

令和6年度

**住民主体による
地域介護予防活動団体
の紹介**

地域パートナーの会

令和7年1月

高齢者福祉課

目 次

1 地域包括ケアシステムとは		2
2 「人生100年時代」に向けて		4
3 地域の人とのつながりをつくろう！		6
4 地域パートナーの会		7
5 地域パートナーの修了証		8
6 地域介護予防活動		9
7 地域活動のポイント		10
8 生活支援コーディネーター		11
9 地域包括支援センター		11
10 パートナーの会紹介		13
1) あおい会		
2) NPO 法人えん		
3) 町屋青空テラス		
4) あらかわみんなのファーム		
5) あらかわドリームGG		
6) 東京都立大学「暮らしの保健室」		
7) ご近所菜園を楽しむ会		

- 8) フレイル予防隊1期生の会
- 9) まるっとくらぶ
- 10) あらかわみんなの基地「あなぐら」
- 11) なないろの会
- 12) あごっく工房
- 13) ハッピーワクワク
- 14) 元気クラブ
- 15) フレイル予防隊2期生の会
- 16) どんぐりの会
- 17) マーガレット会
- 18) SUNTIME
- 19) よりそい「つなぐ荒川食堂」
- 20) ごはんとおみそ汁～千粒
- 21) ニュー恵美須 銭湯でスマホ相談会
- 22) 西日暮里にっこりみんなの輪
- 23) おせっ会
- 24) クローバーの会
- 25) キンコンカン
- 26) しらかば会
- 27) エンジョイまちや

28) はるな倶楽部

29) 心と身体の健康 Make

30) まどろ倶楽部

住民主体による地域介護予防活動支援事業は、

荒川区では、令和2年9月1日から事業を開始しています。



荒川区福祉部高齢者福祉課地域包括支援係

電話 03-3802-3111

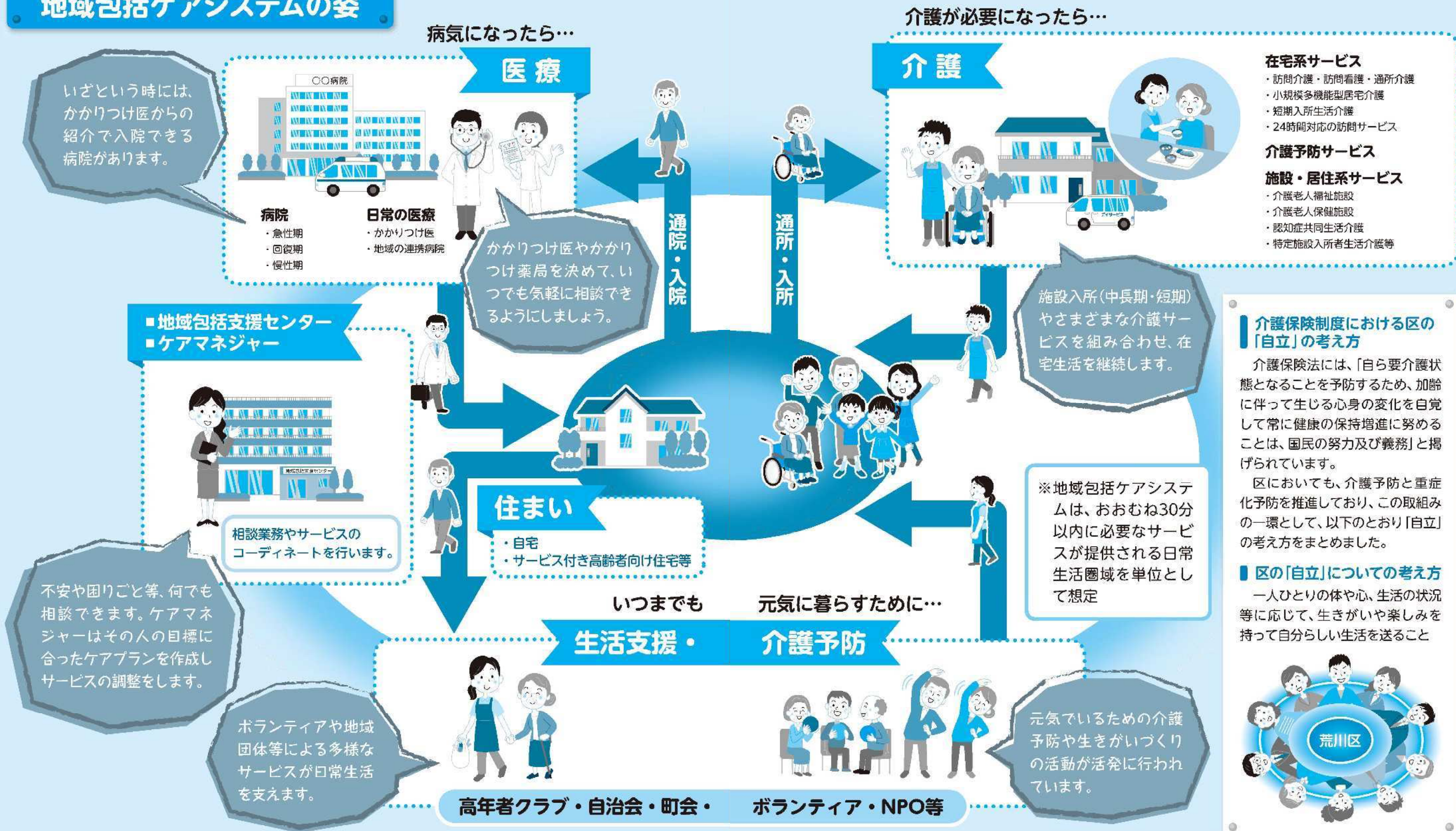
内線 2676

FAX 03-3802-3123

地域包括ケアシステムとは？

令和4年の荒川区の75歳以上の高齢者（後期高齢者）は約26,200人。令和7年には28,900人以上となることが予測されています。また、単身や夫婦のみの高齢者世帯、認知症のある方が近年増えてきており、今後、何らかの支援を必要とする人の増加が見込まれます。

地域包括ケアシステムの姿



こうした中、荒川区の各種調査では、高齢者の約7割が、「介護が必要になったとき、在宅サービスを利用しながら自宅で暮らし続けたい」と回答しています。

そこで、住み慣れた地域で継続して生活できる社会の実現に向けて、①生活支援 ②介護予防 ③介護 ④住まい ⑤医療の5つのサービスを地域のネットワークの中で一体的に提供する「地域包括ケアシステム」の構築を実現することが求められています。

荒川区では、地域の特性にあった地域包括ケアシステムの実現に向け、さまざまな取組を行っています。

「人生100年時代」に向けて ～あなたは、人生100年を見据えた過ごし方をしていますか～

「人生100年時代」に向けて、これまでの価値観とは違った多様な生き方、働き方そして、健康づくりが必要となっています。

高齢者になっても、自分らしく、自分のペースで活躍できる場を持ち、安心して暮らせる地域となるよう、一緒に考えて行動していきましょう。

特集

特集



生涯にわたり学び、 そして社会的役割を持ちましょう

急速に変化する社会に適応していくために、高齢になっても学び直しで知識を深めることが重要です。共に学ぶ新しい仲間や人脈が刺激になり、自己成長と健康でいることが促されると提言されています。

- 荒川シルバー大学
- 荒川老人福祉センター
- 区内各ふれあい館・ひろば館等の開催事業 他



荒川区

医療機関

地域包括支援センター

介護事業所

みまもりステーション

社会福祉協議会

コミュニティカレッジ

ふれあい絆・活サロン

シルバー大学

ボランティア

生涯学習センター

シルバー人材センター

民生委員

友人

住み慣れた地域で 住み続けるために

商店街

高年者クラブ

地域介護予防活動

町会・自治会・ご近所



地域の人とつながりましょう

住み慣れた地域でいつまでも住み続けるためには、自分の住んでいる地域で活動し、人とつながるなど、地域のコミュニティに参加することが健康づくりに最適と報告されています。

- 住民主体による地域介護予防活動
- 高年者クラブ
- ふれあい絆・活サロン 他



健康づくりをしましょう

「運動」、「食生活」、「お口の健康」を心がけ、できるだけ自分で動くことができる体を保つことが、フレイル（加齢に伴う虚弱）予防になります。

- 荒川ころばん体操
- 認知症予防教室
- 出張健康教室 他

地域の人とのつながりをつくろう！

仕事を中心に生活されていた方は、就労時代には職場の同僚や団体とのつながりがあり、一般的には多くの刺激を受けやすい環境にあるといえます。

しかし、退職後、自宅でテレビなどを見続けたり、インターネットで情報収集して過ごしたりする時間の割合が高くなると、社会との「つながり」が少なくなってしまう傾向があります。

人とつながる機会を作る社会参加は、健康維持や介護予防に欠かせないことが、多くの研究から報告されています。住み慣れた地域で、楽しく生きがいを持ちながら、自分らしいつながり方を考えましょう。

※「東京50↑-フィフティ・アップ-BOOK」東京都福祉保健局編集・発行引用

特集

社会参加する目安

1日1回(以上)

外出しよう



買い物やふれあい館に行く など

週1回(以上)

友人・知人などと
交流しよう



地域活動に参加 など

月1回(以上)

楽しさ・やりがいの
ある活動をしよう



趣味やボランティア活動 など

◎ 地域に交流の場を持とう！

近年、インターネット時代と言われていますが、携帯電話のラインやSNSでの関係も大事ですが、健康維持には、ご自分の地域内のリアルな交流が役立ちます。

地域交流が健康にいい理由は、

- 地域交流する目的から、日々の健康づくりに気をつけるようになる
- 孤立状態に比べ、知人が多くなることで、地域で安心して生活している実感が持てる
- 身近な人から生活にかかわる情報をもらえ交流が盛んになる など

高齢になるほど、頼りになるのは地域社会での人と人とのつながり。遠くに住んでいる家族以外に、会話や相談ができる人や場所を見つけておくといわれています。

外出や交流がある人は健康度が高く、交流がない「孤立」や外出が少ない「閉じこもり傾向」があると、健康度が低くなります。ご自分が楽しいと思えることから交流を始めましょう。

地域パートナーの会とは

荒川区（以下「区」という。）では、要介護状態になった場合においても、可能な限り地域において自立した日常生活を営むことができるように、介護保険サービスとあわせて、住民が主体となり実施する介護予防活動を支援しています。

区では、希望する方に過不足なく必要なサービスを提供できる体制の整備をするため、住民主体による地域での介護予防活動を提供できる団体を募集しています。

地域住民等が主体となり、サービスを必要とする高齢者に対して、軽度な介護予防活動を提供できる団体を荒川区住民主体による地域介護予防活動支援団体として、高齢者向けの発行物「まるごとシニアガイド」でご案内をしています。

住民主体による地域介護予防活動支援団体が会の企画や会場予約などの事務手続き、開催運営の準備、当日の受付や運営等、団体活動を継続的に実施しているスタッフを『地域パートナー』と呼んでいます。

これからも、多くの皆さんに利用されることを願って、住民主体による地域介護予防活動団体とそのスタッフを総称して『地域パートナーの会』と命名しました。

地域パートナーの修了証

地域パートナーのスタッフは、区が主催する養成講習会に参加していただき、荒川区の高齢者の実態や地域活動の必要性等を学びます。

地域パートナー養成講習会修了証

下記の者は、住民主体による地域介護予防活動団体の地域パートナーとして活動をしています。



令和 年 月 日

荒川 花子

荒川区役所福祉部高齢者福祉課
地域包括支援係
☎3802-3111 内線 2676

地域パートナー養成講習会修了証（表）

『地域パートナーの会』は、
高齢者の介護予防活動をはじめ、
介護保険サービスにない



地域パートナー養成講習会修了証（裏）



日常生活に関わる支援等ができる団体として、
各地域において、なくてはならない団体、
頼りになる団体として活動をしていくことを
目指しています。

地域介護予防活動

「地域パートナーの会」の対象となる介護予防活動は、65 歳以上の高齢者を対象とし、概ね週 1 回以上、以下の事業を実施していることです。

(1) 通所：体操や運動、食事会、手づくり手芸等の

活動を定期的に行う通いの場を開催していること。



例えば、手作り手芸としては、キーホルダーやブローチ作成、壁の飾り物等折り紙があります。

(2) 訪問：居宅の掃除、洗濯、買い物、ゴミ出し、

見守りの声掛け等の生活の困りごとに

対する生活支援をすること。

※介護予防活動は、

高齢者の自立に

向けた支援活動です。

必要に応じて、地域包括支援センターや

ケアマネジャーが利用状況について

調整する場合があります。



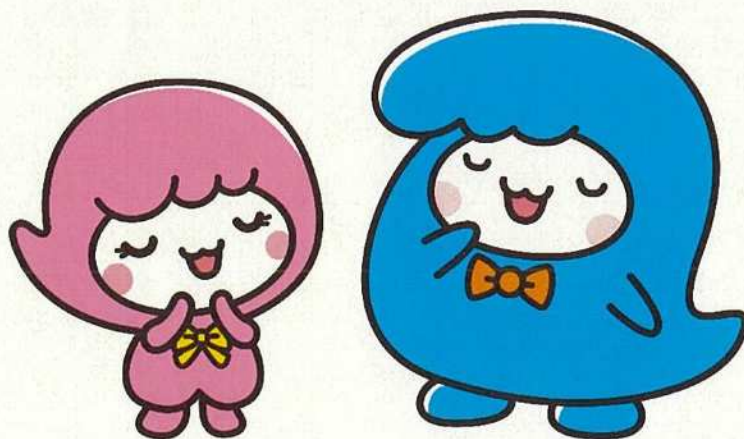
地域活動のポイント

外出や社会活動が活発な人ほど

要介護や認知症になりにくく、健康寿命も長いことがわかっています。

●社会活動・地域活動は、

無理せず・・・・・・ 頑張りすぎないことが 長続きのポイントです。



生活支援コーディネーター

地域で高齢者の生活支援や介護予防のために活動している方や新たに活動を始めたい方、ボランティア等の地域活動を希望する方からの相談・支援を行います。

令和 4 年度から区では、各地域包括支援センターに 1 名配置しています。

地域包括支援センター

地域包括支援センターは、介護保険法に定められた、地域の高齢者への総合的な支援窓口です。

- 主任介護支援専門員（主任ケアマネジャー）が中心となり、地域の在宅介護支援専門員（ケアマネジャー）の相談・支援を行います。
- 保健師、看護師が中心となり、介護状態にならないための相談を行います。
- 社会福祉士等が中心となり、介護保険外のサービスを含む高齢者や家族に対する総合的な相談支援を行います。
- 認知症地域支援推進員は、認知症予防等の普及啓発、早期発見・早期診断のための連携調整等、医療機関や介護サービス事業者、地域の支援機関をつなぐコーディネート業務を行います。

No.	包括名	地域	電話
1	南千住東部地域包括支援センター	南千住 2・3・4・8丁目	(3805) 5702
2	南千住西部地域包括支援センター	南千住 1・5・6・7丁目	(5604) 5710
3	荒川地域包括支援センター	荒川地域全域	(5855) 3323
4	町屋地域包括支援センター	町屋地域全域	(3894) 3568
5	東尾久地域包括支援センター	東尾久地域全域	(5855) 8513
6	西尾久地域包括支援センター	西尾久地域全域	(3893) 3555
7	東日暮里地域包括支援センター	東日暮里地域全域	(5615) 3171
8	西日暮里地域包括支援センター	西日暮里地域全域	(3807) 3828



パートナーの会紹介

1 あおい会

参加できる地区	主として南千住地域
活動場所	汐入公園防災備蓄倉庫 (南千住南千住8-13-2)
活動内容	①体操(ころばん体操・ばん座位体操等) ②ゲーム ③脳トレ ④食事会 等
問合せ先	03-3801-7347
担当者	鈴木
その他	利用や見学するときは、担当者又は南千住東部・南千住西部地域包括支援センターの生活支援コーディネーターに相談してください。



2 NPO 法人 えん

参加できる地区	区内全域・近隣区
活動場所	シェアハウスえん (西尾久2-13-13シェアハウスえん)
活動内容	①食事会(手づくりの食事) ②健康・生活相談 ③通院介助 ④居宅の掃除や買い物支援 等
問合せ先	090-6021-1425
担当者	宮内
その他	利用や見学するときは、担当者又は西尾久地域包括支援センターの生活支援コーディネーターに相談してください。 ※④に関わる活動内容については、高齢者の自立に向けた支援活動であるため、必要に応じて、ケアマネジャーが利用状況について調整する場合があります。



3 町屋青空テラス

参加できる地区	主として町屋地区
活動場所	町屋地域内 (町屋7-10-6 さくら館近辺)
活動内容	①園芸活動 ②オレンジカフェ活動 ③介護予防活動 等
問合せ先	03-5855-6407 (町屋包括内)
担当者	岩佐生活支援コーディネーター
その他	利用や見学するときは、担当者又は町屋地域包括支援センターの生活支援コーディネーターに相談してください。 活動内容は、Facebook にも掲載しています。 



4 あらかわみんなのファーム

参加できる地区	区内全域
活動場所	荒川1丁目「みんなのファーム」 (荒川1-4-14 みんなのファーム畑)
活動内容	①肥料づくり ②季節野菜づくり 等
問合せ先	03-5615-3195 (ニチケアセンター内)
担当者	海老名
その他	利用や見学するときは、担当者又は荒川地域包括支援センターの生活支援コーディネーターに相談してください。



5 あらかわドリーム GG

参加できる地区	区内全域
活動場所	①尾久の原公園（東尾久7-1） ②東尾久運動場（東尾久7-1） 等
活動内容	①グラウンド・ゴルフ ②交流 ③講習会 ④大会の開催 等
問合せ先	080-9549-6630
担当者	谷口
その他	利用や見学するときは、担当者又は東尾久地域包括支援センターの生活支援コーディネーターに相談してください。



グラウンド・ゴルフのロゴ
初代代表の多田さんの力作

6 東京都立大学「暮らしの保健室」

参加できる地区	区内全域
活動場所	①ジョイフル三ノ輪「なにかし堂」 ②サンポップまちや
活動内容	①健康相談 ②暮らしの相談 ③血圧測定 ④血管年齢測定 等
問合せ先	03-3819-1211（都立大学内）
担当者	島田
その他	利用や見学するときは、担当者又は南千住西部・荒川地域 包括支援センターの生活支援コーディネーターに相談し てください。



7 ご近所菜園を楽しむ会

参加できる地区	主として荒川地区
活動場所	荒川4丁目「ご近所菜園」 (荒川4-24-13の不燃化促進用地)
活動内容	①園芸活動 ②季節野菜づくり ③多世代交流 等
問合せ先	090-8743-8254
担当者	金田
その他	利用や見学するときは、担当者又は荒川地域包括支援センターの生活支援コーディネーターに相談してください。



8 フレイル予防隊 1 期生の会

参加できる地区	区内全域・近隣区
活動場所	尾久ふれあい館等 (西尾久西尾久2-25-13西尾久ふれあい館)
活動内容	①てくてく会(みんなで散歩) ②ちょっと寄ってみよう会(脳トレ等) ③手づくりしません会(手と目と脳を使って作品作り) ④みんなの会(交流会) 等
問合せ先	090-4424-4968
担当者	神崎
その他	利用や見学するときは、担当者又は東尾久地域包括支援センター、西尾久地域包括支援センターの生活支援コーディネーターに相談してください。



9 まるっとくらぶ

参加できる地区	区内全域・近隣区
活動場所	まる福ホームクリニック (西尾久4-27-3まる福ホームクリニック)
活動内容	①西尾久暮らしの保健室 ②健康づくり応援倶楽部 ③シナプソロジー
問合せ先	03-6807-9810
担当者	渡邊
その他	利用や見学するときは、担当者又は西尾久地域包括支援センターの生活支援コーディネーターに相談してください。



10 あらかわみんなの基地「あなぐら」

参加できる地区	区内全域
活動場所	荒川地域内 レンタルスペースローズ（荒川4-49-7）
活動内容	①回想法的手法を用いたグループトーク ②歌 ③紙芝居 ④お茶会 ⑤体操 等
問合せ先	050-8885-7669
担当者	長倉
その他	利用や見学するときは、担当者又は荒川地域包括支援センターの生活支援コーディネーターに相談してください。



1 1 なないろの会

参加できる地区	区内全域
活動場所	峡田ふれあい館等 (荒川3-3-10 峡田ふれあい館)
活動内容	①折り紙 ②手づくり小物づくり ③輪投げ ④体操 等 ※週ごとに内容を変えて実施しています。
問合せ先	03-3801-3736
担当者	五十畑
その他	利用や見学するときは、担当者又は荒川地域包括支援センターの生活支援コーディネーターに相談してください。



12 あごっく工房

参加できる地区	区内全域
活動場所	荒川地域内 レンタルスペースローズ（荒川4-49-7）
活動内容	①紙漉き機を利用した紙づくり ②手づくりの小物づくり ③石鹸づくり 等
問合せ先	03-5855-3323（荒川包括内）
担当者	橋本生活支援コーディネーター
その他	利用や見学するときは、担当者又は荒川地域包括支援センターの生活支援コーディネーターに相談してください。



13 ハッピーわくわく

参加できる地区	区内全域
活動場所	エンゼルヘルプ荒川「なごみの畑」 (荒川8-8-3グループホームなごみ荒川)
活動内容	①施設入所者と一緒に園芸 ②季節野菜づくり ③書道 ④折り紙 等
問合せ先	090-4139-3172
担当者	田上(たがみ)
その他	利用や見学するときは、担当者又は荒川地域包括支援センターの生活支援コーディネーターに相談してください。



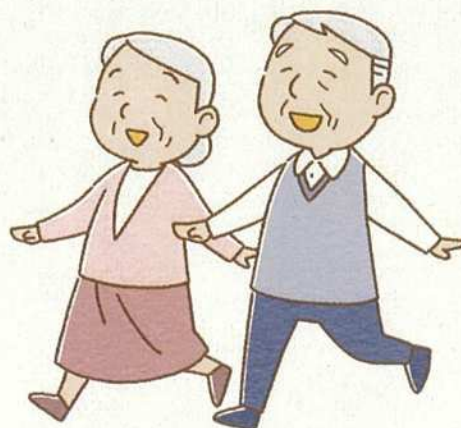
14 元気クラブ

参加できる地区	主として南千住二丁目
活動場所	都営南千住二丁目アパート集会室 (南千住2-33)
活動内容	①体操(荒川ばん座位体操や口腔体操) ②脳トレ ③合唱 ④トランプゲーム 等
問合せ先	03-3802-2563
担当者	野口
その他	利用や見学するときは、担当者又は南千住東部地域包括支援センターの生活支援コーディネーターに相談してください。



15 フレイル予防隊2期生の会

参加できる地区	区内全域・近隣区
活動場所	町会会館・ふれあい館等 (西尾久2-25-1 3尾久ふれあい館)
活動内容	①歩こう会(散歩) ②ゲンキーズ(ばん座位体操・季節の歌等) ③ほっこり広場宮元・ほっこり広場一南 (思い出話や季節のお話等)
問合せ先	03-3893-1225
担当者	鴫崎(ときざき)
その他	利用や見学するときは、担当者又は東尾久地域包括支援センター、西尾久地域包括支援センターの生活支援コーディネーターに相談してください。



16 どんぐりの会

参加できる地区	南千住及びその周辺地域
活動場所	町会会館・ふれあい館等
活動内容	①火よう日クラブ 月1回（手芸と体操） ②木曜倶楽部 月1回（歌と体操） ③よつばクラブ 毎週4回（園芸活動）
問合せ先	03-5604-5710（南千住西部包括内）
担当者	松谷生活支援コーディネーター
その他	利用や見学するときは、担当者又は南千住西部地域包括支援センターの生活支援コーディネーターに相談してください。



17 マーガレット会

参加できる地区	区内全域
活動場所	荒川地域のレンタルスペース等 レンタルスペースローズ（荒川4-49-7）
活動内容	回想法の手法を活用した活動 ①思い出話や季節のお話 ②昔懐かしい写真や紙芝居 ③体操・折り紙・手作り作品づくり 等
問合せ先	03-3806-6092
担当者	後呂（うしろ）
その他	利用や見学するときは、担当者又は荒川地域包括支援センターの生活支援コーディネーターに相談してください。



1 8 SUN TIME

参加できる地区	区内全域
活動場所	区内レンタルスペース。宮前公園等 (東尾久8-45-22宮前公園)
活動内容	①ネイルレッスン ②ピラティス・体操 ③区内公園でモルック ④眉毛の手入れやメイク 等
問合せ先	090-2145-5182
担当者	佐々木
その他	利用や見学するときは、担当者又は荒川又は、東尾久地域包括支援センターの生活支援コーディネーターに相談してください。



19 よりそい「つなぐ荒川食堂」

参加できる地区	区内全域・近隣区
活動場所	荒川地域配食サービス事業所「花よりだんご」 (荒川1-11-20花よりだんご)
活動内容	毎週月曜日昼食会を開催し、交流の場・居場所
問合せ先	03-5855-3323(荒川地域包括支援センター)
担当者	橋本生活支援コーディネーター
その他	利用や見学するときは、担当者又は荒川地域包括支援センターの生活支援コーディネーターに相談してください。



20 ごはんとおみそ汁～干粒

参加できる地区	区内全域・近隣区
活動場所	荒川地域配食サービス事業所「花よりだんご」 (荒川1-11-20花よりだんご)
活動内容	無農薬野菜を使った献立で、週1回(木曜日)昼食会を開催し、誰でも参加できる居場所
問合せ先	03-5855-3323(荒川地域包括支援センター)
担当者	橋本生活支援コーディネーター
その他	利用や見学するときは、担当者又は荒川地域包括支援センターの生活支援コーディネーターに相談してください。



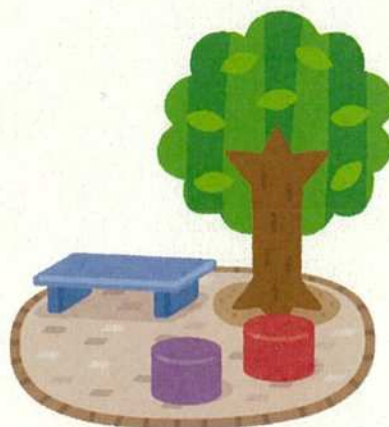
21 ニュー恵美須 銭湯でスマホ相談会

参加できる地区	区内全域・近隣区
活動場所	東尾久地域の銭湯 ニュー恵美須
活動内容	地域の銭湯を会場として、銭湯利用者と住民を対象に、日常生活に役立つスマホ操作を学びながら交流する。
問合せ先	03-3895-5302
担当者	皆藤
その他	利用や見学するときは、担当者又は東尾久地域包括支援センターの生活支援コーディネーターに相談してください。



22 西日暮里にっこりみんなの輪

参加できる地区	区内全域・近隣区
活動場所	西日暮里地域公園、地域通所センター内等 (西日暮里6-15-11 デイサービス千恵の輪)
活動内容	①花壇活動 ②体操・歌を歌う ③折り紙 ④ふれあい館の子どもたちとの交流
問合せ先	090-9809-6409
担当者	長塚
その他	利用や見学するときは、担当者又は西日暮里地域包括支援センターの生活支援コーディネーターに相談してください。



23 おせっ会

参加できる地区	区内全域
活動場所	障害者福社会館（アクロスあらかわ）、地域内等 （荒川2-57-8アクロスあらかわ）
活動内容	①体操 ②声掛けとゴミ出し ③ゲーム・脳トレ ④カラオケ 等
問合せ先	090-3470-7282
担当者	市川
その他	利用や見学するときは、担当者又は荒川地域包括支援センターの生活支援コーディネーターに相談してください。



24 クローバーの会

参加できる地区	区内全域
活動場所	荒川六丁目ひろば館等 (荒川6-33-4荒川六丁目ひろば館)
活動内容	①踊り ②体操・歌を歌う ③折り紙 ④ゲーム 等
問合せ先	080-9035-2983
担当者	平沢
その他	利用や見学するときは、担当者又は荒川地域包括支援センターの生活支援コーディネーターに相談してください。



25 キンコンカン

参加できる地区	区内全域
活動場所	尾久ふれあい館等 (西尾久2-25-1 3尾久ふれあい館)
活動内容	① 希望の鐘キンコンカンを合図に開始 ②体操・歌を歌う ③リズムダンス ④おしゃべりタイム 等
問合せ先	090-5537-2673
担当者	西田
その他	利用や見学するときは、担当者又は西尾久地域包括支援センターの生活支援コーディネーターに相談してください。



26 しらかば会

参加できる地区	区内全域
活動場所	丸橋ホール等 (東日暮里4-2-3丸橋ホール)
活動内容	①大正琴の練習と演奏 ②歌を歌う ③ギター等の練習 ④好きな楽器の演奏 等
問合せ先	080-1251-0555
担当者	丸橋
その他	利用や見学するときは、担当者又は東日暮里地域包括支援センターの生活支援コーディネーターに相談してください。



27 エンジョイまちや

参加できる地区	区内全域
活動場所	・ぶら〜り尾久の原（第1・3水曜日） （町屋5-10-9グループホーム尾久の原） 特別養護老人ホームさくら館内 （町屋7-10-6さくら館）
活動内容	・ぶら〜り尾久の原（第1・3水曜日） トランプ・折り紙、オセロなど ・町屋みんなでスポーツを楽しむ会（第2・4木曜日） 年齢や障害関係なくできる軽スポーツ
問合せ先	03-3892-0456
担当者	田村
その他	利用や見学するときは、担当者又は町屋地域包括支援センターの生活支援コーディネーターに相談してください。



28 はるな倶楽部

参加できる地区	区内全域
活動場所	東尾久4丁目 (はるな倶楽部ホール)
活動内容	①ギター演奏で歌を歌う ②ばん座位体操・ころばん体操 ③談話室・しゃべり交流会 ④時の話題の勉強会 等
問合せ先	03-5855-8513 (東尾久包括内)
担当者	飯田生活支援コーディネーター
その他	利用や見学するときは、東尾久地域包括支援センターの 生活支援コーディネーターに相談してください。



29 心と身体健康 Make

参加できる地区	区内全域・近隣地域
活動場所	町会会館 (西尾久7-11-12西尾久七丁目本町会会館)
活動内容	①調理活動を通して交流 ②体操やリズム体操 ③口腔体操や歌を歌う ④おしゃべり交流
問合せ先	03-3893-3555 (西尾久包括内)
担当者	加藤生活支援コーディネーター
その他	利用や見学するときは、担当者又は西尾久地域包括支援センターの生活支援コーディネーターに相談してください。



30 まどみ倶楽部

参加できる地区	区内全域・近隣区
活動場所	多世代共生コミュニティカフェ「まどみ荘」 (西尾久地区)
活動内容	①スマホ教室 ②まどみ寄席 ③ころばん体操 等
問合せ先	03-6240-8283
担当者	國信
その他	利用や見学するときは、担当者又は西尾久地域包括支援センターの生活支援コーディネーターに相談してください。



参加記録

No.	参加した団体名	参加した日	感 想
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

参加記録

No.	参加した団体名	参加した日	感 想
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			

参加記録

Nb.	参加した団体名	参加した日	感想
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			

参加記録

No.	参加した団体名	参加した日	感 想
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			

一人ひとりの
地域活動は、荒川区の宝物

