

三ヶ島地区活動グループ

①場所 ②日時 ③活動内容

(R7・6・1現在)

三ヶ島ちょこっとお助け隊 ① 三ヶ島地区（高齢者の方対象） ② 必要に応じて不定期 ③ 家事援助・付き添い・代行・屋外作業 その他：相談に応じます ◇利用料：1人/1時間500円 全域	和ヶ原公園ラジオ体操会 ① 和ヶ原公園 ② 毎日（雨天除く）午前6:30～7:15 ③ ラジオ体操 第1・第2・ストレッチ 太極拳（入門・初級・24式） ◇バスツアー・食事会 全域	こもればウォーキング ① 三ヶ島近郊をウォーキング ② 毎月 第2金曜日 9:00集合 ※集合場所はコースによって 変わります ③ ウォーキング 全域	百歳体操「けやき元気クラブ」 ① ケアハウス所沢けやき 3F ② 毎週木曜日 14:00～15:30 ③ トころん元気百歳体操 全域	地域福祉サロン リンク ① 三ヶ島第8区集会所 ② 第1・3 金曜日 第2・4 日曜日 10:00～15:00 ③ 食事会 ◇野外交流会 年3回 ◇バザー 年2回（4月,11月） ◇地域行事等の参加協力（お達者倶楽部） 全域
さわやか百歳体操 ① 狭山ヶ丘荘 ② 水曜日 9:30～10:30 ③ トころん元気百歳体操 全域	みかじま荘(百歳体操) ① みかじま荘 ② 毎週土曜日 14:00～15:00 ③ トころん元気百歳体操 全域	三ヶ島いきいきひろば（百歳体操） ① 三ヶ島いきいき健康ひろば （西狭山ヶ丘2-2160-6） ② 水曜日 9:30～11:30 日曜日 9:30～11:30（第1・3） ③ トころん元気百歳体操 全域	ふれあいの家わかさ ① 三ヶ島8区集会所 ② 第2・4 水曜日 10:00～13:00 ③ 食事会 ◇地域福祉サロン 全域	犬のお世話代行 「航」 ① 西狭山ヶ丘・林・三ヶ島 ② 1回 30分程度 500円 ③ 噛みつく犬はお引き受けできません。 ピアノ・エレクトーンなどの鍵盤楽器の音 楽指導もできます 30分 500円 広域
1区 健康体操 ① 八幡神社境内 ② 毎月1日 8:30～（雨天順延） ③ ストレッチ体操・とこしゃん体操 1区	1区 ゆうゆう会（百歳体操） ① 三ヶ島第1コミュニティセンター （1区/八幡神社境内） ② 毎週 火曜日 10:00～ ③ トころん元気百歳体操 1区	喜楽会(百歳体操) ① 三ヶ島第2区新興支部集会所 ② 毎週金曜日 10:00～11:30 ③ トころん元気百歳体操 2区	喜楽会 ① 三ヶ島第2区新興支部集会所 ② 毎月 第3水曜日 14:00～16:00 ③ 茶話会・講話・ウォーキング・体操 2区	ひまわり ① 三ヶ島2区集落センター ② 第2・3火曜日 10:00～11:30 ③ ストレッチ体操 ◇茶話会 （お達者倶楽部） 2区
2区 お助け隊 ① 三ヶ島2区内とその周辺 ② 必要に応じて不定期 ③ 庭木の剪定・電球替え・トイレのつまり等 利用料1時間500円 2区	ストレッチ 体操教室 ① 三ヶ島2区新興支部集会所 ② 第1・3 木曜日 13:30～15:00 ③ ストレッチ体操・とこしゃん体操 コーチ・参加者共に笑いのある 楽しい会です 2区	くらすけ ① 三ヶ島第3区内を主に活動 ② 必要に応じて不定期 ③ 庭木の剪定・不用品の片づけ 等 利用料1時間300円 3区	4区トころん元気百歳体操 ① 三ヶ島第4区自治会集会所 ② 毎週金曜日 9:30～11:00 ③ トころん元気百歳体操 4区	5区 百歳体操 ① 糶谷生活改善センター ② 毎週水曜日 10:00～11:00 ③ トころん元気百歳体操 5区
林のめっこクラブ ① 三ヶ島第6区集会所 ② 第4火曜日 14:30～16:00 ③ 中高年向き ストレッチ体操教室 ◇地域福祉サロン 6区	みかじまふれあいサロン ① 西狭山ヶ丘1-258-8 ② 第1・2・4 火曜日 10:00～14:30 ③ お茶とお菓子でほっと一息 8区	8区 百歳体操 ① 三ヶ島第8区集会所 ② 毎週火曜日 9:30～11:00 ③ トころん元気百歳体操 8区	9区とこネット百歳体操 ① 三ヶ島第9区集会所 ② 毎週金曜日 13:00～15:00 ③ トころん元気百歳体操 たまに時間変更あり 9区	若返り体操教室12 ① 三ヶ島第12区区民会館 第2土曜日（8月は休み） ② 14:00～15:00 ③ 中高年向き ストレッチ体操教室 12区

①場所 ②日時 ③活動内容	
12区 百歳体操 ① 三ヶ島第12区区民会館 ② 毎週火曜日 10:00～11:00 ③ トころん元気百歳体操 12区	13区 百歳体操 ① 三ヶ島第13区区民会館 ② 毎週金曜日 10:00～11:30 ③ トころん元気百歳体操 13区
わせとこ食堂 ① ニコニコカフェ ② 毎月第2・4水曜日 16:30～19:00 ③ 食事会 全域	
空ちゃん和ヶ原(子ども食堂) 子供 ① 13区自治会集会所 ② 毎月第1・3木曜日 16:00～18:30 ③ 学習、レクリエーション・無料 全域	三ヶ島12区子供開放日 子供 ① 12区区民会館 ② 毎週水曜日 16:00～18:00 ③ 学習支援・無料 12区
三ヶ島9区こども広場 子供 ① 9区集会所 ② 毎月第1月曜日 15:00～17:00 ③ 学習、レクリエーション・無料 9区	ニコニコフードパントリー 子供 ① ㈱ティービーエム2F ② 毎月第3火曜日 17:00～19:00 ③ 個別相談・食品配布無料 全域
ニコニコ子ども食堂 子供 ① ニコニコカフェ ② 毎月第1・3水曜日 16:30～18:30 ③ 学習、レクリエーション 全域	

三ヶ島地区活動グループ



お問い合わせ先

三ヶ島第1 地域包括支援センター

TEL : 04-2947-2837
FAX : 04-2949-5301



地域包括支援センターは所沢市の委託により運営しています。

〒359-1164 所沢市三ヶ島5-551
 社会福祉法人みなわ会 ケアハウス所沢けやき内