

**4 オレンジカフェなかじま  
(中島地域センター)**

体操後、今月の歌を歌い、お茶を飲みながら過ごします 14時から、介護予防体操を行っています 体操からでもティータイムからでもお越しください



毎月第2木曜日  
14:30～15:30  
参加費:100円  
(ドリンク付)

**2 カフェなかじま  
(中島地域センター)**



毎月第1水曜日  
(祝日の場合は  
第2水曜日)  
13:30～15:30  
参加費:100円

地域の情報交換や交流をしながら、顔の見える関係を作っていきます どなたでも歓迎、お気軽にお越しください♪

**2 ほのぼのひろば  
中島地域センター①**



毎月第3月曜日  
10:00～12:00  
参加費:200円

誰でも気軽に参加していただき、共に楽しい時間を過ごせたらと思います  
問合せ:小平市社協042-349-0151

**2 ほのぼのひろば  
中島地域センター②**



毎月第2月曜日  
10:00～12:00  
参加費:200円  
65歳以上の方

季節の行事を取り入れながら、簡単な体操、歌、おしゃべりを楽しんでいます  
問合せ:小平市社協042-349-0151

**小平市生活支援体制整備事業  
地域のつながりマップ(西圏域)**

栄町1～3丁目/中島町/小川町1丁目/たかの台  
津田町1丁目/上水新町1～3丁目/上水本町1丁目

**けやきの郷ウオーキング  
ぐみくぼコース**

栄町一丁目二丁目の住宅街を歩くコースです  
6か所のポイントがあり、区画整理された住宅街を歩きます  
タイミングが合えば「畑からまっしぐら」で新鮮野菜を購入できるかも



**けやきの郷ウオーキング  
栄町記念公園コース**

栄町三丁目の住宅街を歩くコースです 5か所のポイントがあり、区画整理された住宅街を歩きます  
野火止用水沿いで魚を見つけたらラッキー♪



**3 サロンかみじゅく  
(上宿公民館)**

公民館のWi-Fiを使い、パソコンで予防接種やフレイルの動画検索を行い、介護予防の情報を体と頭で体感しています

毎月第2火曜日  
15:00～16:00  
参加費:100円



**4 オレンジカフェけやき  
(上水新町地域センター)**

自然豊かな景色と畳の部屋の癒しの空間の中、談話を中心に、体操や脳トレをしながらゆったりと過ごします



毎月第4木曜日  
14:00～15:30  
参加費:なし

**4 ほのぼのひろば  
上水新町地域センター**



毎月第2水曜日  
13:30～15:30  
参加費:200円

陶芸は講師が丁寧に指導します  
問合せ:小平市社協042-349-0151



**5 第2きよか  
(武蔵野野鶯の台ガーデンハイツ)**

高齢の方、子育て中のお父さん、お母さん、子供たち、障がいのある方、どなたでもお気軽にご利用いただけます

毎月第1月曜日  
13:30～15:30  
参加費:200円



**6 いき楽ランドおがわ  
(小川公民館)**

介護予防リーダーが作った通いの場です どなたでも気軽にいらしてください 楽しく体を動かしましょう!



毎月第4金曜日14:30～15:30  
(2024.2月～月2回開催予定)  
参加費:なし

**けやきの郷ウオーキング  
5 中コース**

全長約1,800mのコースです。小平第5中学校周辺の住宅を歩きます 8か所のポイントは公園や施設にあります  
ゴールには野菜の自販機もあるので、新鮮野菜の買い物もできます



近くの誰かと  
つながろう!



**生活支援体制整備事業  
第2層協議会**

西圏域の「協議会」として、圏域全体の協議会「ゆー&あいうえすと」や、小さな単位の協議会、中島町の「カフェなかじま協議会」で、誰もが安心できる支え合いの仕組みづくりや顔の見える関係づくりについて話しています

これからも新たな通いの場ができるように地域の方と取り組んでいく予定です  
地域の情報共有や意見交換の場などを通じて地域のつながりを深めていきませんか  
みなさんのアイデアを持ち寄り、「暮してよし」の西圏域を作り上げていきましょう

ご意見等、地域包括支援センターけやきの郷までお寄せください



**地域包括支援センター  
1 けやきの郷  
(西圏域担当)**

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう支援を行う小平市が設置する総合相談窓口です  
小平市小川町1-485  
(介護老人保健施設けやきの郷内)

042-349-2321