

## ●親子サロン

### 子育てサークル バンビーニ（代表：岡本 麗子）

活動内容	子育てしている親子ふれあいの場として、安心して誰もが参加でき、助け合える関係の場となっている。 読み聞かせ、パネルシアター、エプロンシアター、手遊び、英語リトミック、リトミック、工作、エアロビ、ヨガなど	連絡先	日時	毎月第3月曜 10:00～12:00 イベント時は月2回
			場所	トミニハイム国分寺集会所、公団集会所、ホールなど
			会費	100円／1回
	連絡担当者：河野 弦恵		人数	親子30～40名、子ども0～3才
連絡先		会員募集	<input checked="" type="checkbox"/> 募集していない <input type="checkbox"/> 募集している	
				毎月声かけしている。チラシ配布。市報等でも。

### はとぽっぽ（代表：本橋 春香）

活動内容	未就園児親子(妊婦を含む)の交流。 保育活動や季節の行事を体験することで仲間づくりをしています。	連絡先	日時	毎週火曜・木曜 10:30～14:00
			場所	しんまち児童館 など
			会費	300円／月
	連絡担当者：本橋 春香		人数	親子4組、30歳代中心
連絡先		会員募集	<input checked="" type="checkbox"/> 募集していない <input type="checkbox"/> 募集している	
				いつでも見学にいらしてください！！

### ハンティントン（代表：林 登美子）

活動内容	親子サロンです。国分寺にあるプレイステーションにて、材料を持ち寄り炊き出しを作り、皆で一緒に食べます。季節の行事も行います。親子共に交流し、和を広げ、楽しく育儿をしましょう。	連絡先	日時	毎週木曜 10:00～17:00 (雨天時中止)
			場所	国分寺プレイステーション
			会費	300円／月
	連絡担当者：林 登美子		人数	親子4組、20～30歳代中心
連絡先		会員募集	<input checked="" type="checkbox"/> 募集していない <input type="checkbox"/> 募集している	
				随時、体験可能です。予約なども必要ありません。 お気軽にお越しください。

### プレイセンター小さな森Ⅰ・Ⅱ（代表：渡辺 金子）

活動内容	①豊かな遊びの提供 ②学び合い(楽しい子育てを) ③みんなで運営(行事等、みんなで話し合って決める) が活動の3本柱。子育ての中の”困った”を子育て相談やみんなで支え合いながらサポート、大人も子供も共に成長する。	連絡先	日時	I : 毎週月曜 10:00～15:00 II : 每週木曜 10:00～15:00
			場所	I : 代表者宅 II : もとまち地域センター
			会費	I : 300円／1回 II : 130円／1回 (共に1家族)
	連絡担当者：渡辺 金子		人数	共に23名、30～40歳代中心、子ども0～5歳
連絡先	042-324-5777 FAX 042-324-5777	会員募集	<input checked="" type="checkbox"/> 募集していない <input type="checkbox"/> 募集している	
				隣接公園は自然遊びの宝庫、室内では木製玩具を中心に豊かな遊びを提供。楽しい子育てを目指しています。

## ●親子サロン

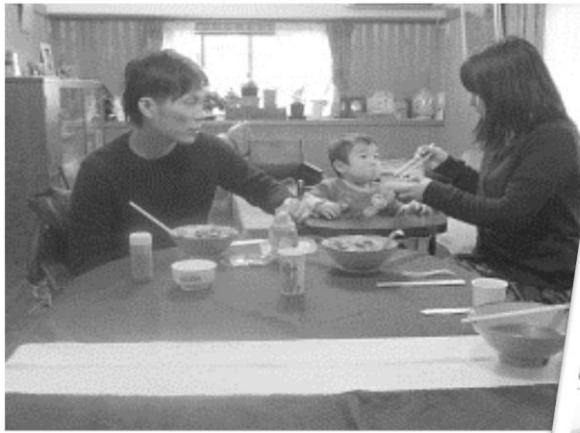
### プレイセンターピカソ（代表:畠中 君枝）

活動内容	乳幼児とその家族が安心して遊べる場を、親が自主運営しています。学習会(子育てについての学び合い)や子どもとの遊びを通して、家族と一緒に成長できることを目指しています。	連絡先	日時	毎週月・水・金曜 10:00~12:00 月1回 10:00~15:00 (水曜日は畠の活動か森のピカソの活動) 月1回 土曜 10:00~12:00
			場所	野中神明宮共益公会堂(北町1-13-1) 野中農園、小平中央公園、並木公民館
			会費	1,500円／月
			人数	約20家族、30歳代中心、子ども0~4歳
連絡先	連絡担当者:南 佳子		会員募集	<input type="checkbox"/> 募集していない <input checked="" type="checkbox"/> 募集している プレイセンターはニュージーランド生まれの新しい子育ての場です。子育ての仲間ができます。子どものけんかは当たり前、みんなで大らかに見守って楽しく子育てできます。広い室内で自由に親子で楽しめます。
	☎ 080-5406-4888	FAX		
	✉			
	HP			

### えんがわSALON（代表:石田 ゆかり）

活動内容	月1~2回の茶話会 年2~3階のワークショップ	連絡先	日時	平日 10:00~12:00
			場所	Hair+Café縁カフェスペース
			会費	300円／1回
			人数	64名(男性2名、女性62名)、30歳代中心
連絡先	連絡担当者:石田 ゆかり		会員募集	<input type="checkbox"/> 募集していない <input checked="" type="checkbox"/> 募集している 発達障害をテーマに、自分らしく楽しんで生きていく仲間づくり、まちづくりに关心のある方ならどんなん方でも。
	☎	FAX		
	✉ en8@me.com			
	HP			

↓ 日曜サロンつどい



↑ きたのはらふれあいサロン  
「年賀状展」

← ハンティントン

## ●体操サロン

### いきいき・JBクラブ（代表：鈴木 輝子）

活動内容	近隣の高齢者を対象に、健康維持増進のための健康体操等を行っています。	連絡先	日時	毎週水曜 9:15～10:20
			場所	いきいきセンター
			会費	2,000円／月
連絡先	連絡担当者：鈴木 輝子	会員募集	人数	17名(男性5名、女性12名)、70歳代中心
	☎ 042-324-3290 FAX 042-324-3290		<input type="checkbox"/> 募集していない <input checked="" type="checkbox"/> 募集している	
	✉			
	HP			

### いきいきくらぶ（代表：鈴木 輝子）

活動内容	高齢者に適した機能訓練体力の維持増進をはかり、加齢を克服して自立した健全で快適な生活を過ごせることを目的としています。マットレス体操、ストレッチ体操、リズム体操を行っています。	連絡先	日時	毎週火曜 9:15～10:20(第1・第2週) 10:45～11:50(第3・第4週)
			場所	いきいきセンター
			会費	2,000円／月
連絡先	連絡担当者：鈴木 輝子	会員募集	人数	14名(男性0名、女性14名)、70歳代中心
	☎ 042-324-3290 FAX 042-324-3290		<input type="checkbox"/> 募集していない <input checked="" type="checkbox"/> 募集している	
	✉			
	HP			

### いきいきリハビリ月の会（代表：鈴木 照子）

活動内容	10分話し合いをしてから、リハビリ体操(筋トレ、ストレッチ、リズム 等)	連絡先	日時	毎週月曜 13:20～14:30 (第4週を除く)
			場所	いきいきセンター
			会費	1,700円／月
連絡先	連絡担当者：鈴木 照子	会員募集	人数	70歳代中心
	☎ 042-321-0640 FAX		<input type="checkbox"/> 募集していない <input checked="" type="checkbox"/> 募集している	
	✉			
	HP			筋力が増してつまづきや転倒も認知症も予防できてしまやかな心身で明るく楽しい生活

### ストレッチの会（代表：篠原 陽子）

活動内容	ストレッチ体操、自彊術、音楽に合わせ認知症予防運動話の時間20分くらい、楽しい語らい	連絡先	日時	毎週火曜日 10:00～12:00
			場所	東元町一丁目次理解公会堂、平安神社境内
			会費	500円／月
連絡先	連絡担当者：篠原 陽子	会員募集	人数	23名(男性0名、女性23名)、80歳代中心
	☎ 042-321-5952 FAX		<input checked="" type="checkbox"/> 募集していない <input type="checkbox"/> 募集している	
	✉			
	HP			

## ●高齢者サロン

### いきいきサークル（代表：山下 里加）

活動内容	高齢者の情報交換の場を提供	連絡先	日時	毎月第4木曜 13:30～15:00
			場所	北町地域センター
			会費	200円／1回
			人数	15名(男性0名、女性15名)、80歳代中心
連絡先	連絡担当者：田沼 綾子			会員募集  □募集していない <input checked="" type="checkbox"/> 募集している  男女問いません。高齢者。
		FAX		
	HP			

### オパール料理同好会（代表：武藤 正美）

活動内容	男性だけの料理同好会で定年退職者を中心に活動をしている。また市内の福祉施設からの依頼により、年1～2回料理を通した交流。自己研鑽のため年1～2回外部への食べ歩き等料理を通した交流を行っている。	連絡先	日時	毎月第4金曜
			場所	福祉センター 調理室
			会費	2,000円／年、1,000円／月
			人数	19名(男性19名、女性0名)
連絡先	連絡担当者：武藤 正美			会員募集  □募集していない <input checked="" type="checkbox"/> 募集している  定年退職者の男性で料理に興味がある初心者歓迎。
		090-1667-2675	FAX	
	HP			

### 共益カラオケ同好会（代表：渡辺 由紀子）

活動内容	カラオケレッスン(テープ、楽譜、歌詞コピー持参練習) 最初男女別々に合唱、ご自分の好きな歌リクエスト順番に歌う	連絡先	日時	第3週を除く木曜
			場所	北町地域センター
			会費	200円／月、花見等の時は別途500円集金
			人数	20名(男性7名、女性13名)、80歳代中心
連絡先	連絡担当者：小林 庸子			会員募集  <input checked="" type="checkbox"/> 募集していない <input type="checkbox"/> 募集している
		FAX		
	HP			

### けやきサロン（代表：浅野 牧子）

活動内容	住民の高齢化とひとり暮らし、災害に向けての住居の建てかえ補強等、話し合いが進んできました。不安と現在は住んでいられるので情報の共有化や顔の見える関係や将来に向けて共助できる関係、学び合い親睦を深めています。	連絡先	日時	毎月第1木曜 14:00～16:00
			場所	けやき台分譲団地管理組合集会所
			会費	500円／年
			人数	31名(男性3名、女性28名)、70～80歳代中心
連絡先	連絡担当者：浅野 牧子			会員募集  □募集していない <input checked="" type="checkbox"/> 募集している  毎月のチラシ(階段下掲示板)、会員を通じての声かけ、民生児童委員さんからの声かけ
		042-537-7523	FAX	
	HP			

## ●高齢者サロン

### たんぽぽ（代表：朝倉 さく）

活動内容	昼食を通じて地域の情報交換や季節に合わせたイベントを計画します。 またメンバーの特技を生かした交流も楽しんでいます。	連絡先	日時	毎月第4月曜 12:00～15:00
			場所	本町四丁目都営住宅4号棟シルバーピア談話室
			会費	300円／1回
連絡先	連絡担当者：朝倉 さく  ☎ 042-301-8251 FAX 042-301-8251  ✉ HP	会員募集	人数	25名(男性5名、女性20名)
			□募集していない <input checked="" type="checkbox"/> 募集している	
			15年にスタートした時点から世代が変わり、新しい仲間を募集しています。	

### つくしサロン（代表：花園 歌子）

活動内容	小物づくり、編み物、おしゃべり、福祉施設見学、出前講座	連絡先	日時	毎月第3木曜 午前
			場所	西町プラザ 学習室
			会費	100円／1回
連絡先	連絡担当者：花園 歌子  ☎ 042-577-2676 FAX 042-577-2676  ✉ HP	会員募集	人数	7名(男性0名、女性7名)、70歳代中心
			□募集していない <input checked="" type="checkbox"/> 募集している	
			いつでもどなたでもどうぞ。	

### 認知症高齢者を支える家族の会「きさらぎ会」（世話人：村田 正晴）

活動内容	認知症高齢者を介護している家族同士で、お互いの悩みや困っていることを話したり相談し合う場であり、体験者でなければ理解されにくい介護疲れから解放される場、ほっとできる場を目指しています。また認知症についての理解や対応方法、福祉サービスの活用方法などについて講演会を開くなどして勉強しています。	連絡先	日時	①定例懇談会：毎月第1月曜 13:30～16:00 ②ミニ懇談会：毎月第3月曜 13:00～15:00
			場所	①いづみプラザ ②多摩信用金庫恋ヶ窪支店2階会議室、さわやかプラザもとまち5階
			会費	500円／年
連絡先	連絡担当者：西原、河崎  ☎ 042-301-2485(西原) 042-323-3568(河崎)  ✉ kisaragikai@jcom.home.ne.jp	会員募集	人数	60名(男性11名、女性49名)、40～80歳代
			□募集していない <input checked="" type="checkbox"/> 募集している	

### みんなの会（代表：矢野 悅）

活動内容	(1)高齢者の昼食会と生活情報を伝達する集会 (ボランティアスタッフの手作り昼食の会食と、国分寺市報を中心とする情報) (2)新聞紙・雑誌等のリサイクル活動	連絡先	日時	毎月第3水曜
			場所	本多公民館 実習室1
			会費	300円／1回
連絡先	連絡担当者：矢野 悅  ☎ 042-301-3197 FAX 042-301-3198  ✉ HP	会員募集	人数	16名(男性1名、女性15名)、90歳代中心
			□募集していない <input checked="" type="checkbox"/> 募集している	

## ●その他サロン

### いきいきサロン「よっこら処」（代表：植田 和秀）

活動内容	地域の世代を超えた楽しい交流、互いに助け合える関係を築く、手作り昼食会、軽体操、歌唱、ゲーム、手工芸、毎月の誕生日会、季節の行事、旅行、国分寺まつり参加、講師依頼で音楽会、ヨガ、認知症サポートー養成講座、防災	連絡先	日時	毎週木曜 10:30～14:00 (8月休み)
			場所	代表者宅(東恋ヶ窪4-13-1)
			会費	500～600円／1回
連絡先	連絡担当者：植田 和秀		人数	30名(男性10名、女性20名)、60～80歳代中心
	☎ 042-325-5769 FAX 042-325-5769		会員募集	<input type="checkbox"/> 募集していない <input checked="" type="checkbox"/> 募集している
	✉ spu79nb9@key.ocn.ne.jp			一緒に楽しめる方歓迎。
	HP			

### きたのはらふれあいサロン（代表：田代 和雄）

活動内容	地域の誰もが参加でき、地域の絆や助け合える関係づくりを目的としたサロン活動 演奏会、映写会、作品展	連絡先	日時	毎月第3日曜 13:00～16:00
			場所	代表者宅
			会費	100円／1回
連絡先	連絡担当者：田代 和雄		人数	10名(男性3名、女性7名)
	☎ 042-324-5797 FAX 042-324-5797		会員募集	<input checked="" type="checkbox"/> 募集していない <input type="checkbox"/> 募集している
	✉			
	HP			

### 日曜サロンつどい（代表：植田 政子）

活動内容	地域交流の場を提供 世代を超えて気軽に集える	連絡先	日時	毎週日曜 11:00～15:00
			場所	代表者宅(東恋ヶ窪4-13-1)
			会費	250～350円／1回
連絡先	連絡担当者：植田 政子		人数	10名(男性2名、女性8名)
	☎ 042-325-5769 FAX 042-325-5769		会員募集	<input type="checkbox"/> 募集していない <input checked="" type="checkbox"/> 募集している
	✉ spu79nb9@key.ocn.ne.jp			どなたでも歓迎
	HP			

### なでしこの会（代表：奥津 美穂）

活動内容	手芸(編み物、小物作り)	連絡先	日時	不定期 木曜 10:00～12:00
			場所	ボランティア活動センターこくぶんじ
			会費	500円／月
連絡先	連絡担当者：奥津 美穂		人数	6名(男性0名、女性6名)、60歳代中心
	☎ 042-324-1135 FAX 042-324-1135		会員募集	<input checked="" type="checkbox"/> 募集していない <input type="checkbox"/> 募集している
	✉			
	HP			