

令和
7年度

ひだまりサロ^ン

行きたい場所、
会いたい人。



#ひだまりサロン豆知識

＃市内91か所で行われているひだまりサロンの紹介

お問い合わせ先

社会福祉法人 調布市社会福祉協議会 地域福祉推進係

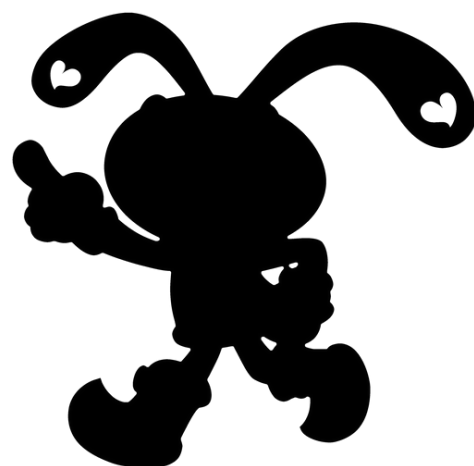
TEL:042-481-7693 FAX:042-481-5115

E-mail: chofu-co@ccsw.or.jp

相談時間：平日 9 時～12 時、13 時～17 時

目次

ひだまりサロンとは	0 1
ひだまりサロン活動マップ	0 4
ひだまりサロン主な活動種類別一覧 . . .	0 6
コーディネーター紹介	1 9
地域別ひだまりサロン一覧	2 0
活動紹介	3 0
関連資料	7 6



ひだまりサロンとは



だれでも気軽に参加でき、参加者のみなさんでつくる地域の交流の場です。それぞれのひだまりサロンが工夫を凝らした活動を行い、参加されたみなさんと交流しています。

つながり

近所に知り合いができることで、家に閉じこもりがちだった方も外へ出るきっかけに。

みまもり

日常的な見守りが生まれ、何かあったときは互いに支え合う関係に。

ひろがり

身近な居場所があることが、地域の支えに。

ひだまりサロン助成金の財源は...

ちょビット協力金

活動費など、ひだまりサロンの活動に必要な費用として助成金を交付しています。その助成金の主な財源として充てられているのは、地域のみなさまからご寄付いただいた**ちょビット協力金**です。



詳しくは84ページへ



ひだまりサロンに 参加するには・・・

1 ひだまりサロンを探してみる

ひだまりサロン冊子、調布市社会福祉協議会（以下「調布社協」）のホームページなどで、ひだまりサロンの活動情報が確認できます。身近な地域にあるサロンを探してみましょう！

問合せ先：社会福祉法人 調布市社会福祉協議会

☎042-481-7693 ✉chofu-co@ccsw.or.jp

調布社協HP



2 調布社協に相談してみる

気になるひだまりサロンが見つかったら、調布社協へご連絡ください。

どんなひだまりサロンがあるのか知りたい、活動の様子をもっと詳しく知りたいなど、ひだまりサロンに関することはお気軽にご相談ください。

3 見学・参加してみる

行ってみたいひだまりサロンが見つかったら、調布社協がサロンの代表と連絡を取り、見学の調整をします。見学が決まった日に活動場所へ行ってみましょう。ひだまりサロン担当職員が同行し、ご案内することも可能です。

会場では参加されるみなさんが活動について教えてください。



ひだまりサロンを立ち上げたい！



一軒家で一人暮らし。
自宅を開放して、たくさんの方と話す機会をつくりたい！



趣味はウォーキング！
せっかくなら歩きながら交流して、仲間づくりができたらいいな。



孤立している高齢者が多くて心配だなあ。
集会所を使って茶話会をしよう！

ひだまりサロン立ち上げや活動継続していくために、調布社協や
ひだまりサロン応援スタッフがサポートします！

また、ひだまりサロンは調布社協が加入している保険の対象となるほか、活動に必要な費用の一部を助成します。

ひだまりサロン応援スタッフ

ひだまりサロン事業を適正に運営し、地域に活動を広めるため、地域住民という立場からひだまりサロン事業の運営に関わっていただくスタッフです。

交流会の企画・運営、サロン便りの発行、新規ひだまりサロンの立ち上げや活動継続の相談などにご協力いただいています。

現在6人の方がサロンスタッフとしてご活躍されておりますが、
新たにサロンスタッフとしてご協力いただける方を募集中です！

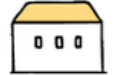
北ノ台・深大寺

第三・石原・飛田給

52 山野園芸サロン

37 なごみ深大寺

深大寺地域
福祉センター



42 オアシス深大寺

45 おひさまカフェ

富士見地域
福祉センター



16 野川芝桜の会

81 野川サロン

85 いきいき脳トレ会

91 あおい

調布ヶ丘地域
福祉センター



11 飛田給ひだまり

44 サン歩会

65 飛田給ひまわりの会

50 杜と光のサロン

73 上石原ひだまり

9 きさらぎサロン
34 ボーノ・ボーノ
47 早朝体操会
66 メリーゴーランド

22 上布田大好きOG/OB会
90 すみれの会

32 花カフェ

西部地域
福祉センター



77 みんなDEネットサロン

6 トラジ会
18 アズランカ
20 ひまわり

下石原地域
福祉センター



5 そよ風サロン
30 メイプルカフェ

75 サロン・ド・
わきあいあい

31 多摩川太陽グループ

24 サロン木洩れ陽
60 CoCoオアシス

43 テラ多摩川サロン

57 ズッキーニ

布田老人憩いの家



8 ふれあいランチ

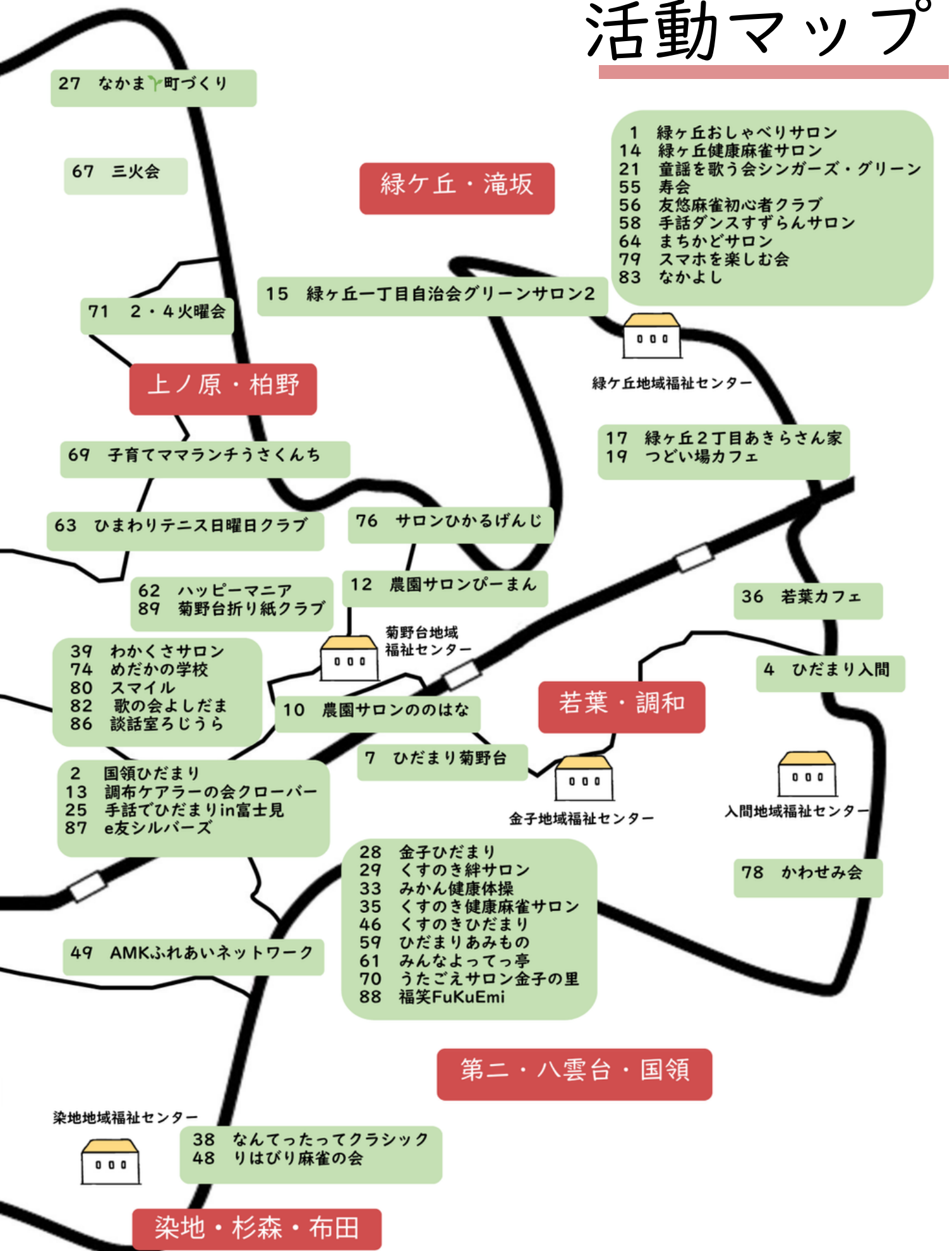
第一・富士見台・多摩川

3 ゆたかサロン

54 ひだまりテニス

23 染地ふれあいサロン
84 調布サロコン

ひだまりサロン 活動マップ



ひだまりサロン主な活動種別一覧 目次

茶話会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 07

体操・運動・介護予防・・・・・・・・・・・・・・ 10

歌・音楽・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12

子育て・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13

麻雀・ゲーム・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14

手芸・工作・絵・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15

スマホ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16

食事・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16

学習会・読書・朗読・・・・・・・・・・・・・・ 17

手話・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18

野外活動・園芸・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18

※主な活動種別で分類しています。

詳細は活動紹介各ページをご覧ください。



ひだまりサロン主な活動種類別一覧

茶話会			
ページ	団体名	活動内容	活動場所
p.30	国領ひだまり	茶話会	調布市市民プラザあくろす (国領町2-5-15)
p.31	ゆたかサロン	茶話会	ライオンズマンション調布管理棟 1階談話室 (染地2-8-3)
p.31	ひだまり入間	茶話会	入間地域福祉センター (入間町1-13-2)
p.32	そよ風サロン	茶話会・歌・体操・読書 学習会・ミニ音楽コンサート	①個人宅(小島町2丁目) ②調布住宅集会室(小島町2丁目)
p.32	トラジ会	相談・食事・歌 体操・軽スポーツ	西東京南部同胞生活相談総合センター (上石原3-56-17)
p.33	ひだまり菊野台	茶話会・食事	個人宅 (菊野台2丁目)
p.35	飛田給ひだまり	茶話会・体操・軽スポーツ	西部ふれあいの家 (飛田給3-53-1)
p.36	調布ケアラーの会 クローバー	介護について話し合う	調布市市民プラザあくろす (国領町2-5-15)
p.38	緑ヶ丘2丁目 あきらさん家 ※令和7年度休止	茶話会	ほんのもり (緑ヶ丘団地内)
p.39	つどい場カフェ ※令和7年度休止	介護について話し合う	個人宅 (緑ヶ丘2丁目)
p.40	上布田大好き OG/OB会	茶話会・相談・ものづくり	上布田自治会館 (布田1-45-2)

p.44	くすのき絆サロン	茶話会・水彩画・塗り絵	都営調布くすのきアパート1号棟集会室 (国領町3-8-15)
p.44	メイプルカフェ	介護について話し合う	メドウィン調布1階 (布田4-3-5)
p.45	多摩川太陽グループ	茶話会・体操・軽スポーツ 絵手紙・粘土・編物 出前講座・押し花アート	下石原地域福祉センター (下石原3-72-1)
p.45	花カフェ	茶話会	①シェアサロンラリス ミノアカサロン (小島町3丁目医師会となり) ②そんぼの家S調布(多摩川3-17-2)
p.49	わかくさサロン	茶話会・脳トレ	都営八雲自治会館 (八雲台1-23)
p.50	オアシス深大寺	茶話会・手芸・出前講座 脳トレ	個人宅 (深大寺元町3丁目)
p.51	サン歩会	茶話会・散歩	個人宅 (飛田給3丁目)
p.52	おひさまカフェ	相談・出前講座	個人宅 (深大寺元町1丁目)
p.52	くすのきひだまり	茶話会・カラオケ	都営調布くすのきアパート1号棟集会室 (国領町3-8-15)
p.54	AMKふれあい ネットワーク	茶話会・各種イベント	朝日マンション国領の諸施設 エントランス、集会室、駐車場、広場など (国領町7-36-1)
p.56	ほっとカフェ談	相談・食事・体操・朗読	西部地域福祉センター (上石原2-15-6)
p.57	寿会	茶話会	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2-18-49)
p.59	CoCoオアシス	茶話会・ゲーム・音楽	調布市こころの健康支援センター別館 (布田5-46-1)
p.60	みんなよってっ亭	茶話会・歌	都営調布くすのきアパート4号棟 集会室及び前(国領町3-8-15)
p.61	まちかどサロン	茶話会・歌	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2-18-49)

p.62	飛田給ひまわりの会	茶話会・歌・体操・折り紙 工作・勉強会	西部公民館 (上石原3-21-6)
p.62	メリーゴーランド	茶話会	調布市文化会館たづくり (小島町2-33-1) 他
p.63	三火会	茶話会	野ヶ谷ふれあいの家 (深大寺東町7-23-2)
p.66	上石原ひだまり	茶話会・歌・体操	上石原ふれあいの家 (上石原2-8-3)
p.66	めだかの学校	茶話会・体操	八雲台ふれあいの家 (八雲台1-42-2)
p.67	サロン・ド・ わきあいあい	茶話会・体操・工作	圓福寺 (国領町1-10-11)
p.68	みんなDEネット サロン	スマホ、ネット等の活用の 情報共有、相談・茶話会	ノートルダム修道院「友愛の家」 (下石原3-55-1)
p.68	かわせみ会	茶話会・体操	都営調布入間町二丁目アパート集会所 (入間町2-2)
p.69	スマホを楽しむ会	茶話会 スマホ、ネット等の活用	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2-18-49)
p.69	スマイル	茶話会・手芸	①談話室ろじうら(八雲台1-12-3) ②八雲台ふれあいの家(八雲台1-42-2)
p.70	野川サロン	茶話会	深大にぎわいの里 (深大寺元町1-11-1)
p.70	歌の会よしだま	茶話会・歌	個人宅 (八雲台1丁目)
p.71	調布サロコン	茶話会・音楽鑑賞 楽器演奏・楽器体験	染地ふれあいの家 (染地3-8-26)
p.72	談話室ろじうら	茶話会・ゲーム・麻雀	談話室ろじうら (八雲台1-12-3)
p.73	福笑FuKuEmi	茶話会	都営調布くすのきアパート1号棟集会所 (国領町3-8-15)
p.74	すみれの会	茶話会	上布田自治会館 (布田1-45-2)

体操・運動・介護予防

ページ	団体名	活動内容	活動場所
p.30	緑ヶ丘おしゃべり サロン	体操・歌(ピアノ伴奏)	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2-18-49)
p.32	そよ風サロン	体操・歌・読書・学習会 ミニ音楽コンサート	①個人宅(小島町2丁目) ②調布住宅集会室(小島町2丁目)
p.35	飛田給ひだまり	体操・軽スポーツ・茶話会	西部ふれあいの家 (飛田給3-53-1)
p.41	染地ふれあいサロン	体操・歌(ピアノ伴奏つき) 手芸・出前講座	染地ふれあいの家 (染地3-8-26)
p.42	自主トレたんぽぽ	体操	富士見地域福祉センター (富士見町4-15-6)
p.43	金子ひだまり	輪投げ	国領町3丁目第2アパート集会所 (国領町3-17)
p.45	多摩川太陽グループ	体操・茶話会 軽スポーツ・絵手紙 粘土・編物・出前講座 押し花アート	下石原地域福祉センター (下石原3-72-1)
p.46	みかん健康体操	体操	ライフタウン国領多目的室 (国領町8-2-9)
p.46	ボーノ・ボーノ	体操	調布市文化会館たづくり (小島町2-33-1)
p.47	若葉カフェ	体操・歌・ミニ勉強会 アトラクション	東部公民館 (若葉町1-29-21)
p.50	オアシス深大寺	脳トレ・茶話会 手芸・出前講座	個人宅 (深大寺元町3丁目)
p.51	テラ多摩川サロン	体操	フィットネス&カルチャースタジオTerra (多摩川5-7-6)
p.51	サン歩会	散歩・茶話会	個人宅 (飛田給3丁目)
p.53	早朝体操会	体操・食事	調布市役所前庭 (小島町2-35-1) 他

p.54	杜と光のサロン ※令和7年度活動休止	輪投げ・茶話会	サレジオ児童遊園(富士見町3-21-34)及び アトラス調布 ガーデンカフェ (富士見町3-21-3)
p.55	エンジョイピンポン	ピンポン	富士見地域福祉センター (富士見町4-15-6)
p.56	ほっとカフェ談	体操・朗読・相談・食事	西部地域福祉センター (上石原2-15-6)
p.56	ひだまりテニス	テニス	市民多摩川テニスコートクラブハウス (染地2-43-1)
p.58	手話ダンスすずらん サロン	手話とダンスの練習	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2-18-49)
p.60	ハッピーマニア	軽スポーツ・子育て	菊野台地域福祉センター (菊野台1-38-1)
p.61	ひまわりテニス 日曜日クラブ	テニス	神代中学校テニスコート (佐須町5-26-1) 他
p.62	飛田給ひまわりの会	体操・折り紙・工作 勉強会・茶話会・歌	西部公民館 (上石原3-21-6)
p.63	みんなの体操サロン	体操	西部地域福祉センター (上石原2-15-6)
p.65	2・4火曜会	体操	深大寺こもれば (深大寺東町1-9-4)
p.66	上石原ひだまり	体操・歌・茶話会	上石原ふれあいの家 (上石原2-8-3)
p.66	めだかの学校	体操・茶話会	八雲台ふれあいの家 (八雲台1-42-2)
p.67	サロン・ド・ わきあいあい	体操・茶話会・工作	圓福寺 (国領町1-10-11)
p.67	サロンひかるげんじ	体操・講演会 講座・茶話会	光源寺 香ホール (西つつじヶ丘2-30-11)
p.68	かわせみ会	体操・茶話会	都営調布入間町二丁目アパート集会所 (入間町2-2)
p.75	あおい	体操	調布ヶ丘2丁目アパート集会室 (調布ヶ丘2-28)

歌・音楽

ページ	団体名	活動内容	活動場所
p.30	緑ヶ丘おしゃべり サロン	歌(ピアノ伴奏)・体操	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2-18-49)
p.32	そよ風サロン	歌・体操・読書・学習会 ミニ音楽コンサート	①個人宅(小島町2丁目) ②調布住宅集会室(小島町2丁目)
p.33	ふれあいランチ	食事・歌	シルバーピア調布染地集会室 (染地1-1-2)
p.37	緑ヶ丘一丁目自治会 グリーンサロン2	歌	緑ヶ丘小学校ふれあい給食室 (緑ヶ丘2-16-1)
p.40	童謡を歌う会シンガ ーズ・グリーン	正しい発声、歌唱指導 楽器演奏を聴く	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2-18-49)
p.41	染地ふれあいサロン	歌(ピアノ伴奏つき)・体操 手芸・出前講座	染地ふれあいの家 (染地3-8-26)
p.47	若葉カフェ	歌・ミニ勉強会 アトラクション・体操	東部公民館 (若葉町1-29-21)
p.48	なごみ深大寺	歌(ハーモニカ伴奏) 折り紙	深大寺地域福祉センター (深大寺北町2-40-1) ※R7.11月末まで神代の杜 (深大寺北町3-31-1)
p.48	なんてったって クラシック	CDによるクラシック鑑賞	染地地域福祉センター (染地3-3-1)
p.50	うたごえ喫茶 in富士見	ピアノ生演奏・歌	富士見地域福祉センター (富士見町4-15-6)
p.52	くすのきひだまり	カラオケ・茶話会	都営調布くすのきアパート1号棟集会室 (国領町3-8-15)
p.58	ズッキーニ	ウクレレ・ペン習字	布田老人憩の家茶室 (布田5-50-1)
p.58	手話ダンスすずらん サロン	手話とダンスの練習	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2-18-49)

p.59	CoCoオアシス	ゲーム・音楽・茶話会	調布市こころの健康支援センター別館 (布田5-46-1)
p.60	みんなよってっ亭	歌・茶話会	都営調布くすのきアパート4号棟 集会室及び前 (国領町3-8-15)
p.61	まちかどサロン	茶話会・歌	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2-18-49)
p.62	飛田給ひまわりの会	歌・茶話会・体操・折り紙 工作・勉強会	西部公民館 (上石原3-21-6)
p.64	うたごえサロン 金子の里	歌	国領町3丁目第2アパート集会所 (国領町3-17)
p.66	上石原ひだまり	歌・体操・茶話会	上石原ふれあいの家 (上石原2-8-3)
p.70	歌の会よしだま	歌・茶話会	個人宅 (八雲台1丁目)
p.71	調布サロコン	音楽鑑賞・楽器演奏 楽器体験・茶話会	染地ふれあいの家 (染地3-8-26)

子育て

ページ	団体名	活動内容	活動場所
p.38	アズランカ	子育て・手芸 ワークショップ	個人宅 (上石原3丁目)
p.60	ハッピーマニア	子育て・軽スポーツ	菊野台地域福祉センター (菊野台1-38-1)
p.64	子育てママランチ うさくんち	ママの食事・相談	個人宅 (佐須町4丁目)
p.65	けやきぶんこ	絵本・子育て	西部地域福祉センター (上石原2-15-6)

麻雀・ゲーム

ページ	団体名	活動内容	活動場所
p.36	緑ヶ丘健康麻雀 サロン	麻雀	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2-18-49)
p.39	ひまわり	麻雀・食事 料理・手芸	ネオコーポ調布多摩川集会室 (上石原3-60-2)
p.47	くすのき健康麻雀 サロン	麻雀	都営調布くすのきアパート1号棟集会室 (国領町3-8-15)
p.53	りはびり麻雀の会	麻雀	染地地域福祉センター (染地3-3-1)
p.57	友悠麻雀初心者 クラブ	麻雀	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2-18-49)
p.59	CoCoオアシス	ゲーム・茶話会・音楽	調布市こころの健康支援センター別館 (布田5-46-1)
p.71	なかよし	麻雀	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2-18-49)
p.72	いきいき脳トレ会	麻雀	調布ヶ丘地域福祉センター (調布ヶ丘3-58-2)
p.72	談話室ろじうら	麻雀・茶話会・ゲーム	談話室ろじうら (八雲台1-12-3)
p.73	e友シルバース	eスポーツ	調布市市民プラザあくろす (国領町2-5-15)

手芸・工作・絵

ページ	団体名	活動内容	活動場所
p.34	きさらぎサロン	パッチワーク	調布市文化会館たづくりみんなのひろば (小島町2-33-1)
p.40	上布田大好き OG/OB会	ものづくり・相談 茶話会	上布田自治会館 (布田1-45-2)
p.41	染地ふれあいサロン	手芸・出前講座・体操 歌(ピアノ伴奏つき)	染地ふれあいの家 (染地3-8-26)
p.43	なかまY町づくり	手芸	深大寺東第一自治会集会場 (深大寺東町8-24)
p.44	くすのき絆サロン	水彩画・塗り絵・茶話会	都営調布くすのきアパート1号棟集会室 (国領町3-8-15)
p.45	多摩川太陽グループ	絵手紙・茶話会・粘土・編物 押し花アート・出前講座 体操・軽スポーツ	下石原地域福祉センター (下石原3-72-1)
p.48	なごみ深大寺	折り紙 歌(ハーモニカ伴奏)	深大寺地域福祉センター (深大寺北町2-40-1) ※令和7年11月末まで神代の杜 (深大寺北町3-31-1)
p.49	ふじみ手芸と おしゃべりサロン	手芸	富士見地域福祉センター (富士見町4-15-6)
p.50	オアシス深大寺	手芸・茶話会 出前講座・脳トレ	個人宅 (深大寺元町3丁目)
p.59	ひだまりあみもの	あみもの	ライフタウン国領第1・2集会場 (国領町8-2-9)
p.67	サロン・ド・ わきあいあい	工作・茶話会・体操	圓福寺 (国領町1-10-11)
p.69	スマイル	手芸・茶話会	①談話室ろじうら(八雲台1-12-3) ②八雲台ふれあいの家(八雲台1-42-2)
p.74	菊野台折り紙クラブ	折り紙	菊野台地域福祉センター (菊野台1-38-1)

スマホ

ページ	団体名	活動内容	活動場所
p.68	みんなDEネット サロン	スマホ、ネット等の活用の 情報共有、相談・茶話会	ノートルダム修道院「友愛の家」 (下石原3-55-1)
p.69	スマホを楽しむ会	スマホ、ネット等の活用 茶話会	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2-18-49)

食事

ページ	団体名	活動内容	活動場所
p.32	トラジ会	食事・歌・体操・相談 軽スポーツ	西東京南部同胞生活相談総合センター (上石原3-56-17)
p.33	ふれあいランチ	食事・歌	シルバーピア調布染地集会室 (染地1-1-2)
p.33	ひだまり菊野台	茶話会・食事	個人宅 (菊野台2丁目)
p.39	ひまわり	食事・料理 麻雀・手芸	ネオコーポ調布多摩川集会室 (上石原3-60-2)
p.41	サロン木洩れ陽	食事	調布市こころの健康支援センター別館 (布田5-46-1)
p.56	ほっとカフェ談	食事・体操・相談・朗読	西部地域福祉センター (上石原2-15-6)
p.64	子育てママランチ うさくんち	ママの食事・相談	個人宅 (佐須町4丁目)

学習会・読書・朗読

ページ	団体名	活動内容	活動場所
p.32	そよ風サロン	読書・学習会・茶話会・歌 体操・ミニ音楽コンサート	①個人宅（小島町2丁目） ②調布住宅集会室（小島町2丁目）
p.41	染地ふれあいサロン	出前講座・歌(ピアノ伴奏つき) 体操・手芸	染地ふれあいの家 (染地3-8-26)
p.45	多摩川太陽グループ	出前講座・体操・軽スポーツ 絵手紙・粘土・編物 押し花アート・茶話会	下石原地域福祉センター (下石原3-72-1)
p.47	若葉カフェ	ミニ勉強会・歌 アトラクション・体操	東部公民館 (若葉町1-29-21)
p.50	オアシス深大寺	出前講座・茶話会 手芸・脳トレ	個人宅 (深大寺元町3丁目)
p.52	おひさまカフェ	出前講座・相談	個人宅 (深大寺元町1丁目)
p.56	ほっとカフェ談	朗読・相談・食事・体操	西部地域福祉センター (上石原2-15-6)
p.58	ズッキーニ	ペン習字・ウクレレ	布田老人憩の家茶室 (布田5-50-1)
p.62	飛田給ひまわりの会	勉強会・茶話会・歌・体操 折り紙・工作	西部公民館 (上石原3-21-6)
p.67	サロンひかるげんじ	講演会・講座 茶話会・体操	光源寺 香ホール (西つつじヶ丘2-30-11)

手話

ページ	団体名	活動内容	活動場所
p.42	手話でひだまり in富士見	手話の勉強会	調布市市民プラザあくろす (国領町2-5-15)
p.58	手話ダンスすずらん サロン	手話とダンスの練習	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2-18-49)

野外活動・園芸

ページ	団体名	活動内容	活動場所
p.34	農園サロンののはな	園芸	畑 (西つつじヶ丘3丁目)
p.35	農園サロンピーまん	園芸	畑 (西つつじヶ丘2丁目)
p.37	野川芝桜の会	芝桜の手入れ 野川の清掃	野川河川敷 (佐須町4丁目)
p.51	サン歩会	散歩・茶話会	個人宅 (飛田給3丁目)
p.55	山野園芸サロン	特養ホームの花・野菜づくり 特養ホーム入所者との交流 清掃活動	神代の杜 (深大寺北町3-31-1) その他 農園など

調布市内の各地域に**地域福祉コーディネーター**と

地域支え合い推進員が配置されています。

ひだまりサロンについてはもちろん、些細なことでも
地域担当までお気軽にご相談ください。

担当地域	地域福祉 コーディネーター	地域支え合い推進員
緑ヶ丘・滝坂 小学校地域	 めぐろ 目 黒	 たかすぎ 高 杉
若葉・調和 小学校地域	 にしうら 西 浦	 よしだ 吉 田
上ノ原・柏野 小学校地域	 しばがき 柴 垣	 いとう 伊 藤
北ノ台・深大寺 小学校地域	 はせがわ 長 谷 川	 しむら 志 村
第二・八雲台・国領 小学校地域	 やまもと 山 本	 さとう 佐 藤
染地・杉森・布田 小学校地域	 なかむら 中 村	 たかばたけ 高 畠
第一・富士見台・多摩川 小学校地域	 みうら 三 浦	 かねこ 金 子
第三・石原・飛田給 小学校地域	 たけだ 武 田	 ねぎ 根 木

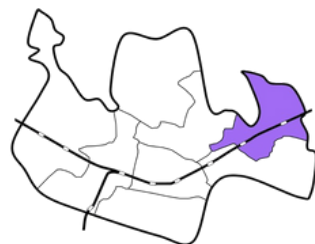


詳しくは79ページへ

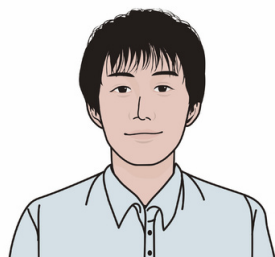
地域別ひだまりサロン一覧

緑ヶ丘・滝坂 小学校地域

- 仙川町1～3丁目
- 緑ヶ丘1丁目・2丁目
- 若葉町1丁目の一部
- 菊野台1丁目の一部
- 東つつじヶ丘1～2丁目・3丁目の一部
- 西つつじヶ丘1～4丁目の一部



目 黒



高 杉



この地域の
地域包括支援センターは
つつじヶ丘

地域の担当は私たちです！

30ページ 緑ヶ丘おしゃべりサロン

歌・体操

35ページ 農園サロンぴーまん

園芸

36ページ 緑ヶ丘健康麻雀サロン

麻雀

37ページ 緑ヶ丘一丁目自治会グリーンサロン2

歌

38ページ 緑ヶ丘2丁目あきらさん家 ※令和7年度休止

茶話会

39ページ つどい場カフェ ※令和7年度休止

相談

40ページ 童謡を歌う会シンガーズ・グリーン

歌

57ページ 寿会

茶話会

57ページ 友悠麻雀初心者クラブ

麻雀

58ページ 手話ダンスすずらんサロン

手話・ダンス

61ページ まちかどサロン

茶話会・歌

69ページ スマホを楽しむ会

スマホ・茶話会

71ページ なかよし

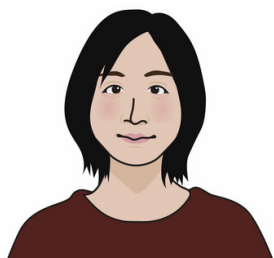
麻雀

若葉・調和 小学校地域

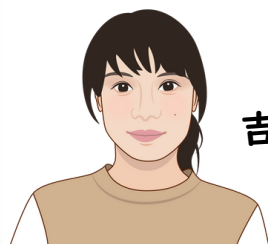
- 東つつじヶ丘3丁目の一部
- 西つつじヶ丘3・4丁目の一部
- 入間町1～3丁目
- 若葉町1丁目の一部・2丁目・3丁目
- 菊野台1丁目の一部・2丁目・3丁目
- 国領町8丁目の一部



西 浦



吉 田



地域の担当は私たちです！

この地域の
地域包括支援センターは
仙川

31ページ

ひだまり入間

茶話会

33ページ

ひだまり菊野台

茶話会・食事

34ページ

農園サロンののはな

園芸

47ページ

若葉カフェ

歌・体操など

68ページ

かわせみ会

体操・茶話会

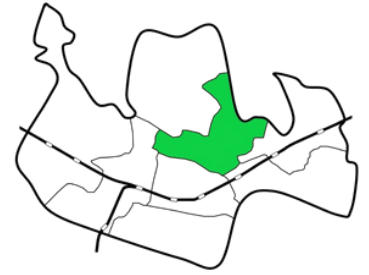


ひだまりサロン豆知識 ～歴史～

ひだまりサロン事業は
平成17年度(2005年)から始まりました。
令和7年度(2025年)で20周年を迎えます。

上ノ原・柏野 小学校地域

- 調布ヶ丘3丁目の一部
- 柴崎1丁目・2丁目
- 菊野台1丁目の一部
- 西つつじヶ丘1丁目の一部・2丁目の一部
- 深大寺東町2丁目の一部・3丁目・4丁目
- 深大寺南町1～3丁目の一部・5丁目の一部
- 深大寺元町2丁目の一部
- 佐須町1丁目の一部・2丁目・3丁目の一部・4丁目・5丁目



柴垣



伊藤



地域の担当は私たちです！

この地域の
地域包括支援センターは
至誠しばさき

37ページ

野川芝桜の会

野外活動

60ページ

ハッピーマニア

子育て・運動

61ページ

ひまわりテニス日曜日クラブ

運動

64ページ

子育てママランチうさくんち

子育て・食事

67ページ

サロンひかるげんじ

体操・学習

72ページ

いきいき脳トレ会

麻雀

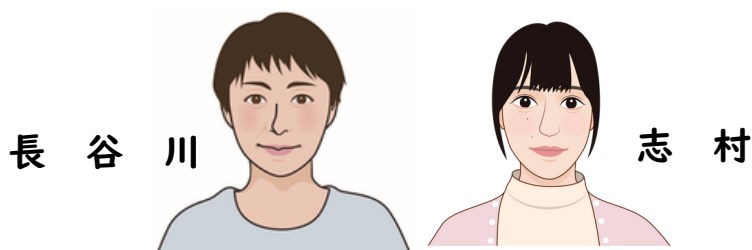
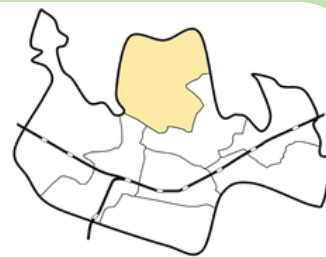
74ページ

菊野台折り紙クラブ

折り紙

北ノ台・深大寺 小学校地域

- 佐須町1丁目の一部
- 深大寺北町1～7丁目
- 深大寺元町2丁目の一部・3～5丁目
- 深大寺東町1丁目・2丁目の一部・5～8丁目
- 深大寺南町1～3丁目の一部・4丁目・5丁目の一部



長谷川

志村

この地域の
地域包括支援センターは
はなみずき

地域の担当は私たちです！

43ページ

なかまY町づくり

手芸

48ページ

なごみ深大寺

音楽・折り紙

50ページ

オアシス深大寺

茶話会

55ページ

山野園芸サロン

農園・野外活動

63ページ

三火会

茶話会

65ページ

2・4火曜会

体操

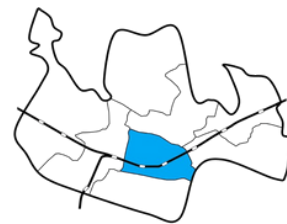


ひだまりサロン豆知識 ～活動の工夫～

コロナ禍、対面での活動ができない間は
ZOOMでの交流を行うなど
工夫がなされていました。

第二・八雲台・国領 小学校地域

- 佐須町3丁目の一部 ●八雲台1丁目・2丁目
- 国領町1～5丁目、8丁目の一部
- 調布ヶ丘2丁目・3丁目の一部
- 布田2丁目・3丁目



山 本



佐 藤



地域の担当は私たちです！

この地域の
地域包括支援センターは
ゆうあい

30ページ

国領ひだまり

茶話会

36ページ

調布ケアラーの会クローバー

相談

42ページ

手話でひだまりin富士見

手話

43ページ

金子ひだまり

輪投げ

44ページ

くすのき絆サロン

絵・茶話会

46ページ

みかん健康体操

体操

47ページ

くすのき健康麻雀サロン

麻雀

49ページ

わかくさサロン

茶話会

52ページ

くすのきひだまり

音楽・茶話会

59ページ

ひだまりあみもの

手芸

60ページ みんなよってっ亭 音楽・茶話会

64ページ うたごえサロン金子の里 音楽

66ページ めだかの学校 体操・茶話会

67ページ サロン・ド・わきあいあい 茶話会・体操

69ページ スマイル 手芸・茶話会

70ページ 歌の会よしだま 音楽・茶話会

72ページ 談話室ろじうら 茶話会・麻雀

73ページ e友シルバース eスポーツ

73ページ 福笑FuKuEmi 茶話会

75ページ あおい 体操

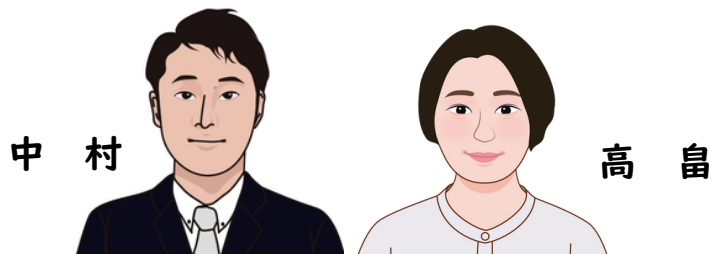
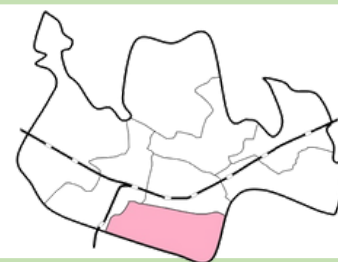
ひだまりサロン豆知識 ～事業のはじまり～

ミニデイサービスひだまり事業と
ふれあいいきいきサロン事業が
統合され、ひだまりサロン事業が
スタートしました。



染地・杉森・布田 小学校地域

- 国領町 6～7丁目
- 染地 1～3丁目
- 布田 5～6丁目
- 多摩川 6～7丁目



地域の担当は私たちです！

この地域の
地域包括支援センターは
ときわぎ国領

31ページ

ゆたかサロン

茶話会

33ページ

ふれあいランチ

食事・歌

41ページ

染地ふれあいサロン

音楽・手芸など

41ページ

サロン木洩れ陽

食事

48ページ

なんてったってクラシック

音楽

53ページ

りはびり麻雀の会

麻雀

54ページ

AMKふれあいネットワーク

茶話会

56ページ

ひだまりテニス

運動

58ページ

ズッキーニ

音楽・ペン習字

59ページ

CoCoオアシス

ゲーム・音楽・茶話会

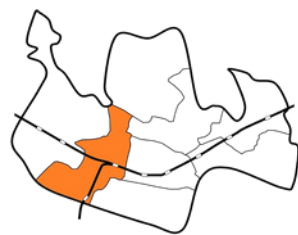
59ページ

調布サロコン

音楽・茶話会

第一・富士見台・多摩川 小学校地域

- 富士見町2丁目の一部 ●小島町1～3丁目
- 多摩川1～5丁目 ●布田1丁目・4丁目
- 下石原1～3丁目の一部
- 深大寺元町1丁目
- 調布ヶ丘1丁目・3丁目の一部・4丁目



三 浦



金 子



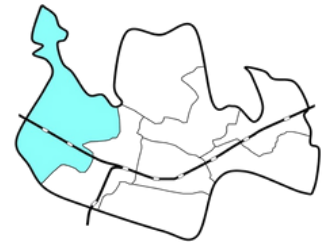
この地域の
地域包括支援センターは
ちょうふ花園

地域の担当は私たちです！

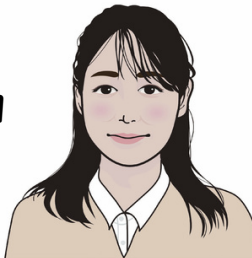
32ページ	そよ風サロン	茶話会・体操・音楽など
34ページ	きさらぎサロン	手芸
40ページ	上布田大好きOG/OB会	茶話会・ものづくり
44ページ	メイプルカフェ	相談
45ページ	多摩川太陽グループ	手芸・体操など
45ページ	花カフェ	茶話会
46ページ	ボーノ・ボーノ	体操
51ページ	テラ多摩川サロン	体操
52ページ	おひさまカフェ	相談
53ページ	早朝体操会	体操
62ページ	メリーゴーランド	茶話会
68ページ	みんなDEネットサロン	スマートフォン・茶話会
70ページ	野川サロン	茶話会
74ページ	すみれの会	茶話会

第三・石原・飛田給 小学校地域

- 野水1丁目・2丁目
- 飛田給1～3丁目
- 富士見町1丁目・2丁目の一部・3～4丁目
- 下石原1～3丁目の一部
- 西町
- 上石原1～3丁目



武 田



根 木



地域の担当は私たちです！

この地域の
地域包括支援センターは
ちょうふの里

32ページ

トラジ会

相談

35ページ

飛田給ひだまり

茶話会・体操

38ページ

アズランカ

子育て

39ページ

ひまわり

麻雀・食事など

42ページ

自主トレたんぽぽ

体操

49ページ

ふじみ手芸とおしゃべりサロン

手芸

50ページ

うたごえ喫茶in富士見

音楽

51ページ

サン歩会

体操・野外活動

54ページ

杜と光のサロン ※令和7年度休止

輪投げ・おしゃべり

55ページ

エンジョイピンポン

運動

56ページ

ほっとカフェ談

食事・体操など

62ページ

飛田給ひまわりの会

茶話会・体操など

63ページ

みんなの体操サロン

体操

65ページ

けやきぶんこ

子育て

66ページ

上石原ひだまり

体操・歌など

お近くの地域に気になるひだまりサロンは
見つかりましたか？
お気軽にひだまりサロン担当までご相談ください。



団体名	1	みどりがおかおしゃべりサロン 緑ヶ丘おしゃべりサロン			
活動場所	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2-18-49)				
活動日	第2火曜日	活動時間	13:30～15:00		
活動内容	軽い体操 ピアノ伴奏に合わせた歌	参加者数	20人	参加費	100円 (お茶会)
PR	軽い体操や手話のほか、プロジェクターの映像を見ながら懐かしい歌、童謡、誤嚥防止の歌などを楽しく歌います。お茶タイムでは曲にまつわる興味深い話などおしゃべりに花が咲き、楽しいひと時を過ごしています。				

団体名	2	こくりょうひだまり 国領ひだまり			
活動場所	調布市市民プラザあくろす 2階はばたき (国領町2-5-15)				
活動日	第2・4金曜日 ※祝日、8月はお休み	活動時間	13:00～14:30		
活動内容	お茶、おしゃべり	参加者数	10人	参加費	100円
PR	おしゃべりが中心の会です。お菓子をつまみながら、ニュースの話、季節、健康、思い出話などなど、みんなと話す事で、スッキリしたり、ホッコリしたり、情報交換して楽しく過ごしましょう。				

団体名	3	ゆたかサロン			
活動場所	ライオンズマンション調布管理棟1階談話室 (染地2-8-3)				
活動日	第1・3火曜日	活動時間	10:00～12:00		
活動内容	茶話会	参加者数	16人	参加費	無料
PR	ゆたかサロンが発足して今年は20年目を迎えます。第1・3火曜日午前10時～12時までの2時間、マンション管理棟の談話室で行っています。特にテーマは決めていませんが、縁があって同じマンションに住むことになった方々と、和やかな雰囲気の中で多くの方が気軽に自由に話せる会にしたいとスタッフ一同心がけています。				

団体名	4	ひだまりいりま ひだまり人間			
活動場所	入間地域福祉センター (入間町1-13-2)				
活動日	第3火曜日	活動時間	10:00～15:00		
活動内容	茶話会 ぼけない君ビー玉	参加者数	14人	参加費	200円 (お弁当の時)300円
PR	コロナ禍のため食事は実施できていませんが、以前は10時から体操、12時から食事をしていました。 ぼけない君ビー玉使用。歌謡曲（昭和）アカペラ。ボケない・ボケる、お座敷小唄替え歌。トランプ、おしゃべりなどを行っています。				

団体名	5	そよかぜサロン そよ風サロン			
活動場所	個人宅（小島町2丁目） 調布住宅集会室（小島町2丁目）				
活動日	第4木曜日	活動時間	14:00～16:00		
活動内容	歌、体操、読書、学習会 ミニ音楽コンサート	参加者数	10人	参加費	200円
PR	調布駅から5分の10階建集合住宅で活動をしています。 便利なので、周辺の方も参加しています。 近況報告、情報交換、学習会、お茶タイムなど歓談を楽しんでいます。 「地域包括支援センターちょうふ花園」の指導で10筋体操を健康づくりに取り入れました。また、健康力測定をしてフレイル予防に取り組んでいます。				

団体名	6	とらじかい トラジ会			
活動場所	西東京南部同胞生活相談総合センター (上石原3-56-17)				
活動日	第1木曜日 第3土曜日	活動時間	11:00～14:00		
活動内容	食事、歌、体操 軽スポーツ、相談	参加者数	15人	参加費	500円
PR	高齢者たちへの感謝と恩返し の気持ち、サラン(愛)を 込めてボランティアスタッ フたちがお迎えしていま す。				

団体名	7	ひだまりきくのだい ひだまり菊野台			
活動場所	個人宅 (菊野台2丁目)				
活動日	第4木曜日	活動時間	13:30 ~ 15:00		
活動内容	茶話会、食事	参加者数	10人	参加費	原則無料(必要に応じて徴収)
PR	今年度も、お話し合い(おしゃべり)を中心とした、楽しく賑やかな会にしていきたいと思っています。 又、ご希望があれば、どこかに出掛け、見たり、聞いたり、お話をする方をお呼びしたいと考えています。				

団体名	8	ふれあいらんち ふれあいランチ			
活動場所	シルバーピア調布染地集会室 (染地1-1-2)				
活動日	第1・4木曜日 ※祝日はお休み	活動時間	12:00～14:00		
活動内容	食事、歌	参加者数	23人	参加費	500円
PR	初めての人でもすぐに打ち解けて、おしゃべりが弾み、笑顔で友達になることができる会食です。 食事の後は歌を歌ったり、頭の体操をしたりして楽しんでいます。 介護予防にもなる会食は人と人との関わりを育み、生活の質を熟成することができます。				

団体名	9	きさらぎざろん きさらぎサロン			
活動場所	調布市文化会館たづくり みんなのひろば (小島町2-33-1)				
活動日	第2水曜日	活動時間	13:30～15:30		
活動内容	パッチワーク	参加者数	11人	参加費	300円
PR	パッチワークを中心におしゃべりする前半とお茶やお菓子でいろいろな話題で盛り上がる後半と2部形式になっています。どちらも笑い声の絶えない楽しい時間です。 針仕事は認知症予防にもなりますよ。				

団体名	10	のうえんざろんののほな 農園サロンののほな			
活動場所	畑 (西つつじヶ丘3丁目)				
活動日	毎週火曜日（雨天中止） ※祝日は都度ご確認ください	活動時間	(夏) 8:30～11:00 (冬) 9:00～11:30		
活動内容	園芸	参加者数	5 人	参加費	無料
PR	週に1度（基本的には火曜日）集まって畑を耕し野菜作りを楽しんでいます。自分たちで種から育てた野菜はどれも形は悪くても味がありおいしいと感じます。 早朝の活動で健康づくり、手作りの野菜で食卓を豊かにと思い皆で和気あいあいとやっています。				

団体名	11	とびたきゅうひだまり 飛田給ひだまり			
活動場所	西部ふれあいの家 (飛田給3-53-1)				
活動日	第2木曜日	活動時間	13:00～15:00		
活動内容	茶話会、健康体操 軽スポーツ	参加者数	10人	参加費	無料
PR	ひだまりサロンは、自治会やシニアクラブの枠を超えて集える場所です。 年々高齢化していく中、身近で気軽におしゃべりをして、時には手芸や紙細工をしています。 毎回、体操・輪投げ・ボッチャ・ボールなどで身体を動かすことで、笑顔溢れます。				

団体名	12	のうえんさろんぴーまん 農園サロンぴーまん			
活動場所	畑 (西つつじヶ丘2丁目)				
活動日	月 2 回土曜日	活動時間	9:00～11:00		
活動内容	園芸	参加者数	3 人	参加費	年間 8,000円
PR	安全・新鮮な野菜が食べられます。レシピを考え、調理の腕も上がります。				

団体名	13	ちょうふけあらーのかいくろーばー 調布ケアラーの会クローバー			
活動場所	調布市市民プラザあくろす (国領町2-5-15)				
活動日	第3木曜日	活動時間	13:00～15:00		
活動内容	家族介護者の集いの場	参加者数	6～7人	参加費	無料
PR	ケアラー（介護者）同士介護について気兼ねなく話ができる場です。介護の知恵や最新情報等々、おしゃべりをして心のリフレッシュをはかりましょう！ ケアラーならどなたでも。申込み不要です。途中入退出可。 不定期ですが講師を招いて介護についての勉強会も開催しています。				

団体名	14	みどりがおかけんこうまーじゃんざろん 緑ヶ丘健康麻雀サロン			
活動場所	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2-18-49)				
活動日	毎週木曜日	活動時間	13:15～16:45		
活動内容	麻雀	参加者数	13人	参加費	無料
PR	年齢60～90代の男性主体のサロン。賭けは厳禁。館内は禁煙、禁酒。 緑ヶ丘、仙川町等の地域内はもとより、飛田給、富士見町、染地、深大寺南町などの市内各地から参加されています。 和気あいあいの雰囲気の中で、みなさんが健康づくりに励んでいただくために、話し合いで独自のルールを決めています。				

団体名	15	みどりがおか1ちょうめじちかいぐりんざろん2 緑ヶ丘一丁目自治会グリーンサロン2			
活動場所	緑ヶ丘小学校ふれあい給食室 (緑ヶ丘2-16-1)				
活動日	第2・4木曜日	活動時間	13:30～15:00		
活動内容	歌	参加者数	20人	参加費	100円
PR	高齢者にも上手にやさしく指導してくださる先生に恵まれてたいへん幸せです。是非多くの方に先生の魅力を知ってほしいと思っています。				

団体名	16	のがわしばざくらのかい 野川芝桜の会			
活動場所	野川河川敷 (佐須町4丁目)				
活動日	第2・4日曜日	活動時間	9:30～11:00 ※夏期 8:30～10:00		
活動内容	芝桜の手入れ 野川の清掃	参加者数	43人	参加費	無料
PR	私たちのサロンは「野川の桜ライトアップを楽しむ会」のボランティアから発足しました。いつもきれいな野川にし皆に気持ちよく楽しんでほしいという願いから、野川やサイクリングロードを清掃したり、一の橋から大橋までの左岸に芝桜を植え、その手入れをしています。暑い日は水がほしいのでは…草に負けないで…と常に花を思い接しています。そんな心やさしいスタッフに囲まれ私たちも癒されています。				

団体名	17	みどりがおか2ちょうめあきらさんち 緑ヶ丘2丁目あきらさん家 ※令和7年度休止			
活動場所	ほんのもり (緑ヶ丘2丁目)				
活動日	第3月曜日	活動時間	13:30～14:30		
活動内容	茶話会	参加者数	6人	参加費	300円
PR	地域の方々に集まって頂いています。お互いの元気な顔を見ると、安心すると言ってくれます。このサロンに参加するのが、楽しみで健康法と話す方もいらっしやります。				

団体名	18		あずらんか アズランカ		
活動場所	個人宅 (上石原3丁目)				
活動日	第2・4水曜日	活動時間	9:30～11:30		
活動内容	子育て、手芸 ワークショップ	参加者数	25人	参加費	無料
PR	通常のサロンでは、大人達がおしゃべりをしながら手仕事をしています。ワークショップやイベントの時は子どもたちも参加しています。小さい頃から参加しているので、幼稚園や小学校が違ってても幼なじみのようになっています。				

団体名	19	つどいばかふえ つどい場カフェ ※令和7年度休止			
活動場所	個人宅 (緑ヶ丘2丁目)				
活動日	第3月曜日	活動時間	13:30～15:30		
活動内容	介護について話合う	参加者数	8人	参加費	無料
PR	自分の伴侶を見送ったことで、今度は自分自身が介護される側になりつつあります。色々な経験から、これからの自分たちはどうありたいか。結構本音で語り合っています。 今までの日本を支えていたのは私たち。これからも支え、支えられをモットーに活動していきたいと思います。				

団体名	20	ひまわり ひまわり			
活動場所	ネオコーポ調布多摩川集会室 (上石原3-60-2)				
活動日	第2水曜日、土曜日(毎月末) ※祝日はお休み	活動時間	(第2水曜日) 12:00~13:00 (土曜日) 13:00~17:00		
活動内容	食事、料理 麻雀、手芸	参加者数	25人	参加費	無料
PR	私たちのサロンはバラエ ティーに富んだ活動内容を 計画・実施し子どもからお 年寄りまで参加できるよう にすることで、コミュニ ケーションの輪が少しでも 広がるようにしています。				

団体名	21 童謡を歌う会シンガーズ・グリーン				
活動場所	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2-18-49)				
活動日	第2金曜日 ※祝日は年2～3回開催	活動時間	10:00～11:30		
活動内容	歌う姿勢や身体の使い方などを学び、抒情歌や懐かしい歌などを楽しむ	参加者数	30人	参加費	200円
PR	発足して24年目、50代くらいから歌の好きな方々が集い、音楽専科の指導の下、手作りの歌集などを活用し楽しく歌っている。和やかな雰囲気を大切に健康づくり、友だちづくりの輪が広がっていて、地域との交流も深まっていて、つどい等での舞台参加なども目標、励みになっている。				

団体名	22	かみふだだいすきおーじー/おーびーかい 上布田大好きOG／OB会			
活動場所	上布田自治会館 (布田1-45-2)				
活動日	第1・3月曜日(基本) ※祝日はお休み(一部開催)	活動時間	13:30～15:30		
活動内容	食事、相談、ものづくり 街中の話題、自分PR	参加者数	7～12人	参加費	無料
PR	1.高齢者同志の話題・交流 2.防災訓練の継続 3.OG・OB竹トンボの製作 4.お互い同志の健康管理の確認 5.安否確認訓練の継続				

団体名	23	そめちふれあいざろん 染地ふれあいサロン			
活動場所	染地ふれあいの家 (染地3-8-26)				
活動日	第3水曜日	活動時間	13:30～15:30		
活動内容	歌(ピアノ伴奏つき) 体操、手芸、出前講座	参加者数	36人	参加費	200円
PR	このサロンではなごやかな雰囲気のなかでまずは軽い体操をしたり、誕生月の方をお祝いし歌を歌います。その後毎月違った催し物(音楽会・手作り会など)を行います。コーヒーとお菓子を食べながらおしゃべりをして年齢に関係なく交流して仲間づくりをしています。年3回「うたごえカフェ」と称して季節や懐かしの歌をピアノ伴奏に合わせて全員で合唱して過ごす月があります。地域の誰もが集える"憩いの場"になれるように続けていきたいと思っています。				

団体名	24	さろんこもれび サロン木洩れ陽			
活動場所	調布市こころの健康支援センター別館 (布田5-46-1)				
活動日	第2金曜日、第4月曜日 ※祝日はお休み	活動時間	11:00～13:00		
活動内容	食事、おしゃべり	参加者数	20人	参加費	無料
PR	ランチタイムに、旬の野菜をたっぷり入れた栄養満点の豚汁を提供しています。だしや味噌にもこだわり、手作りの塩こうじに漬けた豚肉を使い、毎回「おいしい」とおかわりの声も。昼食は各自自由に持参しています。				

団体名	25	しゅわでひだまりいんふじみ 手話でひだまりin富士見			
活動場所	調布市市民プラザあくろす (国領町2-5-15)				
活動日	第3土曜日 ※祝日はお休み	活動時間	13:30～15:30		
活動内容	手話の勉強会	参加者数	11人	参加費	100円
PR	手話でコミュニケーション 楽しく覚えましょう。				

団体名	26	じしゅとれたんぽほ 自主トレたんぽぽ			
活動場所	富士見地域福祉センター (富士見町4-15-6)				
活動日	毎週木曜日 ※祝日はお休み	活動時間	10:00～11:30		
活動内容	体操	参加者数	35 人	参加費	無料
PR	毎週無理なく続けられ良い習慣になり筋力もついてきたように思います。 会員の親睦を計り乍ら楽しんでおります。				

団体名	27	なかま  まちづくり なかま  町づくり			
活動場所	深大寺東第一自治会集会場 (深大寺東町8-24)				
活動日	毎週水曜日、第3金曜日	活動時間	13:00～15:00		
活動内容	好きな物づくり おしゃべり	参加者数	5～10人	参加費	300円
PR	コロナが落ち着き、活動が自由になっていたが、4～5年の間には年配者の体が元気でなくなり、家に入ってしまった。 活動は4, 5人で物づくりをしたり、おしゃべりをしたりして活動をしています。令和7年6月にはアメリカ人留学生の参加もあり、和やかな時間を過ごせました。		  		

団体名	28	かねこひだまり 金子ひだまり			
活動場所	国領町3丁目第2アパート集会所 (国領町3-17)				
活動日	毎週水曜日	活動時間	9:30～11:30		
活動内容	輪投げ	参加者数	9人	参加費	無料
PR	輪投げ・お茶・おしゃべり、点数をつけて盛り上がっています。				

団体名	29	くすのききずなざろん くすのき絆サロン			
活動場所	都営調布くすのきアパート1号棟集会室 (国領町3-8-15)				
活動日	第1・3月曜日	活動時間	13:00～15:00		
活動内容	水彩画、塗り絵、お茶会	参加者数	10人	参加費	100円
PR	仲良く和気あいあいと絵を描いています。 親睦と友好が深まりました。				

団体名	30	めいぷるかふえ メイプルカフェ			
活動場所	メドウィン調布1階 (布田4-3-5)				
活動日	第2・4水曜日	活動時間	14:00～16:00		
活動内容	介護について話し合う	参加者数	10人	参加費	100円
PR	介護者の悩みや生き方などを語り合い、体験や情報交換などを通じてより良い介護を学び合います。配偶者を亡くし、不安を抱えた方の参加も増えています。調布駅から1分の便利な場所です。皆様の参加をお待ちしています。				

団体名	31	たまがわたいようぐるーぷ 多摩川太陽グループ			
活動場所	下石原地域福祉センター (下石原3-72-1)				
活動日	第2木曜日	活動時間	13:30～15:00		
活動内容	茶話会、体操、軽スポーツ 絵手紙、粘土、編物 出前講座、押し花アート	参加者数	12人	参加費	150円～200円
PR	いろいろなジャンルの作品を楽しくおしゃべりしながら作っています。聞きたい事、学びたい事等は出前講座で教えていただいています。皆さんイキイキ楽しんでいます。				

団体名	32	はなかふえ 花カフェ			
活動場所	①シェアサロンラリス ミノアカサロン（小島町3丁目医師会となり） ②そんぽの家S調布（多摩川3-17-2）				
活動日	①第1火曜日 ②第3火曜日 ※祝日は都度ご確認ください	活動時間	①13:00～15:00 ②14:20～15:50		
活動内容	コーヒー、紅茶 菓子、会話	参加者数	10人	参加費	100円
PR	気分転換やお疲れの際、是非くつろいで過ごしていただけたらと思います。介護をされている方、大歓迎です。居心地の良い場を目指しています。				

団体名	33	みかんけんこうたいそう みかん健康体操			
活動場所	ライフタウン国領多目的室 (国領町8-2-9)				
活動日	月2～3回 月曜日	活動時間	(前半クラス) 9:50～10:50 (後半クラス) 11:10～12:10		
活動内容	体操	参加者数	40 人	参加費	500円/回
PR	転倒予防や膝痛、腰痛の予防改善を目指してストレッチ、筋力トレーニングを楽しく行っています。				

団体名	34	ぼーの・ぼーの ボーノ・ボーノ			
活動場所	調布市文化会館たづくり (小島町2-33-1)				
活動日	第1・第3火曜日	活動時間	13:00～15:00		
活動内容	体操	参加者数	8人	参加費	無料
PR	年齢・体力には個人差があります。 無理なく、笑い声が絶えない楽しい会です。				

団体名	35	くすのき健康麻雀サロン くすのきけんこうまーじゃんざろん			
活動場所	都営調布くすのきアパート1号棟集会室 (国領町3-8-15)				
活動日	毎週木曜日 第1・3土曜日	活動時間	12:30～16:45		
活動内容	健康麻雀	参加者数	39人	参加費	100円/月
PR	かつては「賭けない麻雀なんて面白くない」と豪語していた人も、今はすっかり健康麻雀に嵌っている。 強いと言われた人も大負けしたりする、そこが麻雀が楽しくて面白いのではないのでしょうか？ もっと増やして欲しいと云う声が上が り、月6回行う事にしました。親睦と友 好が深まりました。本当に始めて良か ったと感じています。				

団体名	36	わかばかふえ 若葉カフェ			
活動場所	東部公民館 (若葉町1-29-21)				
活動日	第3水曜日	活動時間	13:30～16:30		
活動内容	歌、アトラクション（人形劇）、ミニ勉強会、その他	参加者数	14人	参加費	300円
PR	開会でアトラクションの人形劇は楽しみの1つです。毎月のミニ勉強会は仙川包括・講座・漢方の話、シニアの為の体操、おしゃべり会等です。13年目に入り交流も深まり和やかに仲間が集まり活動しております。				

団体名	37		なごみじんだいじ なごみ深大寺		
活動場所	深大寺地域福祉センター（深大寺北町2-40-1） ※令和7年度11月末まで神代の杜（深大寺北町3-31-1）				
活動日	第4金曜日	活動時間	13:30～15:30		
活動内容	歌(ハーモニカ伴奏) 折紙	参加者数	13人	参加費	無料
PR	頭の活性化、季節に合わせての折紙。折り上がると嬉しい物です。 唱歌で春夏秋冬歌集を作り大きな声で楽しく歌っています。 そしておしゃべり 和やかな会です。おやつを食べながら話しがはずみます。				

団体名	38	なんてったってクラシック			
活動場所	染地地域福祉センター (染地3-3-1)				
活動日	第3水曜日	活動時間	14:00～16:30		
活動内容	主にCDによる クラシック鑑賞	参加者数	14人	参加費	無料
PR	私たちの地域は人生の先輩の方達が数多くお住まいです。 その方々と楽しく音楽鑑賞しながら交流をしたいと思います。				

団体名	39	わかくさサロン			
活動場所	都営八雲自治会館 (八雲台1-23)				
活動日	第3土曜日	活動時間	10:00～11:30 ※活動によって変更あり		
活動内容	お茶会、頭の体操	参加者数	①15人 ②12人	参加費	①200円～500円
PR	毎回、担当になった方々の催しが何かと楽しみにしています。				

団体名	40	ふじみ手芸とおしゃべりサロン			
活動場所	富士見地域福祉センター (富士見町4-15-6)				
活動日	第2・4水曜日 ※祝日はお休み	活動時間	13:00～15:00		
活動内容	前掛け、雑巾袋 カバーなどの作製	参加者数	6人	参加費	無料
PR	介護施設からいろんな（前掛け・ぞうきん・袋・カバー等）注文が来ますが、快く引き受け作り、使っていただいています。 仕事が終わった後に、情報交換をしながらお茶を戴き楽しく過ごしています。				

団体名	41	うたごえ喫茶in富士見			
活動場所	富士見地域福祉センター (富士見町4-15-6)				
活動日	第3土曜日	活動時間	13:30～15:30		
活動内容	ピアノ生演奏、歌	参加者数	20人	参加費	300円
PR	ピアノの講師による、電子ピアノの生演奏に合わせて皆さんで合唱をします。 叙情歌、童謡、歌謡曲、民謡（日本・ロシア）など。 皆さんからのリクエストにもお答えします。				

団体名	42		おあしすじんだいじ オアシス深大寺		
活動場所	個人宅 (深大寺元町3丁目)				
活動日	第1月曜日 ※5月・1月はお休み	活動時間	13:30～15:30		
活動内容	茶話会、手芸、情報交換 出前講座、脳トレ	参加者数	15人	参加費	200円
PR	一種類の事ではなく多 種類の事を経験できる のが自慢です。				

団体名	43	てらたまがわさろん テラ多摩川サロン			
活動場所	フィットネス&カルチャースタジオTerra (多摩川5-7-6)				
活動日	第1.3火曜日	活動時間	10:00～10:45		
活動内容	体操	参加者数	6人	参加費	300円
PR	45分の体操とおしゃべりを 楽しむサロンです。 認知症予防、腰痛改善のた めにもいっしょに体を動か しましょう！				

団体名	44	さんぽかい サン歩会			
活動場所	個人宅 (飛田給3丁目)				
活動日	第1木曜日	活動時間	9:30～11:30		
活動内容	茶話会、散歩	参加者数	11人	参加費	無料
PR	誰でも気軽に立ち寄っていただける、店舗あとのサロンです。近くの公園や、多摩川に、四季折々出掛けて、野の花や並木道などで、季節を感じています。又、時々自治会の管理の花壇の草取りや、花がら摘みをしています。その後の、お茶やおしゃべりを楽しんでいます。				

団体名	45	おひさまカフェ おひさまカフェ			
活動場所	個人宅（深大寺元町1丁目）				
活動日	第3金曜日	活動時間	14:00～16:00		
活動内容	相談、出前講座	参加者数	7人	参加費	無料
PR	毎月1回、個人宅に集まり、近況報告や情報交換をするほか、みんなでテーマを話し合い、お花見や七夕、クリスマスなどの季節行事、介護予防の講座など、それぞれの体調に合わせて無理のない範囲で活動しています。				

団体名	46	くすのきひだまり くすのきひだまり			
活動場所	都営調布くすのきアパート1号棟集会室 (国領町3-8-15)				
活動日	第2・4月曜日	活動時間	13:00～16:00		
活動内容	カラオケ、お茶会	参加者数	18人	参加費	100円/月
PR	みなさんが歌うこと聴くことで、友好が深まりました。 新曲や唱歌、また昭和と平成ヒット曲の多い盤のDVD・LDを買い足して、約800曲に増えました。 皆さんが楽しんで歌っており、生き生きと元気が出たように感じています。				

団体名	47	そうちょうたいそうかい 早朝体操会			
活動場所	調布市役所前庭 他 (小島町2-35-1)				
活動日	(体操) 土曜を除き毎日 (その他活動) 適時	活動時間	(体操、その他活動)6:15～7:30		
活動内容	健康体操、太極拳 サロン、食事	参加者数	40 人	参加費	200円/月
PR	年間約300日、多くの方がまだお休みの時間に健康体操と太極拳を楽しんでいます。始められた方は、もっと早くから始めれば良かった…。会には16年の歴史があります。高齢者の健康管理とストレス解消のメニューに加えて下さい。小料理・酒好き・マージャン・小旅行等々のサブグループがあります。お好きなグループを立ち上げて下さい。		 2024/05/01		

団体名	48	りはびりまーじゃんのかい りはびり麻雀の会			
活動場所	染地地域福祉センター (染地3-3-1)				
活動日	毎週火曜日 ※祝日はお休み	活動時間	13:00～17:00		
活動内容	麻雀	参加者数	19人	参加費	(第1火曜のみ) 300円
PR	平均年齢76歳・男性・女性雀士が集い、麻雀を通してお互いのコミュニケーションをとり、楽しい会話をしながら脳の活性化と老化防止の一助となっています。また楽しい懇親会、旅行会も定期的に行っており、和気あいのサロンです。皆さまの参加をお待ちしています。最近では女性の方が多いです。				

団体名	49	えーえむけいふれあいねっとわーく AMKふれあいネットワーク			
活動場所	朝日マンション国領の諸施設（エントランス、集会室、駐車場、広場など） （国領町7-36-1）				
活動日	活動項目により様々 （毎週～1回/年） ※祝日はお休み	活動時間	活動項目により様々		
活動内容	懇親会、同好会 各種イベント	参加者数	数人～ 数十人	参加費	必要に応じ実費の 一部を徴収
PR	「AMKふれあいネットワーク」は、” 友達 が沢山いる” ” 支え合い助け合える” ” 安 心して暮らせる” そんなコミュニティの醸 成を目的とするサロンです。 例えば同好会の一つ「サクラはつらつ会」 は毎週月曜日ラジオ体操の後に多摩川沿い のウォーキングをしながら、おしゃべりを 楽しんでおります。夏は9時、冬は9時半 からです。体操は染地通り沿いの駐車場で 行っておりますので、見かけましたら飛び 入りでの参加をお待ちしております。		 		

団体名	50	もりとひかりのさろん 杜と光のサロン ※令和7年度休止			
活動場所	サレジオ児童遊園（富士見町3-21-34）及び アトラス調布 ガーデンカフェ（富士見町3-21-3）				
活動日	第1木曜日	活動時間	14:00～15:30		
活動内容	輪投げ、おしゃべり	参加者数	10人	参加費	無料
PR	「輪投げ」遊びで体を動かしたり、小物づくりやおしゃべりをしたり、賑やかなひと時を過ごします。				

団体名	51	えんじょいピンポン エンジョイピンポン			
活動場所	富士見地域福祉センター (富士見町4-15-6)				
活動日	毎週土曜日	活動時間	9:00～12:00		
活動内容	ピンポン	参加者数	32人	参加費	無料
PR	老いも若きもピンポンを楽しむひだまりサロンです。 どなたでも気軽に参加できます。 お互いに他人を思いやり、ルール・マナーを大切にしています！				

団体名	52	さんやえんげいさろん 山野園芸サロン			
活動場所	特別養護老人ホーム「神代の杜」園庭 (深大寺北町3-31-1)				
活動日	毎週火曜日 ※毎月最後の活動日は 「神代の杜」会議室で月例会	活動時間	(4～10月) 8:00～9:00 (11～3月) 9:00～10:00		
活動内容	特養ホームの花・野菜づくり、清掃活動、特養ホーム入所者との交流(年数回)	参加者数	14人	参加費	100円/月
PR	○地域内の特別養護老人ホームの清掃活動、園庭の花づくり、入所者との交流に努めています ○週一、早朝の活動で健康づくりに貢献 ○まちづくりネットワークや市社協が実施する「ふれあい朝市」「ふれあいフェスタ」などに協力しています。 (入所者との交流は、新型コロナウイルス対策のため、現在は休止中)				

団体名	53	ほっとかふえだん ほっとカフェ談			
活動場所	西部地域福祉センター (上石原2-15-6)				
活動日	第3金曜日 第5週目のいずれか ※祝日はお休み	活動時間	(第3金曜日) 13:00～15:00 (第5週目) 13:30～15:00		
活動内容	談笑、朗読、相談 体操、食事	参加者数	23 人	参加費	100円
PR	美味しいと評判のコーヒーをお目当てに 男性の参加者も増えてきました。 読み聞かせの会では 朗読・落語・紙芝居と多彩です。 コーヒータイムの前に 声を出したり手を動かしたりして フレイル予防を楽しんでいます。 年度末のカレー会食も大好評です。				

団体名	54	ひだまりてにす ひだまりテニス			
活動場所	市民多摩川テニスコートクラブハウス (染地2-43-1)				
活動日	第2・4火曜日	活動時間	12:00～14:00		
活動内容	テニス	参加者数	12人	参加費	200円
PR	足の動きを軽快に、テニス(ダブルスの試合形式・初級レベル)とコミュニケーションで躍動しましょう。 メンバーは男性7名、女性5名(60～80代)で、各自のレベル、体力、体調に合わせてプレーを楽しんでいます。				

団体名	55	ことぶきかい 寿会			
活動場所	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2-18-49)				
活動日	第2金曜日	活動時間	14:00～16:00		
活動内容	今日を語り、 明日を想う生涯学習	参加者数	11人	参加費	無料
PR	明るく！ 楽しく！！				

団体名	56	ゆうゆうまーじゃんしょんしゃくらぶ 友悠麻雀初心者クラブ			
活動場所	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2-18-49)				
活動日	第2月曜日、第3水曜日 第4金曜日	活動時間	13:00～16:00		
活動内容	麻雀	参加者数	11人	参加費	無料
PR	初心者の集まりです。				

団体名	57	ずっきーに ズッキーニ			
活動場所	布田老人憩の家茶室 (布田5-50-1)				
活動日	第4月曜日 ※7月・8月はお休み	活動時間	10:00～12:00		
活動内容	ペン習字・ウクレレ (各月)	参加者数	3～5人	参加費	無料
PR	ズッキーニは今年で発足10年位になります。ズッキーニはウクレレとペン習字の二つのサークルに分かれて活動してきましたが、一つに合併しませんかという意見があり、希望が多くて、この4月から毎月第4月曜日 午前中と決定しました。高齢のため、自力で憩の家まで来るのも困難な人もいます。 ペン習字は、テキストを見ながら自主練習になっていますので、合間のおしゃべりが楽しみです。3人から5人位出席しています。 新しい人の参加はなかなかむずかしいようです。				

団体名	58	しゅわだんすすずらんざろん 手話ダンスすすらんサロン			
活動場所	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2-18-49)				
活動日	第1・3木曜日	活動時間	13:30～15:00		
活動内容	手話とダンスの練習	参加者数	8人	参加費	無料
PR	指や手などを使って会話を伝え合う「手話」が大変評判ですが、この手話を使って伝えるのが「手話ダンス」です。 他のダンスと違って、踊りもゆっくり、手話で指を使うので脳にも刺激になります。いまは60代から80代の参加者が月2回練習、ここで覚えた「手話ダンス」を地域交流会や高齢者施設への訪問で紹介します。ぜひ年齢に関係なくご参加ください。大歓迎です。				

団体名	59	ひだまりあみもの			
活動場所	ライフタウン国領 第1・2集会場 (国領町8-2-9)				
活動日	第1・3金曜日 ※祝日はお休み	活動時間	13:00～16:00		
活動内容	あみもの	参加者数	10人	参加費	無料
PR	今年で12年になりますが、各自編みたいものに挑戦しています。 完成すると皆さん笑顔でとても喜んでいます。 初めての人でも皆さんがやさしく教えてくださいます。 一緒に編み物、おしゃべりを楽しみましょう。				

団体名	60	ここおあしす CoCoオアシス			
活動場所	調布市こころの健康支援センター別館 (布田5-46-1)				
活動日	第2土曜日 偶数月の土曜は他にもう1回 ※変動あり	活動時間	13:00～15:30		
活動内容	ゲーム、麻雀、音楽 おしゃべり、くつろぎ	参加者数	10～20人	参加費	無料
PR	どなたでも参加自由ですが、おもに「こころの健康支援センター」の利用者や作業所に通所されている方の交流の場です。そのご家族の方もいらっしゃいます。 音楽を聴いたり、麻雀をしたり、グループでゲームをしたり、おしゃべりを楽しむ人たちなど、みなさんくつろいで、楽しいひとときを過ごしています。				

団体名	61	みんなよってっ亭 みんなよってっ亭			
活動場所	都営調布くすのきアパート4号棟集会室及び前 (国領町3-8-15)				
活動日	第2・4火曜日	活動時間	10:00～11:30		
活動内容	歌、懇談	参加者数	40人	参加費	無料
PR	私たちのサロンはくすのき郵便局横とくすのきアパート4号棟集会所前で開催しています。外の風を直接感じながらのサロンです。（天候によっては室内で行っています）挽きたての美味しいコーヒーやお茶を飲みながらおしゃべりを楽しんでいます。また月に一度、三味線の演奏にあわせて歌ったり、踊ったり。乳幼児さんから高齢者の皆さんが一緒になって楽しめる場所です。フレイル予防にぜひおいで下さい。				

団体名	62	ハッピーマニア			
活動場所	菊野台地域福祉センター (菊野台1-38-1)				
活動日	第3日曜日	活動時間	10:30～12:00		
活動内容	子育て、軽スポーツ	参加者数	20人	参加費	300円
PR	ハッピーマニアには子育てママを中心に、様々な世代の方が気持ちよく汗を流し、日頃のストレスを解消しています。 回数を経てメンバー同士の会話ははずむようになりました。 はじめての方もとけこみやすい雰囲気が自慢です。				

団体名	ひまわりてにすにちようびくらぶ				
	63	ひまわりテニス日曜日クラブ			
活動場所	神代中学校テニスコート（佐須町5-26-1）・市民深大寺テニスコート(深大寺北町4-4-3) ・市民多摩川テニスコート(染地2-43-1)				
活動日	第1火曜日、第1木曜日 第2日曜日	活動時間	12:00~14:00(市民コート) 12:00~16:30(神中)		
活動内容	食事、テニス	参加者数	15人	参加費	無料
PR	平成28年5月より神代中学校テニスコートに使用許可を得て、ダブルスの試合を中心にを行っています。年齢や体力に関わらず誰もが楽しめるテニスは、生涯スポーツの代表です。レベルに個人差はありますが、仲間とコート駆けたりボールを打ち合ったりするうち、あっという間に時間を忘れてしまう楽しさがあります。とても居心地の良い仲間たちです。楽しく、明るく、元気を目標にみんな真剣に頑張っています。 クラブの自慢はおしゃべりに夢中になって、次の試合が遅くなることが度々あります。プレーも大事ですが、おしゃべりタイムも楽しみの一つとなっています。活動時間も4時間半と長い為、入退出自由としています。認知症予防効果もあるテニスを自分に合ったプレイスタイルで始めましょう。いつでもコートに遊びに来てください。				

団体名	64	まちかどさろん まちかどサロン			
活動場所	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2-18-49)				
活動日	第3水曜日	活動時間	10:00～12:00		
活動内容	食事、歌、体操 朗読、紙芝居	参加者数	10～15人	参加費	100円
PR	・声が大きくおしゃべり上手な人が多く、初めて参加される方でもすぐに打ち解けて仲良くコミュニケーションに繋げる事ができる。 ・町内には毎回、回覧板でお知らせしている。 ・若いスタッフのフレッシュさがサロンの雰囲気に活気をもたらせている。 ・道で高齢者に逢えばサロンをアピールして招待の声をかける。 ・お茶やお菓子をいただきながら情報交換する。 ・マナーの良さで気持ちよくサロンが開催されている。 ・歌を歌ったり、朗読や紙芝居、かるた取り、百人一首、カラオケ、認知症予防体操、町会のお祭りにコーラス隊として参加。 ・年末年始にはそれぞれの参加者が自慢の料理を作り豪華なパーティー開催。 ・行事や季節に合わせたプランは参加者主導で決めている。 ・とにかくよくしゃべりよく笑うサロン。今後は外にも出て季節を感じる散策も企画。				

団体名	65	とびたきゅうひまわりのかい 飛田給ひまわりの会			
活動場所	西部公民館 (上石原3-21-6)				
活動日	原則として月1回 曜日は不定期	活動時間	10:00～12:00		
活動内容	歌、体操、折紙、勉強会 おしゃべり、交流会	参加者数	15人	参加費	100円
PR	気軽に集まれる場所がほしいと地域の声を受けて発足しました。 誰もが気軽に参加して、おしゃべりを楽しみながら「笑う門に健康が来る」リラックス体操、お口の健康体操、脳トレ、歌、折紙、勉強会や地域交流を楽しんでいます。 そしてこのような交流を通して、地域での暮らしの助け合いができる「つながり」をつくっていきたいです。 この一年間、いろいろな出会いがありこれらの方達にご協力、ご支援をいただいております。 右の写真はクリスマス交流会の集合写真です。				

団体名	66	めりーごーらんど メリーゴーランド			
活動場所	調布市文化会館たづくり3階 他 (小島町2-33-1)				
活動日	第1木曜日 第3火曜日	活動時間	13:30～15:30		
活動内容	交流歓談	参加者数	10人	参加費	活動内容に応じて参加費あり
PR	市内の外国人の奥さんや外国の方がご家庭にいる人達に参加していただいて、楽しくおしゃべりしたり、たまには相談にのったりと交流していきたいと思ひます。今後ともよろしくお願いいたします。				

団体名	67	さんかかい 三火会			
活動場所	野ヶ谷ふれあいの家 (深大寺東町7-23-2)				
活動日	第3火曜日	活動時間	13:00～16:00		
活動内容	茶話会	参加者数	6人	参加費	無料
PR	皆おだやかで和気あいあいと楽しく話し合いをしています。				

団体名	68	みんなのたいそうざろん みんなの体操サロン			
活動場所	西部地域福祉センター (上石原2-15-6)				
活動日	第4木曜日 ※祝日はお休み	活動時間	13:30～14:00		
活動内容	体操	参加者数	20人	参加費	無料
PR	理学療法士の先生のご指導をいただき、"無理をしない"をモットーに活動中です。イケメン先生ですヨ！！男性の参加者もいます。				

団体名	69	こそだてまもらんちうさくんち 子育てママランチうさくんち			
活動場所	個人宅 (佐須町4丁目)				
活動日	第2火曜日、第3水曜日 変更になる事もあり	活動時間	12:00～14:00		
活動内容	ママの食事、相談	参加者数	5組 10人	参加費	700円
PR	地元の農家さんの野菜を多く使い、からだにやさしく、ハートフルな家庭料理を楽しめます。ママから離れられる赤ちゃんは、スタッフが見ているので、ゆったりと食事ができるアットホームなうさくんちです。食後はママや赤ちゃんたちの子育てひろばになり、ママ同士会話がはずんでいます。※対象は生後1歳までの赤ちゃんをもつママさんです。				

団体名	うたごえサロン金子の里				
活動場所	国領町3丁目第2アパート集会所 (国領町3-17)				
活動日	第4木曜日	活動時間	13:30～15:00		
活動内容	歌	参加者数	25人	参加費	無料
PR	歌集を見てリーダーに合わせみんなで歌います。伴奏はありませんが、その分歌いやすい音程でたくさん歌えます。ときどき三味線の伴奏やハーモニカに合わせて歌います。 「楽しかったよ」と笑顔で帰る姿に励まされます。				

団体名	71	2・4火曜会			
活動場所	深大寺こもれび (深大寺東町1-9-4)				
活動日	第2・4火曜日	活動時間	10:00～12:00		
活動内容	体操	参加者数	11人	参加費	無料
PR	介護予防体操（10筋体操）で、少しでも長く身軽に動ける体にしておきたいという理想のもとに集まっています。2時間の前半に体操、後半はおやつタイムで賑やかに雑談ですが、いずれも健康志向の強い仲間ですので話題も役立つことがいっぱい。皆さんとても晴やかな顔で帰って行きます。				

団体名	72	けやきぶんこ			
活動場所	西部地域福祉センター (上石原2-15-6)				
活動日	第2金曜日	活動時間	10:00～11:00		
活動内容	絵本、子育て	参加者数	15人前後	参加費	無料
PR	けやきぶんこは親子でも、大人だけでも、誰でも気軽に立ち寄りおしゃべりできる、絵本でつながるサロンです。 10時15分からのお話し会では、絵本や紙芝居を読み、手遊びやクイズなどをします。おしゃべりタイムには絵本を囲んで楽しくおしゃべりしましょう。				

団体	73	かみいしわらひだまり 上石原ひだまり			
活動場所	上石原ふれあいの家 (上石原2-8-3)				
活動日	第1～4火曜日	活動時間	10:00～12:00		
活動内容	体操、歌、茶話会	参加者数	35人	参加費	無料
PR	月2回のペースで、10筋体操・オカリナやアコーディオン伴奏による歌唱、茶話会と約2時間を楽しんでいます。常時25、6名の参加があり、年齢ではなく気持ちが大事という事で、皆さん元気です。今では道で会ってもにこやかに雑談したりして、当初の目的の一つであった、地域の仲間づくりに役立っているような姿が見受けられます。				

団体名	74	めだかの学校			
活動場所	八雲台ふれあいの家 (八雲台1-42-2)				
活動日	第1・3火曜日 ※祝日はお休み	活動時間	10:00～11:30		
活動内容	体操、茶話会	参加者数	25 人	参加費	無料
PR	めだかの学校は、八雲台を中心とした地域の方が集うサロンです。会うのが楽しみでおしゃべりに花を咲かせ、10の筋力トレーニングで気持ちの良い汗をかき、体力の維持を目指します。年齢層は幅広く50代～90代までの参加があります。一度遊びに来てみませんか？				

団体名	75	さろん・ど・わきあいあい サロン・ド・わきあいあい			
活動場所	圓福寺 (国領町1-10-11)				
活動日	第1・3火曜日	活動時間	10:00～12:00		
活動内容	おしゃべり、工作、体操	参加者数	15人	参加費	100円
PR	パスケースなどの実用品の製作や10筋体操など、みんなでおしゃべりをしているうちに次のテーマが決まる、そんなわきあいあいとしたサロンです。		 		

団体名	76	さろんひかるげんじ サロンひかるげんじ			
活動場所	光源寺 香ホール (西つつじヶ丘2-30-11)				
活動日	第4木曜日	活動時間	13:00～15:00		
活動内容	体操、講演会 講座、おしゃべり	参加者数	15人	参加費	100円
PR	住宅街の中のお寺を会場に令和元年3月にスタートしました。地域の皆さんとの交流が目的で「楽しい」「行くところができてうれしい」と思っていただけの温もりのあるサロンを目指しています。				

団体名	77	みんなDEネットサロン			
活動場所	ノートルダム修道院「友愛の家」 (下石原3-55-1)				
活動日	第3水曜日	活動時間	10:00～12:00		
活動内容	スマホ・パソコン・ネット活用についての情報交換、相談、お茶、おしゃべり	参加者数	10人	参加費	無料～300円
PR	むりなく・たのしく・ゆったりと、気軽にお茶・おしゃべりしながら、スマホやパソコン、ネットの活用について相談や情報交換ができるサロンです。近況などのフリートークの時間もあり、毎回和気あいあいと盛り上がります。初めての方も、楽しみながらスマホやインターネットに少しずつ慣れて楽しく活動しています。どうぞお気軽にご参加ください！				

団体名	78	かわせみかい かわせみ会			
活動場所	都営調布入間町二丁目アパート集会室 (入間町2-2)				
活動日	毎週金曜日	活動時間	10:30～12:00		
活動内容	体操、お茶、おしゃべり	参加者数	14人	参加費	100円
PR	「10筋体操」を取り入れ、初級から上級までを通して行います。小休憩をはさんでもう一度繰り返します。そのあとはお茶とおしゃべりを楽しみ、心身ともにリフレッシュします。年に数回、体操のあとお花見や納涼祭、クリスマス会などのイベントを開催しています。				

団体名	79	すまほをたのしむかい スマホを楽しむ会			
活動場所	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2-18-49)				
活動日	第2・3土曜日	活動時間	(第2土曜日) 10:00～12:00 (第3土曜日) 14:00～16:00		
活動内容	スマホ・ネット等の活用 お茶、おしゃべり	参加者数	20人	参加費	無料
PR	地域の皆さんで、ワイワイとスマホを楽しみながら操作方法を学んでいます。第2土曜日は、一対一で個別の質問に対応する個別相談会です。第3土曜日は、皆さんでスマホの分からないことを一緒に操作しながら教え合う会です。 スマホは初めてという方も歓迎です。楽しい会ですので、どなたでもお気軽にお越しください！				

団体名	80	すまいる スマイル			
活動場所	①談話室ろじうら(八雲台1-12-3) ②八雲台ふれあいの家（八雲台1-42-2）				
活動日	①第1水曜日 ②第2水曜日	活動時間	10:00～12:00		
活動内容	手芸と茶話会	参加者数	20人	参加費	100円
PR	だれでも一度は経験しているお裁縫。皆で楽しく教え合いながらそれぞれ好きな物をえらんで作っています。 頭と指先を使う事、そして出来上がった時の達成感を得る事で脳の活性化もできます。		 		

団体名	81	のがわさろん 野川サロン			
活動場所	深大にぎわいの里 調布のやさい畑 (深大寺元町1-11-1)				
活動日	第3金曜日	活動時間	10:00～11:00		
活動内容	茶話会	参加者数	15人	参加費	無料
PR	色々な人がやってきています。もっと時間が欲しいとの声が上がっています。				

団体名	82	うたのかいよしだま 歌の会よしだま			
活動場所	個人宅 (八雲台1丁目)				
活動日	第2・3月曜日 ※変更あり	活動時間	13:00～15:00		
活動内容	歌・茶話会	参加者数	12人	参加費	200円
PR	童謡、唱歌、抒情歌、演歌、歌謡曲、外国曲（日本語で）等ピアノ伴奏で大きな声で歌っています。2回ある水分補給タイムでのおしゃべりも楽しいです。				

団体名	83	なかよし なかよし			
活動場所	緑ヶ丘地域福祉センター (緑ヶ丘2-18-49)				
活動日	第2・4水曜日	活動時間	18:00～21:00		
活動内容	麻雀	参加者数	6人	参加費	無料
PR	地域の高齢者が麻雀を通じて安否確認及び、会話をしながら楽しいひと時を過ごし、麻雀のルールを覚えながら脳トレに励んでいます。				

団体名	84	ちょうふさろこん 調布サロコン			
活動場所	染地ふれあいの家 (染地3-8-26)				
活動日	第3日曜日	活動時間	14:00～17:00		
活動内容	音楽を通じて交流	参加者数	10人	参加費	無料
PR	演奏や様々な音楽体験を通じて交流を図ります。 小さなお子様からご高齢の方まで、世代を問わず楽しめる 無いようにしていきたいです。		  		

団体名	85	いきいきのうとれかい いきいき脳トレ会			
活動場所	調布ヶ丘地域福祉センター (調布ヶ丘3-58-2)				
活動日	第2月曜日・第3土曜日	活動時間	9:00～16:00		
活動内容	麻雀、ランチ おしゃべり	参加者数	20人	参加費	年間1,200円
PR	70代から90代までの男女で麻雀を通じて親睦を深めています。昼休憩には皆でお弁当を広げ、持ち寄ったおかずを交換し、おしゃべりに花が咲きます。それも楽しみのひとつです。				

団体名	86	だんわしつろじうら 談話室ろじうら			
活動場所	談話室ろじうら (八雲台1-12-3)				
活動日	第1金曜日・第4木曜日	活動時間	10:00～16:00		
活動内容	茶話会、麻雀、絵手紙 ゲーム	参加者数	5～10人	参加費	無料 (材料費あり)
PR	麻雀が初めての方が楽しそうに 習っています。 ゲームをしたり小物を作った り、お茶を飲みながら時間を忘 れておしゃべりに花が咲きま す。 誰もが集える楽しい場所であり たいと思っています。どうぞお 気軽にいらして下さい。		 		

団体名	87	e友シルバースズ			
活動場所	調布市市民プラザあくろす (国領町2-5-15)				
活動日	第1月曜日	活動時間	10:00～12:00		
活動内容	ゲーム	参加者数	15人	参加費	無料
PR	メンバーの大半がゲーム未経験でした。一度にたくさんの脳の機能を働かせてみんなで楽しんでいます。かんたんから難しいまでレベルを選ぶことができます。笑顔で仲間を応援したり、真剣に夢中になれるひとときを過ごしてみませんか。				

団体名	88	ふくえみ 福笑FuKuEmi			
活動場所	都営調布くすのきアパート1号棟集会所 (国領町3-8-15)				
活動日	第1・3火曜日	活動時間	13:00～15:30		
活動内容	茶話会	参加者数	10人	参加費	500円
PR	近年、地域や家庭の中で人とのつながりが薄れがちな今。昼間ひとりで過ごす方、ご高齢の方、障がいのあるご家族を支える方に向けて、「気軽に集まれる場所」「安心して話せる時間」をお届けしたくて福笑を始めました。お茶を飲みながらほっとひと息。笑ったり、おしゃべりしたり、時には学びの出前講座も。「ここに来ると元気になれる」と思ってもらえるような心と心がつながるあたたかい場所を目指しています。安否確認や健康チェックの役割も兼ねて、地域で支え合い、笑顔を広げていきましょう。				

団体名	89	きくのだいおりがみくらぶ 菊野台折り紙クラブ			
活動場所	菊野台地域福祉センター (菊野台1-38-1)				
活動日	第2木曜日	活動時間	10:00～11:30		
活動内容	折り紙	参加者数	10人	参加費	500円
PR	参加者の希望を聞きながら 季節の折り紙などをしてい ます。お互いに教え合いな がら楽しく交流していま す。				

団体名	90	すみれのかい すみれの会			
活動場所	上布田自治会館 (布田1-45-2)				
活動日	第2・4火曜日	活動時間	14:00～16:00		
活動内容	茶話会	参加者数	8人	参加費	無料
PR	令和7年6月に社会福祉協議会ひだまりサロンとして「すみれ会」が登録されました。60年に渡り調布市赤十字奉仕団として奉仕活動をしてきましたが、この活動を3月に休止いたしました。現有勢力の高齢化によるものであります。これからは、福祉活動という大役を終えた個人個人が自らの健康管理を確認し合える居場所として、ひだまりサロン「すみれの会」を運営していきます。				

団体名	91	あおい あおい			
活動場所	調布ヶ丘2丁目アパート集会室 (調布ヶ丘2-28)				
活動日	毎週水曜日 第3日曜日	活動時間	13:00～ 日によって変動することがあります。		
活動内容	10の筋力トレーニング	参加者数	10人	参加費	無料
PR	ゆったり体操 ちょっとの運動で いきいき健康長寿				



関連資料

社会福祉協議会とは・・・・・・・・・・ 77

地域福祉コーディネーター

地域支え合い推進員・・・・・・・・・・ 79

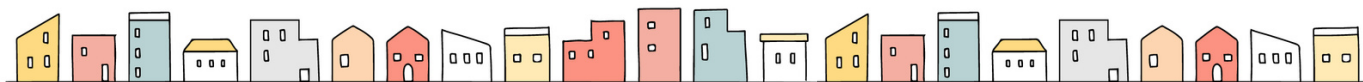
ボランティアコーナー・・・・・・・・・・ 80

地域福祉センター一覧・・・・・・・・・・ 82

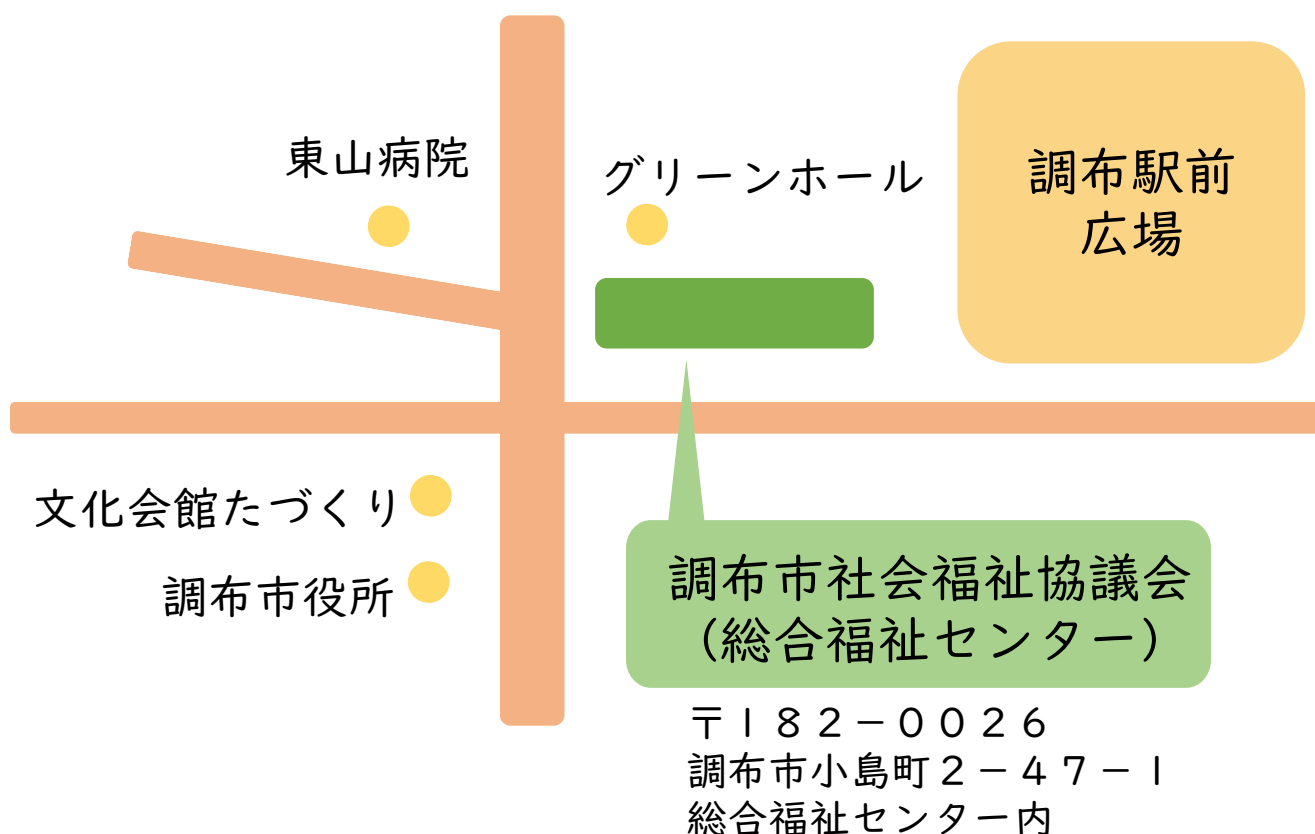
ちょビット協力金・・・・・・・・・・ 84

社会福祉協議会とは

いつまでも 住みつづけたいと思う まちづくりをめざして



社会福祉協議会は、地域社会において住民が主体となって、地域関係者(団体)とともに地域福祉を推進することを目的として設置された社会福祉法人です。



市民のみなさんや関係者の参加と協力を得て、住民一人ひとりが互いに支え合い、誰もが安心していきいきと暮らすことができる「福祉のまちづくり」を目指してさまざまな活動をしています。

こんな事業を 行っています



高齢者

見守り事業、ふれあい給食、通所介護「アイビー」、あんしん未来支援事業、友愛訪問 など

障がい者

生活介護施設「希望の家」、障害者地域活動支援センター「ドルチェ」、こころの健康支援センター、同行援護事業、手話通訳者派遣 など

子ども・若者

放課後等デイサービス「ぴっころ」、子ども・若者総合支援事業「ここあ」 など

生計

生活困窮者自立相談支援事業「調布ライフサポート」、生活福祉資金、受験生チャレンジ支援貸付 など

地域活動・ボランティア

地域福祉コーディネーター、地域支え合い推進員、市民活動支援センター、ひだまりサロン、小地域交流事業、調布市地域福祉活動計画 など

普及啓発・人材育成

福祉まつり、福祉大会、福祉人材育成センター、手話講習会、各種講座 など

その他

地域福祉権利擁護事業、ちょビット協力金、募金（共同募金、歳末たすけあい）募金箱、福祉機器の貸出し、他団体事務局 など

子どもから大人まで、ご相談は 地域福祉コーディネーターと 地域支え合い推進員へ！

相談例1



自分や家族の悩みごとを
どこに相談したらいいか
わからない...

- ▶ ちょっとしたお悩みも、まずはお気軽にご相談ください。一緒に考えます。

相談例2



友人や近隣に心配な方がいる。

- ▶ お近くに心配な方がいたら、教えてください。適切な関係機関と一緒に支援します。

相談例3



こんな活動があったらいいな。
活動を立ち上げたい！

- ▶ 活動の立ち上げ・継続していく上での課題解決や運営のサポートをします。

相談例4



何歳になっても健康を
維持したい！

- ▶ 生きがいづくりや健康づくり・介護予防に関する活動をご紹介します。

相談例5



ご近所さんや共通の話題が
ある方とつながりたい。

- ▶ 関心に沿った地域活動や、同じ悩みを話せる集まり、交流の場や居場所におつなぎします。

相談例6



地域に貢献したい。
寄付をしたい。

- ▶ 地域で活用してほしい場所やものを、応援したい活動や必要としている方へ橋渡しをします。

地域ごとに担当の地域福祉コーディネーターと
地域支え合い推進員がいます。
詳細は19ページをご覧ください。

各種SNS

地域福祉コーディネーター
地域支え合い推進員
Instagram
@chofu.shakyo_co.official

調布社協HP



調布社協X



☎ 042-481-7693(代表)

✉ chofu-co@ccsw.or.jp

社会福祉法人 調布市社会福祉協議会

ボランティアコーナー

市内7か所にボランティアコーナー（市民活動支援センターブランチ）を設置しています。
各コーナーには専門のボランティア・コーディネーターが配置されていますので、ボランティア活動をはじめ、お困りのことがございましたらご相談ください。

小島町コーナー

開設日時：月～金曜日

時 間：9時から17時

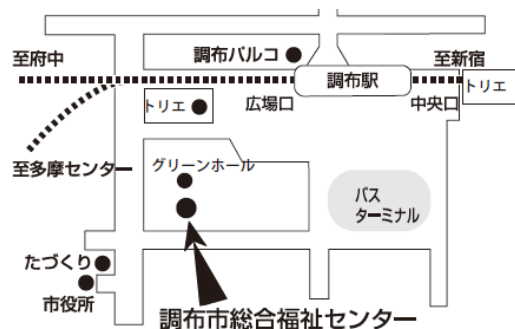
所在地：小島町2-47-1

総合福祉センター2階

電話番号：042-481-7695

FAX番号：042-481-6611

メールアドレス kojimacho@ccsw.or.jp



西部コーナー

開設日時 火・木・土曜日

時 間：9時から17時

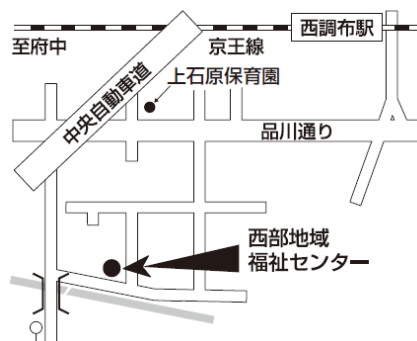
所在地：上石原2-15-6

西部地域福祉センター内

電話番号：042-426-4335

FAX番号：042-426-4335

メールアドレス：seibu@ccsw.or.jp



染地コーナー

開設日時：火～土曜日

時 間：9時から17時

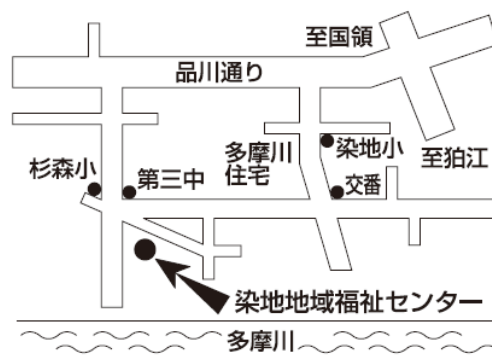
所在地：染地3-3-1

染地地域福祉センター内

電話番号：042-481-3790

FAX番号：042-481-3790

メールアドレス：somechi@ccsw.or.jp



緑ヶ丘コーナー

開設日時：火・木・土曜日

時 間：9時から17時

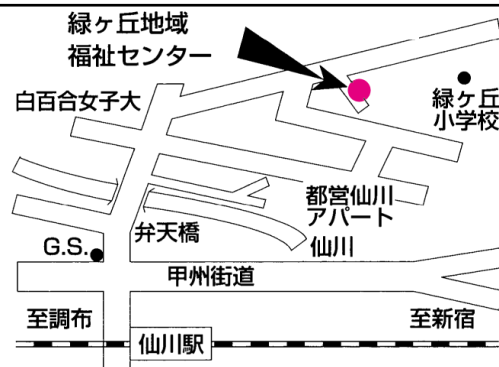
所在地：緑ヶ丘2-18-49

緑ヶ丘地域福祉センター内

電話番号：03-3326-4088

FAX番号：03-3326-4088

メールアドレス：midori@ccsw.or.jp



菊野台コーナー

開設日時：火・木・土曜日

時 間：9時から17時

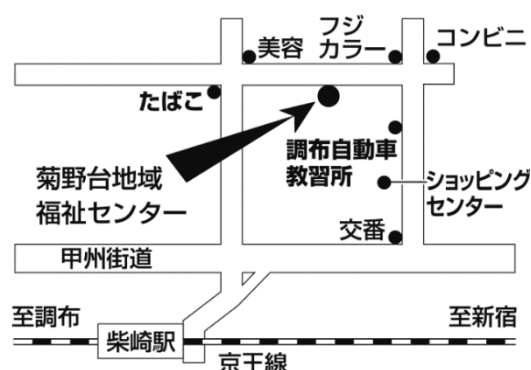
所在地：菊野台1-38-1

菊野台地域福祉センター内

電話番号：042-481-6500

FAX番号：042-481-6500

メールアドレス：kikunodai@ccsw.or.jp



富士見コーナー

開設日時：火・木・土曜日

時 間：9時から17時

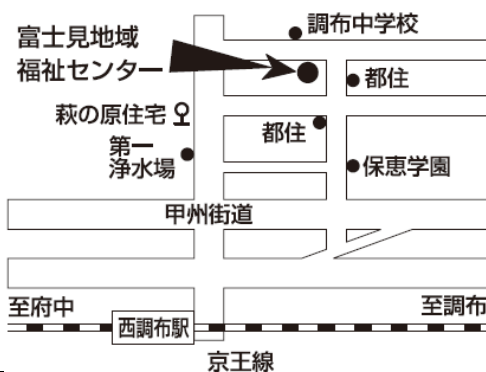
所在地：富士見町4-15-6

富士見地域福祉センター内

電話番号：042-481-8719

FAX番号：042-481-8719

メールアドレス：fujimi@ccsw.or.jp



野ヶ谷の郷 ※地域のボランティアが運営。コーディネーターは常駐していません。

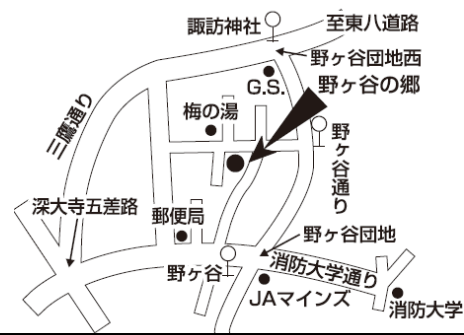
開設日時：火・木・土曜日

時 間：10時から16時

所在地：深大寺東町6-27-3

電話番号：042-481-1838

FAX番号：042-481-1838



地域福祉センター一覧

★印のあるセンターにはボランティアコーディネーターを配置。

名 称	所 在 地	電 話 番 号
①金 子	西つつじヶ丘4-43-3	042-485-5888
★②西 部	上石原2-15-6	042-486-1600
③調布ヶ丘	調布ヶ丘3-58-2	042-487-7753
★④染 地	染地3-3-1	042-483-5578
★⑤緑ヶ丘	緑ヶ丘2-18-49	03-3326-4861
★⑥菊野台	菊野台1-38-1	042-481-5641
★⑦富士見	富士見町4-15-6	042-483-9652
⑧下石原	下石原3-72-1	042-481-7683
⑨入 間	入間町1-13-2	03-3309-4996
⑩深大寺	深大寺北町2-40-1	042-480-8725

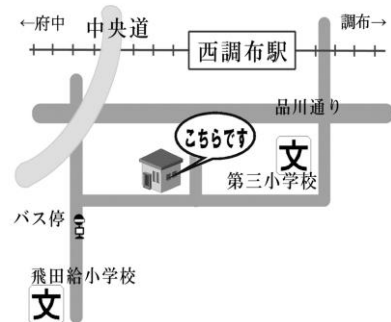
①金子地域福祉センター

つつじヶ丘駅下車 徒歩12分「つつじヶ丘駅南口」から「調布駅南口」行き、または「狛江ハイタウン折返場」行きバスで「金子地域福祉センター」下車徒歩1分



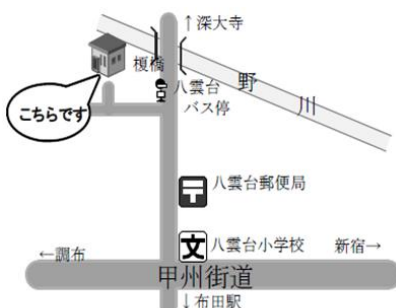
★②西部地域福祉センター

「調布駅南口」から「飛田給駅北口」行きバスで「地域福祉センター」下車徒歩2分



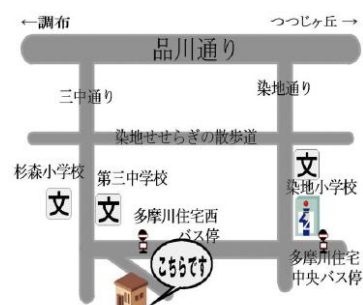
③調布ヶ丘地域福祉センター

布田駅下車 徒歩20分
「調布駅北口」14番のりばから「吉祥寺駅」「杏林大学病院」「深大寺」行きのバスで「八雲台」下車徒歩3分



★④染地地域福祉センター

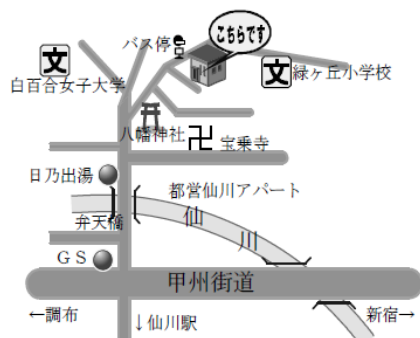
都営染地アパート8号棟の1階
「調布駅南口」4番のりばから「多摩川住宅西」行きバスで終点下車徒歩3分



★⑤ 緑ヶ丘地域福祉センター

仙川駅下車 徒歩18分

「仙川駅」から「緑ヶ丘循環」バスで「緑ヶ丘児童館・福祉センター前」下車徒歩1分



★⑥ 菊野台地域福祉センター

柴崎駅下車 徒歩8分



★⑦ 富士見地域福祉センター

西調布駅下車 徒歩16分

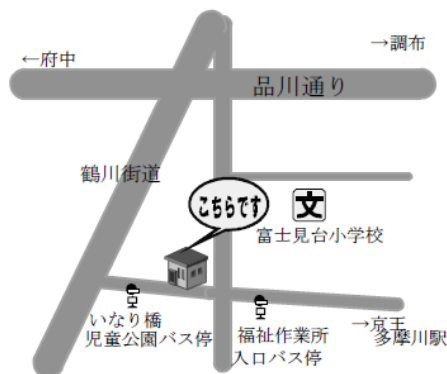
「調布駅北口」から「武蔵境駅南口」または「武蔵小金井駅北口」行きバスで「萩の原住宅」下車徒歩3分



⑧ 下石原地域福祉センター

京王多摩川駅下車 徒歩7分

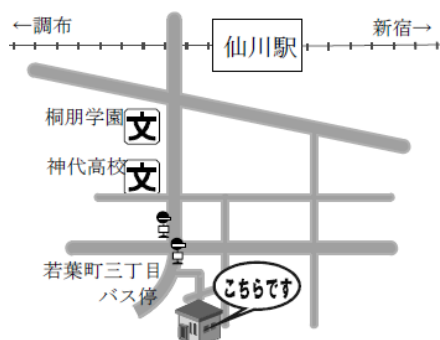
「調布駅南口」から「飛田給駅北口」行きバスで「いなり橋児童公園」下車徒歩2分



⑨ 人間地域福祉センター

仙川駅下車 徒歩19分

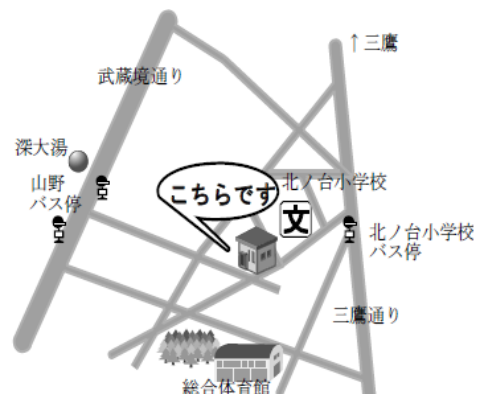
「仙川駅入口」から「調布駅南口」行き、または「狛江営業所」行きバスで「若葉町3丁目」下車徒歩5分



⑩ 深大寺地域福祉センター

北ノ台小学校の西側

「調布駅北口」14番のりばから「吉祥寺駅」行きバスで、「北ノ台小学校」下車徒歩5分



ちょビット協力金 募集!!

調布社協キャラクター
「ちょビット」

“いつまでも住みつづけたいと思うまちづくりをめざして”

調布社協はそんな思いを持った人や団体と一緒に、住民同士の支え合いや、つながりづくりの活動を推進しています。ちょビット協力金は、地域での様々な福祉活動の充実のために活用されます。

地域の
つながり
づくり

ひだまりサロン

地域で孤立しないよう、交流の場づくりを進めています。お茶やおしゃべりの他、体操、園芸、子育てや介護者の支援など、約90のひだまりサロンが活動しています。



▲介護について話し合い「メイプルカフェ」



▲食事や相談、ものづくり、街中の話題をみんなで楽しく「上布田大好きOG/OB会」



ほうきとネコかご



▲みんなでわいわい食事とお話し「子育てママランチうさくんち」



▲ひだまりサロン一覧はこちら

世代間
交流の
活動

小地域交流事業

地域の特徴を活かした「集いの場」づくりと、年間を通した世代間交流活動を行うことを目的としています。



▲「国領わいわいまつり」

住民が
集う地域の
居場所

野ヶ谷の郷

(市民活動支援センターブランチ)

深大寺東町にある商店街の空き店舗を活用し、ボランティアが地域の方々の交流拠点として運営しています。

誰でもふらっと立ち寄れる居場所として、様々なグループの活動場所として、地域へ元気と笑顔を届けています。



▲野ヶ谷の郷スタッフ



お問い合わせ先

社会福祉法人調布市社会福祉協議会 総務課

調布市小島町2-47-1 総合福祉センター2階

電話 042-481-7617 (総務課直通) / 042-481-7693 (代表)

E-mail soumu@ccsw.or.jp

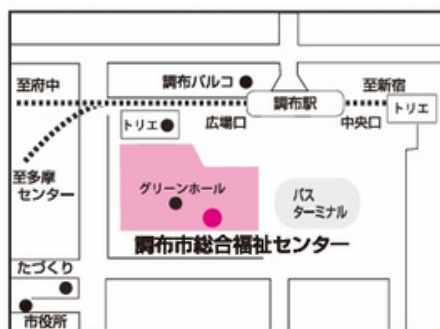
調布社協はどんなことをしているの？

『いつまでも住みつづけたいと思うまちづくりをめざして』を基本理念に、福祉サービスを提供しています。また、住民や関係機関・団体と協働して、地域のつながりづくりや見守り活動など、地域福祉活動の推進に取り組み、災害時には「災害ボランティアセンター」の運営も担います。

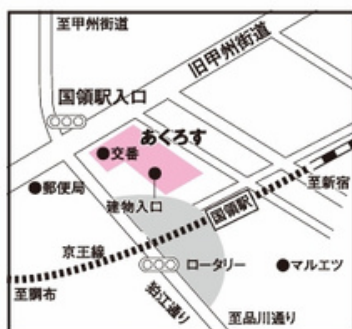


ちょビット協力金は以下の方法でお支払いいただけます

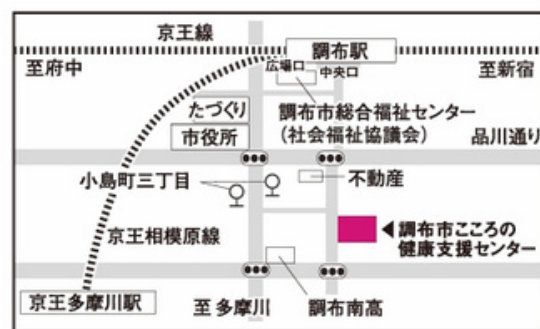
①直接窓口で (受付は、平日 9:00 ~ 17:00 となります。施設により臨時休館となる場合があります)



■調布市社会福祉協議会
調布市総合福祉センター内
小島町 2-47-1



■調布市市民プラザあくろす
市民活動支援センター
国領町 2-5-15 コクティエ 2階
電話 042-443-1220



■調布市こころの健康支援センター
布田 5-46-1
電話 042-490-8166

その他、以下の窓口でも受け付けています。

- ・調布市希望の家 (富士見町 2-16-33 電話 042-481-7700)
- ・調布市希望の家分場 (入間町 1-13-2 電話 03-3305-7737)
- ・希望の家深大寺 (深大寺北町 5-6-1 電話 042-426-8577)
- ・調布市役所 3階福祉総務課
- ・神代出張所

②インターネットで

オンラインクレジット決済システムにおいて、クレジットカード (VISA、Master、JCB、AMEX) にてお支払いいただけます。右記の2次元コードを読み込んでください。



③郵便局で

専用の払込取扱票でお支払いいただけます。ご希望の方は、調布社協までお問い合わせください (現金にてお振込の場合は、1件ごとに110円の現金取扱手数料がかかります)。

※個人の方は所得税 (寄附金控除/税額控除)、法人の方は損金算入の対象です。
詳細は、お住まいの地域の税務署までお問い合わせください。

調布
社協





調布市協キャラクター
愛称「ちょビット」

令和7年8月発行

掲載内容は令和7年8月1日現在の内容です。