室自由)  
**場所** 萩山公民館 和室・保育室(萩山町2-13-1)  
**参加費** 無料  
**連絡先** 社会福祉協議会 まちづくり支援係 ☎394-6333

おしゃべり  
歌

### 27 萩山ふまねっと

インストラクターのリードによりネット(綱)の中を決められたステップでゆっくり歩く運動をします。歩行機能と認知機能向上に効果があります。間違えても気にしない。楽しければいいのです。まれに開催場所が変更になることがありますので参加の際は連絡ください。



**日時** 第1木曜日 10:00~11:30  
**場所** 萩山公民館 第1集会室(萩山町2-13-1)  
**参加費** 無料  
**連絡先** 市川 慎吾 ☎080-6506-2172

体操・レク

### 28 のびのび体操

萩山地区では最も長く活動しているサークルのひとつで、幅広い年代層が参加しています。全身のストレッチやボール、ゴムバンドを使用した筋力トレーニングで健康増進を図っています。不定期開催のため、新たに参加される際はご連絡ください。



**日時** 土曜日 14:00~15:00  
 ※ひと月のうち公民館が取得できた3日実施  
**場所** 萩山公民館 第1集会室(萩山町2-13-1)  
**参加費** 月 400円  
**連絡先** 竹口 時子 ☎394-2745


体操・レク

### あなたの手で新しい活動の場を作ませんか?

みなさまのアイデアやご協力、このような活動の場を作ることができます! あなたの知識や経験、お持ちの資源を地域のためにいかしてみませんか?


使用していない部屋や居室の一部を活動の場として提供していただけるか  
 社会経験で培った技術や能力を地域のためにいかしてみたいか  
 みんなの集まる場所づくりをしてみたいというかたなど

ご興味のあるかたは、生活支援コーディネーター、または地域包括支援センターまでご連絡ください。



### 29 ミニ喫茶はぎ

萩山町福祉協会員が開いているカフェです。地域の中で憩いの場となってくれば幸いです。毎回黒板をチョークでデコレーションしていますのでこちらもぜひご覧ください。皆様のご来店、お待ちしております。




**日時** 第2木曜日 10:00~15:00(入退室自由)  
**場所** 萩山公民館 第4集会室(萩山町2-13-1)  
**参加費** 100円 コーヒー、チョコレート  
**連絡先** 社会福祉協議会 まちづくり支援係 ☎394-6333

体操・レク  
おしゃべり  
歌

### 30 あいカフェ

そんぼの家萩山の1階リビングで映像を見ながら体操をみっちり1時間ほど。その後はおしゃべりをするのもよし、カラオケもするのよし、それぞれのお時間をお過ごしください。事前にご連絡いただければどなたでもどうぞ。




**日時** 第1・第3木曜日 14:00~15:30  
**場所** そんぼの家萩山 1階リビング(萩山町2-9-46)  
**参加費** 無料  
**連絡先** そんぼの家萩山 ☎399-0222

体操・レク  
おしゃべり  
歌

### 31 ふれあい交流はぎの花(1丁目)

萩山町福祉協会員が開催しているサロンです。お茶を飲みながら楽しいおしゃべりの他、体操、歌、腹話術などを行い楽しいひとときを過ごしています。どなたでも参加お待ちしております。



**日時** 第4金曜日 10:00~11:00  
**場所** 「ちびっこ広場」内 萩山町1丁目集会室(萩山町1-36)  
**参加費** 無料  
**連絡先** 社会福祉協議会 まちづくり支援係 ☎394-6333

体操・レク  
おしゃべり  
歌

### 32 中央公園ラジオ体操会

年間を通して、ストレッチ運動、ラジオ体操、中国体操を約40分程度行い、会員同士の親睦や世代間交流、健康づくりを推進しています。



**日時** 原則 1月2日~3日以外毎日  
 11月~2月 6:30~7:10 ※天候により中止の場合有  
 3月~10月 6:00~6:40  
**場所** 中央公園(富士見公民館西側 東屋周辺)  
**参加費** 年会費 1200円  
**連絡先** 直接会場までお越しください

体操・レク

## 東村山市が立ち上げを支援する「元気アッププロジェクト」で、元気アップ体操を始めてみませんか?

- 1 体操を行う場所は自分たちで見つける
- 2 一緒に体操を行う仲間を見つける
- 3 週1回以上、元気アップ体操を行う

この3つの準備ができましたら、健康増進課までお知らせください。(電話:042-393-5111)

**元気アッププロジェクトの支援**


- 専門職による、元気アップ体操の無料指導
- 元気アップ体操テキストとDVDのプレゼント

**心配は無用! サポート体制が準備されています!**  
 生活支援コーディネーター、市が随時サポートします。疑問やお困りごと等の相談もお受けしています。

### “地域包括ケアシステム”について

## 市内どこでも出張します!! 出張説明会

健康増進課では、東村山市の現状や将来予測、住民の支え合い体制づくりの必要性などを市民のみなさんにお伝えする「出張説明会」を開催しています。市内で活動する住民団体(原則5人以上)などのご依頼に応じて、私たち職員がご希望の場所へ出張します。お気軽にお問い合わせください!!



### 東村山市の想い

みんなで考え 地域でつくり いっしょに支える

東村山市では、いつまでも住み慣れた地域で、自分らしく元気な生活を一日でも長く送っていただけるよう、介護予防教室や高齢者の居場所づくりを積極的に展開しています。高齢者は単に支えられる側だけではなく、これまでの経験や知識を生かして、ある時・ある場所・ある場面において地域の支え手となるような仕組み作りを目指しています。

▲地域包括ケアシステム「東村山モデル」のイメージ(65歳以上のかたが支え手になる仕組み)

発行・問い合わせ先: 東村山市 健康福祉部 健康増進課  
 〒189-8501 東京都東村山市本町1-2-3 いさぎプラザ1階  
 TEL 042-393-5111 (代) FAX 042-395-2131  
 kenko@m01.city.higashimurayama.tokyo.jp

## 萩山町・栄町



健康づくり・介護予防については、こちらから

東村山市ホームページからも検索できます。ホームページ上部の「検索窓」へ「健康づくり・介護予防」を入力して検索してください。

みなさんも興味のある活動に参加してみませんか?  
 ご自宅の周辺の「歩いて行ける通いの場」でみんなと楽しく健康づくり!

南部地域包括支援センター

## 南部地域包括支援センター

萩山町・栄町の高齢者の暮らしを応援する総合相談機関です。

- 介護保険の申請をしたい
- 近所に心配なお年寄りがいる
- 認知症予防や健康づくりの場を知りたい

…など、まずはお電話ください。

相談費用は無料です 相談者の秘密は守ります

**TEL 042-390-2211**  
 〒189-0012 東村山市萩山町3-31-2  
 南部地域包括支援センターは **グリーン・ボイス** 内にあります



### 地域の支え合い活動を生活支援コーディネーターがお手伝いします!

生活支援コーディネーターは、地域における資源開発やネットワーク構築を目的とし、地域交流や助け合い活動を進めていくためのサポート役を担っています。

南部地域担当者よりひとこと

人と人が繋がり、誰かが誰かを気にかける。笑顔と優しさであふれる街作りのために頑張ります! お声がけください。

### 1 栄サロン

栄町福祉協力員が高齢者の交流の場として開いているサロンです。棒を使った体操やレクリエーションを参加者みんなが楽しんでいます。皆さんどうぞご参加ください。




**日時** 第4火曜日 13:30~15:00  
**場所** ふれあいスペース「いっぶく」(栄町2-38-9 ロワール久米川1階)  
**参加費** 100円  
**連絡先** 社会福祉協議会 まちづくり支援係 ☎394-6333

体操・レク おしゃべり 歌

### 2 おしゃべり会(失語症の会)

失語症の方が自由に話し合い、聴き合う会です。失語症会話パートナーの板書で話が弾みます。いつもなごやかな雰囲気です。笑い声が絶えません。



**日時** 第1・第3金曜日 13:30~15:00  
**場所** ふれあいスペース「いっぶく」(栄町2-38-9 ロワール久米川1階)  
**参加費** 無料  
**連絡先** 社会福祉協議会 まちづくり支援係 ☎394-6333

おしゃべり

### 3 あとりえカフェ

手芸、折り紙など手作業をしながらおしゃべりをして「ゆったり」とした時を過ごせるカフェです。自分のやりたいものを持ち込みOK。参加を希望される方はお問い合わせください。



**日時** 第3木曜日 13:00~15:00  
**場所** ふれあいスペース「いっぶく」(栄町2-38-9 ロワール久米川1階)  
**参加費** 100円  
**連絡先** 小泉 由美 ☎090-3908-3539

おしゃべり 趣味

### 4 家族介護者の集い らくらく

介護をしている方々のための会です。らくらくには、介護をしていて抱く思いをともに理解しあえる仲間がいます。途中入退室OKです。ぜひご参加ください。



**日時** 第4金曜日 13:30~15:00  
**場所** ふれあいスペース「いっぶく」(栄町2-38-9 ロワール久米川1階)  
**参加費** 100円  
**連絡先** 社会福祉協議会 まちづくり支援係 ☎394-6333

おしゃべり

### 5 アクティブライフパーティー 脳トレあっぱれ通信講座栄ひまわりクラス

脳トレ、スクーリング。毎日自宅で簡単な計算と様々なクイズなどの問題を解き、月に1度みんなでお答え合わせとおしゃべりを楽しんでいます。



**日時** 第4月曜日 13:30~15:00  
**場所** ふれあいスペース「いっぶく」(栄町2-38-9 ロワール久米川1階)  
**参加費** テキスト代1ヵ月 300円  
**連絡先** 石川 幸子 ☎394-6418

おしゃべり 脳トレ

### 6 はなみずき

令和4年に立ち上がったサロンです。棒体操を中心に体を動かしていますが、おしゃべりもたくさん楽しい雰囲気です。お気軽にご参加ください。



**日時** 毎週月曜日 10:30~12:00  
**場所** ふれあいスペース「いっぶく」(栄町2-38-9 ロワール久米川1階)  
**参加費** 月100円  
**連絡先** 吉田 ツカ子 ☎391-4341

体操・レク おしゃべり

### 7 あっぱれカフェ

令和4年にオープンしました。カフェとして美味しいコーヒーをお共に皆様につくりたいだけ場所を目指しています。出入り自由。どなたでもお越しください。



**日時** 第4金曜日 10:00~12:00 出入り自由です  
**場所** ふれあいスペース「いっぶく」(栄町2-38-9 ロワール久米川1階)  
**参加費** 150円 コーヒー、お菓子  
**連絡先** 石川 幸子 ☎394-6418 島田 久仁 ☎090-3916-3311

おしゃべり 食事

### 8 お料理男子クラブ

男性だけで料理をするサロンです。みんなで献立を考え、買い物、調理をします。ワイワイとみんなで作った料理の味は格別。楽しく活動しています。ご参加お待ちしております。




**日時** 第3金曜日 10:00~13:00  
**場所** ふれあいスペース「いっぶく」(栄町2-38-9 ロワール久米川1階)  
**参加費** 300円  
**連絡先** 市川 慎吾 ☎080-6506-2172

おしゃべり 食事

### 9 いきいき栄元気塾

人との和を大切に、明るく元気に楽しくをモットーに。柔道整復師会の先生の指導のもと介護予防体操を行い、楽しく脳トレも行っています。お気軽にご参加ください。



**日時** 第3水曜日 13:30~15:30  
**場所** 栄町ふれあいセンター(栄町2-25-5)  
**参加費** 100円/年会費 1000円  
**連絡先** 石川 幸子 ☎394-6418

体操・レク おしゃべり 歌

### 10 栄カナリア

栄町福祉協力員が高齢者の交流の場として開いているコーラスサロンです。ピアノ伴奏の下、懐かしの歌、季節の歌、演歌などをみんなで楽しく歌っています。ご参加お待ちしております。



**日時** 第2火曜日 13:30~15:00  
**場所** 栄町ふれあいセンター(栄町2-25-5)  
**参加費** 1回 200円  
**連絡先** 社会福祉協議会 まちづくり支援係 ☎394-6333

歌

### 11 ふまねっと栄(栄町保健推進員会)

認知症の予防や歩行機能の改善に効果があるふまねっと運動を行っています。笑いが多く楽しい雰囲気です。お気軽にご参加ください。



**日時** 第2水曜日 13:30~15:00  
**場所** 栄町ふれあいセンター(栄町2-25-5)  
**参加費** 無料  
**連絡先** 土井 廣美 ☎090-7834-4554

体操・レク

### 12 東住宅軽体操クラブ

会が発足して25年以上。楽しく健康をめざし続けてきました。音楽を流しながらの体操で心も体も健康に。お気軽にご参加ください。




**日時** 毎週月曜日 10:00~11:00  
**場所** 久米川駅東住宅5号棟集会所(萩山町5-5 5号棟1階)  
**参加費** 無料  
**連絡先** 小島 八重子 ☎392-8667

体操・レク

### 13 サタデー萩山

発足して7年を過ぎたサロンです。棒を使ったストレッチや筋トレ、脳トレ、ふまねっとを楽しく活動しています。お気軽にご参加ください。




**日時** 毎週火曜日・土曜日 10:00~12:00  
**場所** 久米川駅東住宅5号棟集会所(萩山町5-5 5号棟1階)  
**参加費** 月100円  
**連絡先** 藤野 好子 ☎392-8266

体操・レク

### 14 ふれあい交流はぎの花(5丁目)

萩山町福祉協力員が地域の方の交流の場として開催しているサロンです。おしゃべりが中心ですが、折り紙をしたり脳トレをしたり、楽しい時間を過ごしています。是非ご参加ください。



**日時** 第3月曜日 13:30~15:00  
**場所** 久米川駅東住宅17号棟集会所(萩山町5-6 17号棟1階)  
**参加費** 無料  
**連絡先** 社会福祉協議会 まちづくり支援係 ☎394-6333

体操・レク おしゃべり

### 16 さかえ元気クラブ

棒を使ったストレッチなど、体操を中心に体を動かしています。運動だけではなくみんなが笑顔になるような楽しいおしゃべりの時間もありません。是非ご参加ください。



**日時** 第1・第3火曜日 13:30~15:00  
**場所** コーシャハイム東村山栄町1階 コミュニティサロン(栄町3-14-19)  
**参加費** 100円  
**連絡先** 本田 ひろ子 ☎090-7823-9086

体操・レク おしゃべり

### 17 やよい会

令和5年3月に発足したサロンです。棒体操を中心に運動を行っています。参加者同士で様々な話題でおしゃべりする時間もたくさんあります。是非ご参加ください。




**日時** 毎週金曜日 13:30~15:00  
**場所** コーシャハイム東村山栄町1階 コミュニティサロン(栄町3-14-19)  
**参加費** 月100円  
**連絡先** 小寺 淳子 ☎090-5535-4101

体操・レク おしゃべり

### 18 みんなの元気じゅく

地域の高齢者の方が交流できる場になってもらいたい。そんな思いで令和6年9月に立ち上がったサロンです。人と人とのつながりを大切に、棒体操、レクリエーションの他、おしゃべりで楽しい時間を過ごしています。



**日時** 毎週木曜日 10:00~11:30  
**場所** 萩山町3丁目アパート集会所(萩山町3-17)  
**参加費** 100円  
**連絡先** 杉山 正枝 ☎396-6252

体操・レク

### 19 ほっと喫茶

社会福祉法人緑風会が開催している家族介護者の会です。認知症の方を介護されているご家族、在宅介護でお悩みの方など、どうぞご参加ください。



**日時** 第3火曜日 13:30~15:00  
**場所** 介護老人保健施設グリーン・ボイス(萩山町3-31-2)  
**参加費** 無料  
**連絡先** グリーン・ボイス ほっと喫茶担当 ☎392-8611

おしゃべり

### 20 萩山小学校ラジオ体操

NHKラジオ体操の放送を流して早朝にみんなで楽しく行っています。生活習慣に毎日のラジオ体操を組み入れて健康維持を図ってませんか?



**日時** 平日 6:30~6:40(雨天中止)  
**場所** 萩山小学校校庭(萩山町4-16-1)  
**参加費** 無料  
**連絡先** 市川 慎吾 ☎080-6506-2172

体操・レク

### 21 いきいきサロン萩山

市内在住の60歳以上の方(要支援、要介護に該当していない方)が対象で、おしゃべり、体操、レクリエーション等をして過ごしています。参加を希望される際はご連絡ください。



**日時** 毎週月・水・金曜日(登録制) 10:30~12:00 / 13:00~14:30  
**場所** 「萩山憩いの家」内 萩山サロン(萩山町2-3-11)  
**参加費** 行事等で実費徴収場合があります  
**連絡先** 社会福祉協議会 まちづくり支援係 ☎394-6333

体操・レク おしゃべり 歌

### 15 笑顔体操さかえクラブ

“参加した方が笑顔になる”をモットーに活動しています。体操や脳トレを楽しく行っています。お気軽にご参加ください。




**日時** 毎週月曜日 10:30~12:00  
**場所** 栄町3丁目アパート 集会所(栄町3-14-1)  
**参加費** 100円  
**連絡先** 柳 公子 ☎080-3025-2724

体操・レク おしゃべり

### 理学療法士の青木先生に聞いてみたよ!

地域活動に参加することが、自分の介護予防にも役立つってホント?



**はい、本当です!**  
介護予防においては、①自分の事は自分で行うこと ②サークル活動などの社会参加を行うことが重要です。  
不活動な生活 → 足腰が弱くなる → さらに不活動な生活という悪循環を予防し、活動的で生きがいに満ちた生活を送るためにも、みなさん、積極的に社会参加や活動を行いましょう。

理学療法士 青木慶司先生

### 福祉協力員会 萩山町・栄町

(東村山市社会福祉協議会)

わたしたちが福祉協力員です!



ぼんたくん  
サロン活動等の交流行事や講座の開催等を通じて、地域の繋がりを進めています。一人ぼっちのいない町を目指して、地域デビューしませんか。それぞれが出来る範囲の関わりで大丈夫です。まずは協力員会に入ってみましょう。お気軽にお問い合わせください。

**連絡先** 社会福祉協議会 まちづくり支援係 ☎394-6333

### 保健推進員会 萩山町・栄町

骨密度測定や血管年齢測定、体操、ウォーキング、健康講座など楽しい活動が盛りだくさん!仲間と共に、健康をより身近に感じることが出来ます。地域デビューをお考えのかた、一緒に地域の健康づくりをはじめませんか。



**連絡先** 東村山市 健康増進課 ☎393-5111