

大森西便利帳地図

～集い編～

令和元年11月発行



「昭和30年代の内川」 出典：大森学園高等学校



「令和元年11月の内川」

大森西地区民生委員児童委員協議会・大田区地域包括支援センター大森・大田区社会福祉協議会

高齢者向け体操教室

【日時】 毎月第1月曜日
10時～11時

【内容】 体操

【対象】 どなたでも

【費用】 無料・事前申し込み

【連絡先】 荒井氏 03-5493-0376



生け花クラブ

【日時】 毎週火曜日1時30分～2時30分

【内容】 生け花

【対象】 どなたでも

【費用】 材料費500円

事前申し込み

【連絡先】 荒井氏 03-5493-0376



NRE大森弥生ハイツ ①

大森西4-4-21

童謡の会

【日時】 開催前月にHPにて告知

【内容】 皆で声を出し歌います！

【対象】 どなたでも

【費用】 無料・事前申し込み

【連絡先】 荒井氏 03-5493-0376



手芸クラブ

【日時】 第1・3木曜日1時～4時

【内容】 手芸【対象】 どなたでも

【費用】 月会費300円+材料費

事前申し込み

【連絡先】 荒井氏 03-5493-0376



いきいきシニアサロン

【日時】 毎週火曜日2時～3時

【場所】 特別養護老人ホーム大森 ②

【内容】 介護予防体操

【対象】 区内在住の75歳以上の方

【費用】 無料・事前申し込み

【連絡先】 下丸子高齢者在宅サービス
センター03-3750-8780

元気アップ教室

【日時】 月曜日～金曜日の午前中約1時間

【場所・連絡先】 本蒲田老人いこいの家 ⑨

03-3736-3105

【内容】 運動や認知機能、介護予防に
効果的な内容の体操・講座

【対象】 区内在住おおむね65歳以上

【費用】 無料・事前申し込み



ささえ愛麻雀教室

【日時】 毎週月水士
1時30分～5時

【内容】 麻雀

【対象】 どなたでも

【場所】 さんぽの駅大森西2-20-25 ④

【費用】 無料

【連絡先】 伊藤氏 090-3517-6099



さわやか健康体操 じょうぶ会

【日時】 月3回火曜日1時45分～3時15分

【場所】 大森西区民センター ⑤ 他

【内容】 ゲームを取り入れた楽しい
中高年の健康体操。

【対象】 どなたでも

【費用】 入会金1,000円、月会費1,000円

【連絡先】 田尻氏 03-3766-7392

健幸体笑教室

【日時】第3金曜日 1時30分～3時

【場所】マチノマ大森3階マチノマノマ ③

【内容】体操教室と健康講座

【対象】どなたでも 【費用】無料

【連絡先】みつゆき接骨院03-5762-9977

そうごう薬局マチノマ店03-6404-9471

地域包括支援センター大森03-5753-6331



三都連ふれあいサロン

【日時】第2木曜日 1時30分～3時

【場所】12階自治会集会所 ⑦

【内容】健康セミナー・健康体操など

【対象】三都連の住民の皆様

【費用】無料

【連絡先】

地域包括支援センター大森03-5753-6331



ヨガ教室

【日時】第4金曜日 2時～3時

【内容】シニアの為のヨガ

【対象】どなたでも

【費用】年会費3000円

1回毎のフリー参加は1回500円

【連絡先】地域包括支援センター大森

03-5753-6331



手芸サロンたんぽぽの会

【日時】第2木曜日 2時～3時30分

【内容】皆で一緒に楽しむ手芸教室

【対象】どなたでも

【費用】材料費100円～500円程度

【連絡先】地域包括支援センター大森

03-5753-6331



社会福祉法人池上長寿園
特別養護老人ホーム大森 ②
〰〰〰



大森西麻雀サロン

【日時】第1・3・4水曜日9時30分～1時

【内容】健康麻雀・将棋・囲碁・オセロ

【対象】どなたでも 【費用】無料

【連絡先】地域包括支援センター大森

03-5753-6331



コーラス

【日時】第4月曜日10時30分～11時30分

【内容】声をだして一緒に歌いましょう

【対象】どなたでも 【費用】無料

【連絡先】

地域包括支援センター大森

03-5753-6331

オレンジカフェ ～認知症カフェ～

【日時】第2水曜日1時30分～3時

【場所】こらぼ大森 ⑥

【内容】医師や薬剤師など専門職によるセミナー・相談、

参加者の交流を目的としたカフェ、認知症予防体操・脳トレ等

【対象】認知症の当事者・家族、認知症を予防したい方、支援・見守りたい方

【会費】200円

【連絡先】地域包括支援センター大森 03-5753-6331



こらぼ大森～大田区区民活動支援施設大森～ ⑥

「連携と協働」を基本にした新しい仕組みの公共施設。旧大森第六小学校を活用し平成16年に開設。地域住民の交流や区民活動の場として広く利用されています。



【こらぼ大森で実施している事業について】

講座名	曜日	時間	場所	問合せ
水曜スポーツ	毎週水曜	午後7時～9時	体育館	03-5753-7884
		1:ポッチャ 2:バドミントン3:卓球 4:ソフティテニス		
グラウンドゴルフ	月2回 月・金	午前10時～11時30分	グラウンド	03-5753-7884
おとなの体力測定	毎週水曜	午前10時～1時30分	会議室	03-5753-7884
		時間内に自由参加。血圧・握力他、自分の体力が見える化できる。ニュースポーツ（カーレット）を実施。		
元気げんきセミナー	第1木	午後2時～3時30分	多目的室	03-5753-7884
わいわいポッチャ	第2木	午後2時～3時30分	多目的室	03-5753-7884
こらぼ健康講座「さんもく体操」	第3木	午後2時～3時30分	多目的室	03-5753-6560
こらぼ健康講座「よんもく体操」	第4木	午後2時～3時30分	多目的室	03-5753-6560
こらぼ健康講座「いすヨガ」	第5木	午後2時～3時30分	多目的室	03-5753-6560
太極拳	第4金	午後2時～3時30分	いろいろルーム	03-5753-7884
福祉エアロビクス	毎週土曜	午前11時～12時	音楽室	03-5753-7884

シルバーサロン ～シルバー人材センター～

【日時】 毎週木曜日10時～1時 【場所】 こらぼ大森1階寺子屋 ⑥

【対象】 どなたでも

【費用】 無料 【連絡先】 佐伯氏 090-6114-2373

【内容】 明るく・楽しく・元気よくをテーマに掲げた「憩いの場」

「遊びの場」です。お茶やコーヒーを飲みながら「おしゃべり」

「情報交換」「映画鑑賞」「セミナー」など様々な取り組みを行っています。



けん玉！

～集いの場～大森西区民センター ⑤

地域の方向けの様々な活動が行われています。

囲碁・社交ダンス・茶道教室・詩吟
剣道・気功・フラワーアレンジメント
レザークラフト教室・エアロビクス
太極拳・健康体操 などなど。

※それぞれの案内はセンター内に掲示。



ものわすれ相談室（奇数月1回開催）
ものわすれ予防ダンス（偶数月1回開催）

【場所】本蒲田一丁目町会会館 **8**
【内容】介護や認知症に関する相談・生活お役立ちセミナー・ものわすれ予防ダンス
【対象】どなたでも【費用】無料
【連絡先】地域包括支援センター蒲田
03-5710-0951

ダンスカフェ



【日時】第1・3火曜日1時30分～3時
【場所】蒲田高齢者在宅サービスセンター **10**
【内容】楽しみながらダンスで健康増進
【対象】どなたでも
【費用】無料
【連絡先】蒲田高齢者在宅サービスセンター
03-5710-0782



手芸サロン「どんぐりの会」主催大森西地区民生委員児童委員協議会

【日時】①令和元年12月9日⇨令和2年2月10日 ②令和2年3月9日⇨4月13日
③令和2年6月8日⇨7月13日 ④令和2年9月14日⇨10月12日※全て1時30分～3時
【場所】特別養護老人ホーム大森 **2**
【内容】①お雛様②こいのぼり③ひまわりブローチ④ポーチ
【対象】どなたでも・事前申し込み
【材料費】①800円②800円③500円④500円
【連絡先】地域包括支援センター大森 03-5753-6331



大森西地区民生委員児童委員協議会・大田区社会福祉協議会の皆様と会議の一コマ

編集後記

大森西便利帳地図「集い編」が完成しました！

「大森西地区民生委員児童委員協議会」「大田区社会福祉協議会」の皆様と取り組みを始めて約十か月、時代が「平成」から「令和」へと移り変わる中での共同作業は貴重な時間となりました。

これまでご協力頂きました関係者・そして地域の皆様に感謝申し上げます。

地域の皆様、「集い・通い・健康・コミュニティの場」としてお役立て頂ければ嬉しく思います。

内容については定期的に更新していく予定です。

お問い合わせ等は、

「地域包括支援センター大森」まで

☎03・5753・6331

追記

六月と十一月に「芝生deヨガ」を行いました。次年度も開催予定です。春にはボールウオーク教室も始まりますので楽しみに……！

芝生deヨガ

