



いいきき体操美園
(清風公園)



いきらく体操、いきらく筋力アップ体操をやっています
青空の下みんなで体操しませんか
雨天中止です
(一時休会中)

毎月第1・3金曜日
14:00～15:00
参加費:なし

いいきき体操大沼
(大沼1丁目都営住宅集会所)




いきらく体操、いきらく筋力アップ体操をやっています
約20名ほどで元気に取り組んでいます
一緒にやってみませんか

毎月第2・4月曜日
10:00～12:00
参加費:100円※初回のみ


たまさいオレンジカフェ
(美園地域センター)

認知症の方やそのご家族も気兼ねなく集える場所です
地域の情報交換や近況報告などしてゆったり過ごします



毎月第1木曜日
13:30～15:00
参加費:なし

ほのぼのひろば
学園東町地域センター




月一回ですが、皆さんとても楽しみにしておられます

毎月第4木曜日 10:00～12:00
参加費:300円
問合せ:小平市社協042-349-0151

茶間茶間サロン
(豊生画廊)

まちにひらいたお茶の間空間で、一緒にお茶でも飲みませんか?



毎月第3金曜日
12:00～15:00
参加費:100円

いきらく体操学園東
(豊生画廊)



いきらく体操、いきらく筋力アップ体操をやっています
みんなで笑って楽しく介護予防をしましょう!

毎月第1火曜日
14:00～15:30
参加費:100円

いいききチャレンジウォーク
北ルート

小平駅北口側の公園に設置されたポイントを回ります 30周達成で賞品あり

いいききチャレンジウォーク
南ルート

小平駅南口側の公園に設置されたポイントを回ります 30周達成で賞品あり

まちの縁がわ ちっちゃいおうち
(個人宅)




食事、おしゃべり等、いっしょに過ごせるまちの縁がわです

毎月第2・4火曜日
11:30～13:30 食事代:500円


ふれあいカフェさざんか
(小平団地集会所)

自治会の予算とボランティアさんたちで運営しています
コロナウイルス感染対策のため小平団地居住者限定で時間短縮で開催中



毎週月～金曜日
10:00～15:00
参加費:100円

喜平ほのぼのひろば
(喜平地域センター)




頭も手先も体も使って楽しい仲間作りの場

毎月第3月曜日
10:00～12:00 参加費:200円
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
(中央東圏域)



さくら喫茶
(上水南公民館)




若いママさんや小さい子供さんたちも見え、笑い声がたえない楽しい場所です

毎月第2・4金曜日
10:00～15:00 参加費:100円

いいききサロン大沼
(大沼町1丁目第3アパート集会所)


誰かとお話したい方、出かける場所が減ってしまった方、ぜひ参加してみませんか?
体操と作品作りを中心に活動しています



毎月第3月曜日
14:00～16:00 参加費:100円

おさんぽ会@あじさい公園
(美園町あじさい公園)


あじさい公園からふるさと村までくらの距離をお話したり野菜を買ったりしながらのんびりお散歩します



第4金曜日(8・1月休み)
10:30～12:00 雨天中止
参加費:なし あじさい公園内池付近集合

オレンジカフェ喫茶まりも
ノスタルジア
(特養ホームまりも園デイサービスセンター)


認知症の方やそのご家族も様々な年代の地域の方、どなたでもお気軽にご参加できます



毎月第1日曜日
14:00～16:00 参加費:300円
2日前までに予約 042-321-9776

みどり公園体操クラブ
(喜平町みどり公園・喜平地域センター)

木々の緑の下、新鮮な空気を胸いっぱいにして体を動かし、おしゃべりや笑いも大切にしながら楽しい仲間作りを目指しています



毎月第1・3火曜日 喜平町みどり公園(8月中止)
毎月第2・4火曜日 喜平地域センター
10:00～11:00 参加費:なし



生活支援体制整備事業 第2層協議会


仲町や大沼町、上水南町で多世代交流や地域交流を目的として活動しています

防災イベントや文化祭、お祭りなどを企画・開催するなど、地域の皆さまが楽しみながら繋がりを保てるよう協議会のみんなで考えています

地域について知っていることや考えていることを教えてください。一緒に考えたり、イベントを運営してくれる方! イベント当日に参加、遊びに来てくれる方! いつでも募集しています

ご興味のある方は多摩済生ケアセンターまでお問合せください。お試してみずは見てみたい、という方も大歓迎です!

※協議会は月に1回～2月に1回開催しています



地域包括支援センター
多摩済生ケアセンター
(中央東圏域担当)

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

小平市美園町3-12-1
(多摩済生ケアセンター内)

042-349-2123