

地域活動参加への手引き



せたがや生涯現役ネットワーク 活動団体ガイドブック

2025年6月現在



つ



つながろう世田谷

げよう絆



目 次

- ・ せたがや生涯現役ネットワークとは 1
- ・ 参加団体の活動紹介(全68団体) 3
 - 健康づくり(11団体) 3
 - シニアのための活動(13団体) 7
 - シニア・障がい者のための活動(6団体) . . . 11
 - 趣味・仲間づくり(16団体) 13
 - 環境についての活動(2団体) 18
 - 環境・子供のための活動(4団体) 19
 - まちづくり拠点(9団体) 20
 - 学び(5団体) 22
 - その他(2団体) 24
- ・ 地域活動・高齢者就労と健康寿命の関係 25
- ・ 各団体の主な活動場所 26



せたがや生涯現役ネットワークとは



会長 河上 勇

定年退職などをきっかけに「地域で何かをやってみたい」と思ったものの、どのように地域と関わればよいのかとを感じる方がいる一方で、地域の活動団体や事業者は、これまでの経験、知識や技術をいかして地域活動に参加していただける中高年の方を求めています。

そこで、「生涯現役」を共通テーマに、中高年世代の皆さんの地域活動への参加・参画をする機会を広げるための組織を「せたがや生涯現役ネットワーク」として2007年に立ち上げました。参加団体は、街づくり、福祉、環境、健康づくりや仲間づくりなど多彩な活動をしており、毎年1回、共同して団体紹介イベントを区民ホール等にて開催しています。

せたがや生涯現役ネットワークに個人又は団体として参加登録すると、会員募集活動が効果的にでき、他団体との情報交換や共同イベント開催など団体間のつながりができます。

新規の団体参加登録に関する質問・手続きについては、事務局へお問い合わせください。また、個々の団体活動に関するご質問は、直接各団体連絡先（P3以降の各団体紹介記事に記載）にお問い合わせください。

ホームページ <https://setagaya-network.jimdofree.com/>
「せたがや生涯現役ネットワークへようこそ」で検索



【問合せ先】

世田谷区生活文化政策部市民活動推進課（せたがや生涯現役ネットワーク事務局）

TEL 03-6304-3176 FAX 03-6304-3597

ホームページ <https://www.city.setagaya.lg.jp/02100/1009.html>



世田谷区トップページ>くらし・手続き>まちづくり活動>社会参加・仲間づくり>せたがや生涯現役ネットワーク

- ①バイオリンとチェロの音楽会 6月24日(火)尾山台地区会館
- ②各種仲間づくりイベント 10月～2月に6回開催
- ③第19回生涯現役フェア 1月18日(日)北沢タウンホール
- ④地域活動団体体験会 2月ひだまり友遊会館

The screenshot shows a Zoom meeting in progress. The main window displays a grid of 12 video thumbnails of participants. On the right side, there is a list of participants with their names and status. The names are in Chinese, and some have a red dot indicating they are active. The interface includes standard Zoom controls at the bottom, such as mute, video, and chat icons.

Zoomサロン
河上講演
(24分)

生涯現役フェア

2007

「地域人へ」
変身
の時」

入場無料

2007年2月18日(日)

13:00~17:00

世田谷区民会館ホール

世田谷の「地域ライフ」見本市 開催

GUEST
藤岡 弘、(俳優・実業家)
宮内自在、国際ボランティアとして活躍

主催
世田谷区 (後援) 世田谷区生涯現役推進協議会

2023年
3月11日(土)
10:30-18:00
鳥山区民センター

世田谷を舞台とする 地域活動団体の祭典

第16回 生涯現役フェア

**●ピーター・バラカントークショー（ホール、14:00～14:50）
～No Music, No Life! 音楽を通じて仲間つくって～**

トークショー 500円
事前申込みが必須です
定員 300名

ピーター・バラカン氏
世田谷区在住。イギリス出身のブロードキャスター。
複数のラジオ番組を担当しているほか、海外の多くの国で
放送されているNHKワールドの番組「Sappony Puka」の
プレゼンターとして日本文化を世界に紹介しています。

●地域活動団体オンステージ（ホール、15:00～17:40）
サルタガス、虹友会、インパルス、ユツア、ほしとんぼ、舞鶴、動物福祉隊、野鳥観察

●地域交通船絵画コーナー（ロビー、13:00～18:00）
水の上で釣りを楽しめる水辺まち歩き巡観と絵画展

●相談・体験・展示コーナー（総合会議室、14:30～18:00）
スズメバチの巣作り体験、サルタンダンス班、ヨガベジニッション、
桜花餅作り体験教室、和紙工芸講座、お茶会・書道講座

●出店（野外広場、10:30～16:30）
さまざまなお店やブースで地域の魅力を発見！
ぜひご来場ください。

申込フォームはこちら
[Q Web] または [E FAX] での申込み、順次ご案内いたします。

申込フォームはこちら
[Q Web] または [E FAX] での申込み、順次ご案内いたします。

主 催 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

共 催 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

後 援 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

協賛 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

協力 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

お問い合わせ先 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

会場 鳥山区民センター（〒159-8501 東京都目黒区大井町1-1-1）

入場料 トークショー 500円（事前申込みが必須）、他無料

駐車場 鳥山区民センター地下駐車場（約100台）

アクセス JR山手線「大井町駅」徒歩10分

地図 鳥山区民センター周辺の地図

QRコード 申込フォームへのリンク

申込締め切り 3月10日（金）午後5時

当日券 トークショー 500円（事前申込みが必須）、他無料

雨天決行 天候不慮による中止はありません。

主催 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

共催 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

後援 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

協賛 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

協力 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

お問い合わせ先 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

会場 鳥山区民センター（〒159-8501 東京都目黒区大井町1-1-1）

入場料 トークショー 500円（事前申込みが必須）、他無料

駐車場 鳥山区民センター地下駐車場（約100台）

アクセス JR山手線「大井町駅」徒歩10分

地図 鳥山区民センター周辺の地図

QRコード 申込フォームへのリンク

申込締め切り 3月10日（金）午後5時

当日券 トークショー 500円（事前申込みが必須）、他無料

雨天決行 天候不慮による中止はありません。

主催 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

共催 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

後援 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

協賛 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

協力 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

お問い合わせ先 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

会場 鳥山区民センター（〒159-8501 東京都目黒区大井町1-1-1）

入場料 トークショー 500円（事前申込みが必須）、他無料

駐車場 鳥山区民センター地下駐車場（約100台）

アクセス JR山手線「大井町駅」徒歩10分

地図 鳥山区民センター周辺の地図

QRコード 申込フォームへのリンク

申込締め切り 3月10日（金）午後5時

当日券 トークショー 500円（事前申込みが必須）、他無料

雨天決行 天候不慮による中止はありません。

主催 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

共催 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

後援 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

協賛 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

協力 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

お問い合わせ先 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

会場 鳥山区民センター（〒159-8501 東京都目黒区大井町1-1-1）

入場料 トークショー 500円（事前申込みが必須）、他無料

駐車場 鳥山区民センター地下駐車場（約100台）

アクセス JR山手線「大井町駅」徒歩10分

地図 鳥山区民センター周辺の地図

QRコード 申込フォームへのリンク

申込締め切り 3月10日（金）午後5時

当日券 トークショー 500円（事前申込みが必須）、他無料

雨天決行 天候不慮による中止はありません。

主催 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

共催 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

後援 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

協賛 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

協力 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

お問い合わせ先 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

会場 鳥山区民センター（〒159-8501 東京都目黒区大井町1-1-1）

入場料 トークショー 500円（事前申込みが必須）、他無料

駐車場 鳥山区民センター地下駐車場（約100台）

アクセス JR山手線「大井町駅」徒歩10分

地図 鳥山区民センター周辺の地図

QRコード 申込フォームへのリンク

申込締め切り 3月10日（金）午後5時

当日券 トークショー 500円（事前申込みが必須）、他無料

雨天決行 天候不慮による中止はありません。

主催 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

共催 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

後援 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

協賛 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

協力 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

お問い合わせ先 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

会場 鳥山区民センター（〒159-8501 東京都目黒区大井町1-1-1）

入場料 トークショー 500円（事前申込みが必須）、他無料

駐車場 鳥山区民センター地下駐車場（約100台）

アクセス JR山手線「大井町駅」徒歩10分

地図 鳥山区民センター周辺の地図

QRコード 申込フォームへのリンク

申込締め切り 3月10日（金）午後5時

当日券 トークショー 500円（事前申込みが必須）、他無料

雨天決行 天候不慮による中止はありません。

主催 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

共催 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

後援 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

協賛 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

協力 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

お問い合わせ先 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

会場 鳥山区民センター（〒159-8501 東京都目黒区大井町1-1-1）

入場料 トークショー 500円（事前申込みが必須）、他無料

駐車場 鳥山区民センター地下駐車場（約100台）

アクセス JR山手線「大井町駅」徒歩10分

地図 鳥山区民センター周辺の地図

QRコード 申込フォームへのリンク

申込締め切り 3月10日（金）午後5時

当日券 トークショー 500円（事前申込みが必須）、他無料

雨天決行 天候不慮による中止はありません。

主催 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

共催 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

後援 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

協賛 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

協力 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

お問い合わせ先 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

会場 鳥山区民センター（〒159-8501 東京都目黒区大井町1-1-1）

入場料 トークショー 500円（事前申込みが必須）、他無料

駐車場 鳥山区民センター地下駐車場（約100台）

アクセス JR山手線「大井町駅」徒歩10分

地図 鳥山区民センター周辺の地図

QRコード 申込フォームへのリンク

申込締め切り 3月10日（金）午後5時

当日券 トークショー 500円（事前申込みが必須）、他無料

雨天決行 天候不慮による中止はありません。

主催 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

共催 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

後援 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

協賛 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

協力 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

お問い合わせ先 せたがや生涯現役ネットワークイベント実行委員会（世田谷区補助事業）

会場 鳥山区民センター（〒159-8501 東京都目黒区大井町1-1-1）

入場料 トークショー 500円（事前申込みが必須）、他無料

[illegible]

2024年度実績（続き）

④交流会(生涯現役フォーラム)

再活性化部会が総会の当日に「生涯現役フォーラム」と名付けた交流会を企画・開催しました。内容は①成功事例の講演、②団体代表者のグループ分け討議によるコラボ行事の企画、③パネル展示による団体間交流と外部来場者への団体紹介。19団体がパネル展示し、各展示団体から複数会員が参加し、和やかな雰囲気での活発な交流を行いました。また、再活性化活動として、各団体へのIT面のサポートと団体勧誘（ここ毎年7団体ほどが新規加入）を行っています。



2024年5月30日生涯現役フォーラム 講演とパネル展示・交流



2023年10月15日 地域活動団体交流会



参加団体の活動紹介（全68団体）

せたがや生涯現役ネットワークに参加の68団体の活動を、以下に紹介いたします。活動紹介記事をご覧ください、ご興味のある団体がありましたら各団体の連絡先へお気軽に連絡頂き、見学や体験参加をされてはいかがでしょうか。各団体は世田谷にご縁を持つ皆さまの参加を、心から歓迎いたします。

記事の中の



このマークにスマホをかざしてQRコードを

読み取ると紹介動画がすぐに始まりますので、是非ご視聴ください。
※ QRコードは、(株)デンソーウェブの登録商標です。

【QRコード読み取り法】

Android(バージョン12)の場合：

- ①Googleレンズをタップします。
- ②「検索」を選択し、タップします。
- ③レンズ面をQRコードに向け、スマホを上下してQRコードにピントを合わせ、表示される青文字の書かれた白地の枠をタップします。これでリンク先のWebサイトが表示されます。

iPhoneの場合：

- ①「カメラ」アイコンをタップします。
- ②レンズ面をQRコードに向け、スマホを上下してQRコードにピントを合わせ、表示される黄色の枠をタップします。これで、リンク先のWebサイトが表示されます。



健康づくり

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
生きがい世田谷の会 (連絡先) 長谷川 宏 090-2333-4770 3612hasegawa@gmail.com (活動場所) ・ひだまり友遊会館	 	健康と生きがいづくりをテーマとした活動をしています。 「生きがいウォッチング」「生きがいづくりシンポジウム」「サロン生きがい」「会員相互の研鑽・懇親(例会)」「気功教室」など。 年会費 2,000円

健康づくり

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
世田谷区健康体操連盟 (連絡先) 熊井 誠 090-8795-3257 makoto.kumai@nifty.com (活動場所) 区内全域に70クラブで開催。 お近くの会場にお問い合わせ下さい。	 トリムのつどい     http://home.n09.itscom.net/kenko/ 「健康体操連盟」で検索	当連盟は、指導者を各クラブへ派遣しています。 健康体操の主なプログラムは、ストレッチ、筋力トレーニング、エクササイズウォーキング、リズム運動等から構成され、これにより基礎体力づくりを行い、身体と心の健康を目指しています。 2025年5月18日には第51回トリムのつどいを開催。 会 費：1か月1,000円～1,500円
公益財団法人 世田谷区スポーツ振興財団 (連絡先) 03-3417-2811 ※詳細は当財団ホームページ (活動場所) ・区立総合運動場 ・区立大蔵第二運動場 ・区立千歳温水プール ・その他区立スポーツ施設等	 区立総合運動場  https://www.se-sports.or.jp/	当財団では、多くの方々が楽しめる様々なスポーツ教室やスポーツ大会などを区立スポーツ施設等にて開催しています。 また、区内で実施するユニバーサルスポーツやパラスポーツなど、各種イベントの情報発信、イベントを支えるボランティアスタッフの募集も随時行っています。
世田谷ウォーキングフォーラム (連絡先) 佐伯京子 080-1256-1524 setagayaWF@gmail.com (活動場所) 砧・駒沢・世田谷・芦花などの区内公園や北沢川緑道、その他オリジナルなまち歩き。 開催日時・集合場所は、ホームページの毎月の活動予定表参照。	  紹介動画(4分)     https://setagaya-walking-forum.jimdoweb.com/	初参加歓迎！事前予約不要・直接集合場所へおいでください。 世田谷区内外の歴史、自然、個性的な街並みなどの見所で解説を聞いたり、参加者同士で会話をしながら楽しく歩きます。 比較的歩きやすいコースを体調に合わせて歩くこともできます。 毎月第1水曜午前中にポールウォーキングも新たに開催。(事前申込制、参加費500円。ポール持参者300円) 平日午前中2時間程度/3～6km スタッフ随時募集中！ 参加費：公園内原則無料。 それ以外1回100円～200円
スポーツウエルネス吹矢花見堂世田谷  (連絡先) 渡部 みどり 090-3690-5656 imaken9@e03.itscom.net (活動場所) ひだまり友遊会館	  ホームページ 紹介動画(2分)含む	スポーツ吹矢は誰でも無理なく楽しめる健康スポーツです。 吹矢式呼吸法で胸の筋肉や腹筋が鍛えられます。 精神力・集中力を高められ皆と一緒にできる楽しみや仲間づくりができます。 いつでもどなたでも無料体験参加できますのでご連絡ください。 月4回(木曜日)9時～12時 入会金2,000円 月2,000円

健康づくり

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
シニアの エンジョイフラ (連絡先) 神保ひろ子 090-9104-4517 hiroko-akua@ymobile.ne.jp (活動場所) 世田谷区  紹介動画(4分間) 	 	優雅なフラダンスを通じて、「シニアが生き生き健康で長生き」と「相互の親睦を深め、生涯学習の場とする事」を目的としています。 ほど良い運動で脳と心と身体を整える優雅なフラを、地域の皆様と共有し、共に健やかに年を重ねて行きたいと思います。 参加費 講習会の実費  第18回生涯現役フェア 舞台発表(17分間)
NPO法人 日本サルサ協会 (連絡先) 高取美佐子 090-4529-8394 rainamisako@yahoo.co.jp (活動場所) 世田谷区、港区など 	生涯現役フェア    HP https://www.japan-salsa.com/	シニア向けのサルサダンス講習会やラテン音楽の演奏会のイベント開催を通じて心身共の健康に貢献。 参加費 講習会の実費  第15回生涯現役フェア舞台発表 (10分間)  第16回生涯現役フェア舞台発表 (18分間)  第18回生涯現役フェア舞台発表 (12分間)
一般社団法人 中野ブラザーズ タップダンス連盟  (連絡先) 座タップ事務局 中野 03-6231-9005 info@nakanobros-tda.com (活動場所) 新宿区など  定期レッスン情報	   http://www.nakanobros-tda.com/ 「座タップ」で検索。	昭和の芸能界で活躍したタップダンサーの中野ブラザーズ・中野章三が考案したイスに座ってタップダンスを楽しむ健康プログラム「座タップダンス健康法」です。足腰に負担をかけずに、健康維持・転倒防止・介護予防に楽しみながら取り組みます。  座タップダンス 健康法 紹介動画 (12分間)

健康づくり

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
自力ヨガ・クラブ  (連絡先) 壱伊布三子 03-5349-1750 ichiyoga@ksf.biglobe.ne.jp (活動場所) ・壱伊スタディハウス ・桜丘区民センター ・弦巻区民センターなど	  健康ヨガ52年 壱伊スタディ・ハウス 健康ヨガ52年壱伊スタディハウス・チャンネル登録者数 104人・54本の動画 壱伊「いちい」スタディ・ハウスは、壱伊布三子が主宰する健康ヨガスタジオです。...さらに表示 生涯現役フェア 舞台発表(13分) 月額 1,000～1,500円	正しい呼吸・身体を歪ませない・内臓下垂させないをモットーに各種柔軟法・ポーズ・呼吸法をします。「老いなきヨガ」「四季のヨガ」「自然妊娠法」の指導者は85歳。   紹介動画 (10分) 
せたがや背骨コンディショニングの会  (連絡先) 大同ひかる 090-2669-8430 sebone_c_110@yahoo.co.jp (活動場所) ・区内の各施設や寺院	   紹介動画(1分)	背骨コンディショニングの体操で、身体をスッキリさせてみませんか？腰痛・肩こり・関節痛・手足のしびれ・猫背などでお悩みの方に症状に即した運動を指導します。 不定期でイベントを開催。指導講師として出張もします。 入会金・会費なし 講座参加は内容によって有料もあります。
世田谷フレイル予防普及協会 ～せたフレ～  (連絡先) 白石 哲也 050-5235-3579 contact@rehatore-studio.com 	  「せたフレ」で検索 https://setahure.com/ 	フレイル予防専門の理学療法士が主催する団体で、世田谷区のシニア向けにオンライン・オフラインで様々な予防講座や運動教室を開催し、シニアがいつまでも輝き続けられる社会を目指しています。 入会金・会費なし。 講座参加は内容によって有料もあります。   シニアZoomサロン 団体紹介(27分) 講演「フレイルをなくそう」(54分)

シニアのための活動

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
パソコンクラブ優遊会 (連絡先) 中島 有二 080-6847-1796 ny1@ion-net.co.jp (活動場所) ・赤堤生涯学習センター 世田谷区赤堤1-41-24 赤堤小学校内 Tel & Fax 03-3327-5664	 HP 問合せ フォーム	ネット検索、年賀状作成、ワープロ、Zoom等々、最近は動画編集、YouTube動画配信まで、何でもありのパソコン&スマホ教室です。教える人も学ぶ人も元気なシニアたちで、楽しく地域活動というご近所付き合いをしています。若者に負けずにITを使いこなしたいという明るい仲間の集まりです。講師になりたいシニアも募集中です。入会金、会費なし。講座参加は有料です。
NPO法人 シニアSOHO世田谷 (連絡先) 木村 奈津子 090-4190-7069 info@seniorsoho.com (活動場所) 区内公共施設 出張講習会場など  「Facebook」 https://www.facebook.com/nposeniorsoho		・高齢者の居場所と出番、笑顔と生きがいづくりをお手伝いします。 ・「教えたい人」と「教えてもらいたい人」をつなぎます。 ・スマホ初心者から、くらし・防災・健康に役立つスマホの使い方まで、楽しく、ゆっくり、丁寧に講習します。 ・ぜひ仲間になって、一緒にシニアのデジタルデバインド(分断)解消を目指しましょう。
デイサービス みのりの庭世田谷 (連絡先) 丸山 幸 03-5787-8018 minori-s@hohoemi-net.jp (所在地) 若林3-35-14  「みのりの庭」で検索 http://www.hohoemi-net.jp/minori-seta/	 機能訓練室 兼 食堂 ガーデンテラス 四季折々の木、花、ハーブが五感を刺激します。	たくさんの緑で季節を肌で感じながら元気を目指すディサービスです。  お一人おひとりに寄り添って 支援させていただきます！ 

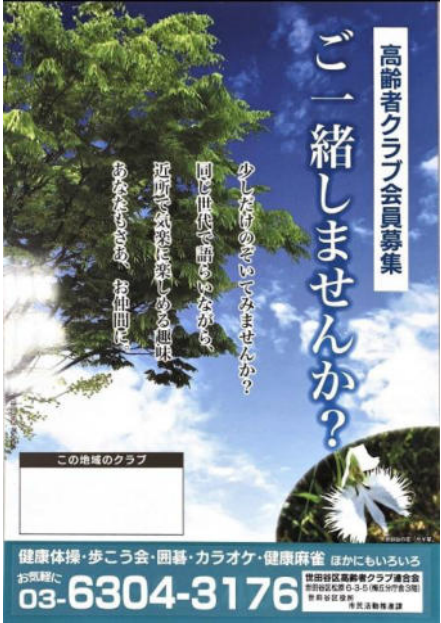
シニアのための活動

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
コミュニティご縁 脳トレ教室元気にハイ! みんなで歌おう 歌声広場 500曲  2023年脳トレ教室 (17分)  (連絡先) 小林雅一 090-3007-6571 dqn00472@nifty.ne.jp (活動場所) ・うめとぴあ ・区内全域  2022年脳トレ教室 (15分)	 うめとぴあ教室の授業の様子が7分間ご覧になれます。  うめとぴあ教室 (どなたでも参加無料) の開催スケジュールは下のFacebookにあります。   小林 雅一 Facebook https://www.facebook.com/masakazu.kobayashi.1694	脳トレ教室 元気にハイ! 懐かしい学校スタイルの楽しい脳トレ授業です。先生からの国語や音楽などの教科の中から、今日のお題にあれこれ思い出し、記憶をたどり、考えて・・・手を挙げてハイ! 指されたら声を出して答えましょう。全員で元気に声を出し挑戦するユーモアと笑いの面白スクールです。 みんなで歌おう 歌声広場 500曲 昭和流行歌・歌謡曲・愛唱歌・フォークソング・ポップス曲など500曲よりリクエストして歌声リーダーと一緒に大きな声で元気に歌いましょう。健康にとってもいいですよ。 なお、脳トレ教室と歌声広場はうめとぴあで毎月開催していますが、各地への出張公演も大好評です。お問い合わせください。
世田谷区 老人問題研究会 (連絡先) 河合信吾 090-4025-4159 kawai_s8488@yahoo.co.jp (活動場所) ・ひだまり友遊会館	 世田谷区老人問題研究会	生涯大学卒業生が高齢化社会を豊かにをモットーに設立。相談室、各種サロン活動等。   年会費 1,500円
かたよせ会 (在宅介護家族会)  (連絡先) 高山 都規子 090-5808-1852 tokiko_takayama@docomo.ne.jp (活動場所) ・上北沢ふれあいの家	  シニアZoomサロン団体紹介(26分)	在宅介護家族会として平成9年に設立、12人でスタートしましたが現在は介護卒業生が多くなり会員数31人。毎月色々(落語、バンド演奏、ファッションショー、新年会、忘年会、体操、手作り手芸など)楽しい企画をしています。毎月第3木曜日午後1時～4時。年会費3,500円。
JOINUS世田谷 サポートクラブ (連絡先) 波多野 由利 090-5460-5580 urinco34@icloud.com		世田谷区内の特別養護老人ホームでハンドトリートメントのボランティア活動を行っています。(現在は活動施設の入居者の皆さんへの感染リスクを鑑み活動休止中です)

シニアのための活動

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
(株)ニッポンダイナミックシステムズ 「e-ねっとサロン」 (連絡先) 佐伯琢也 03-3439-4703 e-net@nds-tyo.co.jp (活動場所) 世田谷区桜新町2-22-3 NDSビル 弊社オフィス内	     「e-ねっとサロン」で検索。	世田谷のIT企業が、シニア向けにインターネット・スマホ・タブレット・パソコンを体験したり、利用方法などを相談したりできる無料サロンを開催しております。感染症対策のため自粛していましたが、サロンを再開します。参加費無料
せたがやすまほ研究会 この似顔絵は受講生の方にiPadで描いていただきました。  (連絡先) 真貝(しんがい)高三 090-9010-9065 shingait2003@yahoo.co.jp (活動場所) ・ ひだまり友遊会館 ・ その他	     YouTube (1分) YouTube (5分) Home page  https://setasuma.jimdofree.com 「せたがやすまほ研究会」で検索。	スマホ講座をはじめ各種のIT講座を60歳以上のシニアを対象にした講習会を開催しております。最近ガラケーからスマホに買い替えて、操作方法がわからないという方も増えています。今話題のChatGPT、Zoom、LINEやスマホ相談会、個人レッスンなども人気です。新たなコンセプト;少人数制の「SetaITCafe」を開設します。IT関連のテーマを設定し、シニアの居場所として自由に仲間同士でお話ができる会にしたいと思います。場所は代田地区会館と土と農交流園の2ヶ所です。 ◆ 代田地区会館は第三水曜日 2時から4時まで。 ◆ 土と農交流園は第三木曜日 2時から4時まで。
老人給食協力会 ふきのとう (連絡先) 佐野有未 03-3706-2545 sano@mow.jp (活動場所) 世田谷区上用賀6-19-21  活動紹介動画 (3分)	     https://fukinotoh.mow.jp 「老人給食協力会ふきのとう」で検索	「住み慣れた地域で安心して暮らし続けたい」という思いのもと、1983年に会食会を始め、以来「食」を通じた地域の支え合い活動を展開しています。現在30代～80代の老若男女が元気に活躍中！ 【活動内容】 会食会、配食サービス、男性料理教室、コミュニティカフェ ボランティア会費 1,200円/年

シニアのための活動

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
住民主体型地域ディサービス たまごの家 (連絡先) 石川道子 03-3429-4480 (活動場所) ・ ひだまり友遊会館	  世代間交流の場	多世代交流を目指した、高齢者の居場所づくり。毎週土曜日10時～13時（昼食あり）、ひだまり友遊会館ふれあいルームにて開催。利用者（要支援）、ボランティア、スタッフ全員が平場となって、出来ること、できないことを持ち寄り、その日の居場所づくりをする。
株式会社 ビットメディア (連絡先) 高野雅晴 03-5469-0141 (活動場所) ・ オンライン	  https://www.bitmedia.co.jp/	未来フェス：未来に向けたさまざまな現場の人たちの声・想い・提案を集めたソーシャル・フェス。一般社団法人未来フェスが普及推進（https://miraifes.jp/）。2013年に京都で初開催されて以来、京都、東京、兵庫で開催を重ねています。ビットメディアはコロナ禍のなか、オンライン形式での未来フェスの企画・実施等を支援しています。
世田谷区 高齢者クラブ連合会 (連絡先) 世高連事務局 (市民活動推進課内) 03-6304-3176 (活動場所) 概ね、町会単位に区内78クラブで構成されています。活動詳細は、上記連絡先までお問い合わせください。	 「世田谷区高齢者クラブ連合会」で検索。	地域の高齢者が自主的に集い、高齢者の自覚と誇りを持って、生きがいづくり、健康づくりに取り組むと共に高齢化社会の中で、心豊かな社会を築くことを目的としている。 具体的には地域の仲間づくり、高齢者相互の支え合いの中で、さまざまな趣味や軽スポーツなどの健康及びレクリエーション等の活動を通して、生活を豊かにする活動を行っている。

シニア・障がい者のための活動

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
社会福祉法人奉優会 (連絡先) 多和田 真吾 03-5752-0030 todorokinoie@foryou.or.jp (活動場所) ・等々力の家特別養護老人ホーム	  https://www.foryou.or.jp/facility/todoroki/w005/ 「奉優会 等々力の家」で検索	「Action by Glocalization ～地球規模で考え、足元から行動する～」を法人理念とし、地域に暮らすご利用者ひとり一人のその方らしい暮らしを大切にしたいという想いを形にするため、都内各地に多機能福祉拠点を展開し、地域包括システムへ積極的に参画しています。
特定非営利活動法人 語らいの家 (連絡先) 03-5429-8855 (活動場所) ●成城地域 ・デイサービス2施設 ●上祖師谷地域 ・デイサービス3施設 ・グループホーム1施設	  http://www.npo-katarai.jp 「語らいの家」で検索	『その人がその人らしく、いつまでも安心して暮らせる』を理念に、認知症の人の介護事業をはじめ、認知症家族支援、認知症啓発活動等を行っている。 ●もの忘れ予防教室『オレンジかたらい成城』新規開設 もの忘れが気になりだした方を対象とした教室を、成城にお屋敷街でのウォーキング、脳機能や筋力トレーニングをしながら、参加者の活動意欲を高めます。仲間づくりの場としても期待できます。 毎週火曜日 午前教室・午後教室
おでかけ サポーターズ (特定非営利活動法人 せたがや移動ケア) (連絡先) 鬼塚正徳 03-3304-5227 090-8944-4246 hasiraserukai@hasiraserukai.com (活動場所) 区内全域、会合は毎月 主に梅丘周辺	  シニアZoomサロン 団体紹介動画(38分)  https://setagaya-ido.or.jp/htdocs/	障がいがある方や高齢で外出が困難な方々を車による福祉輸送で支援する世田谷区福祉移動支援センター(そとで)を運営しています。併せてボランティアグループ(おでかけサポーターズ)の活動で、おでかけイベントの企画やおでかけの勉強会を実施しています。また、区内の交通空白地域で市民が走らせる「おでかけバス」の実現を目指しています。

シニア・障がい者のための活動

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
トゥレット友の会 (連絡先) tourette.fs@gmail.com (活動場所) ・世田谷区施設、もしくは オンライン	  ©トゥレット友の会ホームページ https://www.tourette-friends.org/	トゥレット症(チック症)の啓発と患者家族への支援を目的としたボランティア活動をしています。 1) 啓発を目的としたイベント活動 2) 患者・家族を支援する情報発信 3) 交流会の開催 4) メルマガの配信 5) Facebook・Twitterによる発信  プロモーションビデオ(4分30秒) 「トゥレット症候群」を知っていますか？
一般社団法人 アニマシオントイ (連絡先) 渡辺 美佐子 080-3484-1159 nqi47142@gmail.com (活動場所) 宮坂区民センター うめとびあ	   ホームページ	障がいのある子供たちへの遊びの支援を目的に設立した会で、特に医療的ケアのある子供たちの入所施設であるもみじの家のスペシャルボランティアです。現在は新聞アートの制作と平和を願う紙芝居「あんずの花につつまれて」の上演・普及が活動の中心となっています。   紹介動画(3分)
NPO法人 ユメソダテ (連絡先) 田沢 貴(理事) 070-4311-4394 spwv5ws9@outlook.jp (活動場所) ・体操・座学→松原地区会館ないし六所橋区民集会所 ・畑作業→夢育て農園(東京農業大学 松原園場内)	  https://yume-sodate.com 夢育てで検索	「18歳の壁」。 「知的障がい者の認知能力は、大人になってしまうと、もう向上できない」と言われています。ユメソダテは、体操、座学、畑作業を組み合わせた授業で、知的障がい者の認知能力を高め、夢を持ち、社会参画の機会を増やすことを目的にした学校です。生徒に定期的なアセスメントをして、成長のエビデンスを少しずつ積み上げています。 趣旨にご賛同いただき会員になっていただく、ボランティアで授業のお手伝いをしていただく、座学の先生を目指していただく。参加のしかたはいろいろあります。まずは見学においで下さい。

趣味・仲間づくり

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
麻雀同好会 ラベンダー (連絡先) 河上 勇 080-3385-1363 kawakami136136@gmail.com (活動場所) がやがや館、笑恵館 ひだまり友遊会館	  https://www.facebook.com/groups/1336170400943737	実戦形式による初心者向け麻雀教室と麻雀経験者同士で麻雀を楽しむことを混合させて、定期的にプレーできる機会を作り出し、仲間を増やしながら多くの人たちが麻雀を通じた脳トレや親睦を図る活動。 毎月2～4回程度の開催頻度。 入会金・会費：なし。
世田谷 地域デビューの会 (連絡先) 臼井達郎 090-7423-8799 zappa.club.tatsuro@gmail.com (活動場所) ・ひだまり友遊会館 ・太子堂区民センター ・うめとぴあ ・とまりぎ菜園  シニアZoomサロン 団体紹介動画(26分)	     https://setagayadebut2017.jimdo.com 「世田谷地域デビュー」で検索	定例会(第3土曜日)では、会員同士で地域活動の経験を紹介しあい色々な情報を知らせてくれます。世田谷ではこんな活動をしているのだという事が分かります。又こんなことをしたいと思っている方、相談してみてください。 これから仲間作りを始めたい、この地で何かをしたいとお考えのあなた、試しに参加してみませんか?豊富な経験を持つメンバーが、あなたを「あとおし」。 年会費 2,000円
北沢DANCHU会 (連絡先) 笠原一守 090-9235-6547 k.kasayan@gmail.com (活動場所) ・うめとぴあ	     紹介動画 20分	シニア男性の料理実習を8月、12月を除く毎月開催(年10回)し、うめとぴあ調理実習室で栄養士の指導のもと食材の買出し、調理、会食、懇談、片付けを行います。活動は30年を超えています。 会員数16人。会費(1,000円/回)は、会場費、食材費、栄養士の謝礼に充当します。年2回納入、前期4月5,000円、後期10月5,000円
世田谷区誌研究会 (連絡先) 野岸敏雄 080-3727-0817 Kushiken0817@yahoo.co.jp (活動場所) ・世田谷区郷土資料館 ・区内 集会室	   「区誌研」で検索 setagaya-kushiken.jimdo.com	※郷土世田谷の歴史をもっと知りたい、世田谷を中心に歴史・文化・風俗を知りたいという方々に講演会や史跡散歩を実施しています。 また創刊昭和26年から続く機関誌「せたかい」にご自分の研究発表の場を備えていますので是非投稿してください。機関誌は世田谷の図書館で借りだし出来ます。

趣味・仲間づくり

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
【ご当地】家族会 (連絡先) 清志水凡从 (せしみずぼんじゅう) 090-1044-9537 相談: 上記のスマホに SMS(Short Message Service)限定 (活動場所) ・ 凡サロ砵家 (砵6-37-2) 	  落語「猫の皿」 (20分)  小噺(12分)   https://sestsivom.jimdofree.com	①挨拶運動の推進…「あい三」(いつでも挨拶しあい。お互いに思いやりあい。必要な時に支えあい。) ②ご当地タレントの発掘…「凡サロから動画配信・有志公募中」 ③節分豆まき隊…2月3日に祖師谷大蔵商店街を豆をまきながら練り歩く。 ④落語会開催…「今・ご縁寄席」他 ⑤学習会…外国人に日本語を、若者にG・PDCAや法律を教える。 ⑥傾聴や対話の会…街コミサロン他 ⑦多くの人とネット交流…ライングループ「凡サロ・砵家」50人めど。 ⑧「手元極養GO・KU・YO」…お墓の要らない手元極養を勧め、経済的負担、残された家族の負担を減らす。 ⑨生活・求人の支援…相談無料。生活の困り事や心配事の解決お手伝い。 ⑩落語道楽塾開催中。受講者募集中。
おとこの台所・野沢 (連絡先) 伊藤 忠直 090-5545-9067 t-itoh@ke.catv.ne.jp (活動場所) ・ 野沢ふれあいの家 野沢4-19-19  紹介動画 (3分)	    https://otokonodk.jimdofree.com/	シニア男性ならどなたでも入会できます。料理をしたことのない方歓迎です。9カ所の台所があり、各台所は月3回程の活動を行っています。場所、日にちを選んでの参加ができます。入会をご希望の方は、左記ホームページ入会案内からアプローチしてください。 会費500円程度/1回 創立2002年、全会員数約230名  野沢のそば打ち (4分)
ナティヤム (連絡先) 山元 彩子 090-7283-4018 info@lakshana-japan.com (活動場所) ・ 野沢地区会館 野沢1-8-14  ホームページ	 https://lakshana-japan.com 「ナティヤム、山元彩子」で検索	南インド古典舞踊“バラタナティヤム”のパフォーマンス、習得するための練習、体を動かす前のウォームアップの充実。異文化体験、健康増進の勧め等地域活動へ貢献を目指している。   生涯現役フェア 舞台発表(17分) シニアZoomサロン 団体紹介(32分)

趣味・仲間づくり

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
劇団・せたがや 創作紙芝居 (連絡先) 小川正徳 080-1019-9884 sps.masanori@gmail.com (活動場所) ・代田区民センター ・ひだまり友遊会館  「青い鳥はどこに」 字幕付き紙芝居(20分)  シニアZoomサロン 団体紹介(18分)	 作品例「池田輝政と栗橋池田家」  Facebook 劇団・せたがや 創作紙芝居  生涯現役フェア 舞台発表(35分)  団体紹介 (5分)	・世田谷をテーマにした作品の制作 ・ワークショップ開催日は 毎月第2週、第4週の日曜日17:30～ 【2025年度上演予定】 6月14日(土) 松原デイサービス 7月19日(土) 経堂図書館 9月中旬 うめとぴあ 10月中旬 川場村合宿 11月21日(金) ひだまり文化研 12月20日(土) 経堂図書館 1月17日(土) 生涯現役フェア 2月17日(火) 生涯大学同窓会 3月21日(土) 明大前亀井邸 ・年会費 2,000円
中高年社交ダンス サークル (連絡先) 網島 俊一 090-8777-6370 shimain3-toshi@docomo.ne.jp (活動場所) 桜丘ホール 	 2023年9月15日中高年社交ダンス教室  HP  動画 「中高年社交ダンス」 で検索。 網島俊一YouTube チャンネル  生涯現役フェア 舞台発表(15分)	私たちの会は、良いお友達をたくさん作る会です。ダンスが上手下手は関係ありません。人としてのマナーを守り、友達を大切にして、社交ダンスを通して健康で楽しく、有意義な人生を過ごして頂きたいと思っています。 教室は水曜13:00・金曜15:30から、パーティーは土曜13:00から桜丘ホールで開催しています。LINEやHPで予習復習ができるように指導しています。 社交ダンスパーティー 500円/1回 社交ダンス教室 1,000円/1回
MOVING MUSIC (連絡先) 山田久子 m_music_mm@yahoo.co.jp (活動場所) 主に世田谷区内  MOVING MUSIC チャンネル	   HP  動画 https://movingmusic-mm.com/ 「MOVING MUSIC」で検索。	芸術全般を地域の特性に繋げ、実態に合う相互活性の起動を目的とした継続型地元密着イベント～いしんでんしん～等、3本の企画を軸にイベントを企画・制作。イベントの出演希望、オススの情報随時募集。 入会費、年会費なし。  生涯現役フェア 舞台発表(15分)

趣味・仲間づくり

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
大山みちの会 (連絡先) 竹沢 新治 090-6701-0473 shinshin.pa-bo-@ezweb.ne.jp (活動場所) 大山街道全域		大山・大山街道の歴史、文化を学ぶ 大山・大山街道を活かし地域交流を楽しむ ・「大山詣り手ぬぐい」制作 ・大山街道に標示ステッカー貼付 ・大山街道ウォーク ・落語作り・公演 ・伊勢原市主催「大山サミット」参加 ・高津区「大山街道フェスタ」参加 ・大和市「文化交流」参加 ・せたがやボロ市出店 ・大山街道将棋大会共催 ・伊勢原青年会議所交流など。
にこたま和友会  (連絡先) 川辺 百合子 090-6037-4280 nikotama.wayuukai@gmail.com (活動場所) 二子玉川諏訪神社	 	にこたまの楽しい茶道サークル。 茶道をもっと身近に感じてもらうために正座ができない方にはテーブル茶道、お茶会の時に椅子を出して、誰でも気軽に茶道を楽しめるよう工夫しています。 季節のお道具やお菓子から四季を感じることもできます。 会員数13名 参加費3,000円    紹介動画(2分)
ポピーの会 (連絡先) 大箸 茂子 080-4178-9650 poppy.ohashi8@gmail.com (活動場所) ひだまり友遊会館	   	和紙を使って居間や玄関に気軽に飾れる季節のお花やお雛様などのちぎり絵を作ります。ハガキサイズで図案と丁寧な解説付きなので初心者にも安心です。 毎月第4月曜日にひだまり友遊会館で活動、見学随時OK。    紹介動画(6分)

趣味・仲間づくり

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
トーク会 (連絡先) 片岡龍次 080-4167-1583 zion.sh@jcom.home.ne.jp (活動場所) ・烏山区民センター ・南烏山ふれあいの家	    	異業種出身のシニアが集い、時の話題、国際問題、健康管理、各業界の問題点や将来などの話題について楽しくおしゃべりし、意見を交換し合っています。又、パソコンやスマホに熟練した会員が、パソコンやスマホの使い方にお困りの世田谷区内の高齢の方々に、講習会やカフェを開いています。
せたがや道楽会 (連絡先) 上田 暁 090-8049-2613 akira.u.rw@jdocomo.ne.jp (活動場所) ・ライトウインド建築設計事務所		関心を持った古道や地域の歴史を調べ、行って街歩きをして風土を味わい感想や考えを述べあう事を楽しむ会です。絵図、ミニコミ誌の発行、講演会なども行ってきました。 入会無料
世田谷風景じゅく (連絡先) 福澤清 090-9344-9145 fukuzawa-k@jcom.home.ne.jp (活動場所) ・世田谷地域の上町地区 (せたがやボロ市、ホタル祭りとサギ草市、楽市楽座) ・烏山地域の岡さんのいえ TOMO (上北沢の地域共生のいえ、毎月第2日曜日)  	     地域風景資産「せたがやボロ市が開催される大山道」	「世田谷の原風景に拘った風景づくり活動」に特化して活動展開。ボロ市、ホタル祭りとサギ草市、楽市楽座に出店。 「岡さんのいえ TOMO」で「鉄ちゃんクラブ」開催など。 電車工作 竹トンボ 花炭  ボロ市出店  鉄ちゃんクラブ 会費なし。ボロ市出店料は分担。

環境に関する活動

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
一般財団法人世田谷トラストまちづくり 野鳥ボランティア (連絡先) 世田谷トラストまちづくり トラストみどり課 03-6379-1620 岡本博生 090-7809-4683 ugj76005@nifty.com (活動場所) ・世田谷トラストまちづくり ビジターセンター(野川) 他   シニア Zoomサロン 団体紹介(37分)	      https://qr.paps.jp/w5daN 「野鳥ボランティア」で検索	バードウォッチングを通して野鳥を知り、調べ、世田谷の自然の豊かさ、生物多様性に気付き、知ることによってそれを守り、持続可能なものにする一助にという想いで活動。 野鳥の知識がなくても大丈夫、野鳥や自然に興味ある方は是非参加を！ ◇野鳥観察：ともにまなび楽しむ仲間の野鳥観察会 ◇調査：区内各所で野鳥生息状況を調査し、記録を整理分析、発信（報告書発行）することで世田谷の環境を知り、保全・保護につなげる ◇観察ガイド：観察会で野鳥・環境を知る楽しさ、大切さ伝える ◇保全：河川清掃、外来植物撤去、バードサンクチュアリー保全、環境関係会議参加など
NPO法人えこひろば (連絡先) 塚元多美子 090-6315-7432 ecotsuka511@gmail.com (活動場所) ・リサイクル千歳台 ・消費生活センター ・市民活動支援コーナー (キャロットタワー内)、 ・成城ホールなど	     http://home.e00.itscom.net/eco 「えこひろば 世田谷」で検索。	「楽しく、お得に、省資源」をモットーに、主に一般市民を対象として環境啓発活動をしている。裂き布ぞうり作り、リサイクル手芸、おもちゃ・傘の修理、包丁研ぎ、生ごみ堆肥作り、その堆肥を使った野菜作りなど。 また、「せたがや環境フェスタ」「エコフェスタちとふな」「ふるさと区民まつり」「世田谷くらしフェスタ」「生涯現役フェア」などの行政、地域団体等主催イベントに出展。興味のある方は、ぜひスタッフ参加を。 年会費 2,000円

【会員の作品コーナー】

せたがやすまほ研究会

受講生 宇治知也子さんのカット絵



佐々井明子さん（個人会員）

ちぎり絵の指導をしています。

問合せ先：090-7098-8873



環境・子供のための活動

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
世田谷環境学習会 (連絡先) 杉山 顕一 03-3420-1783 080-5183-8253 fwhv1526@gmail.com (活動場所) ・太子堂区民センター ・砧図書館等区集会施設 ・野外、区内小学校	     kankyogakushukai.jimdofree.com 「世田谷環境学習会」で検索	身近な環境を知り、学び、伝え合い、環境保全の輪を広げることを目的に、2003年に設立。 会員は5つの部会（食と農・水・みどり・まち・地球環境）及び3つの地域環境活動チーム（学校支援・エコアップ探検隊・環境入門講座）に分かれて活動。 会の活動状況やイベント案内等を、毎月の「学習会だより」で配信。月1回の定例会（見学・観察会、講演・研究発表等）も開催。会員は約50名です。 入会費1,000円 年会費1,000円
かがやく目 (連絡先) 会長：田中芳雄 03-3429-4884 tanakay@star.ocn.ne.jp 副会長：田代豊 03-3425-6196 y.k.tasiro-302@w9.dion.ne.jp	 自然体験（生きもの調査・昆虫採集・七輪体験）・科学体験（作って遊ぶ）・交流体験（昔遊び）を小学生に提供。 参加者数延べ2000名。 http://kagayakume.web.fc2.com 「かがやく目」で検索	メンバーの高齢化で活動がしにくくなり、「かがやく目」の活動全てを希望する団体に「譲渡する」ことを推進しています。譲渡内容は、全プログラム・活動ノウハウ・対象小学校の紹介などです。譲渡先は一団体に限りませんので、ご興味のある団体・個人の方は、是非お気軽にご相談・ご連絡ください。
世田谷こども食堂・上馬 (連絡先) 高橋 英世 TEL/FAX 03-5486-0778 setagayakodomocafe@gmail.com (活動場所) 上馬塩田ふれあいの家 上馬2-17-13	 世田谷こども食堂・上馬Instagram https://www.instagram.com/setagaya_kodomocafe	こども食堂は、孤食の子供に食事を提供することが目的ですが、実際に会食してみると兄弟姉妹のように大勢で食べる事に子供たちがとても喜んでいきます。登録こども人数48人、スタッフ17人。活動を担うボランティア募集。ご相談・ご連絡下さい。  紹介動画（29分）→
世田谷砂場クラブ (連絡先) 河上 勇 080-3385-1363 kawakami136136@yahoo.co.jp (活動場所) ・笑恵館（第2月曜日） ・岡さんのいえTOMO/地域共生の家（第2日曜日） ・慶元寺	     https://coupler.or.jp/?p=561 「NPO法人カプラー世田谷砂場クラブ」で検索。	世田谷砂場クラブ会員証で身分を示して、公園の砂場で活動します。手作り電車おもちゃを沢山持って行き、子供たちが自由に使ってみんなで遊ぶようにし、情操教育に役立てます。入会費、年会費なし  ネットTV 出演動画 https://youtu.be/44JuzBa6RDo

まちづくり拠点

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
駒沢給水塔風景資産保存会（コマQ） （連絡先） 澤 一郎 090-8303-9087 FAX 03-3425-9333 dzs05467@nifty.com （活動場所） ・駒沢給水塔	  http://setagaya.kir.jp/koma-q/ 「コマQ」で検索	駒沢給水塔を世田谷の歴史遺産として捉え、その保存、活用を目的とした活動。 「双塔新聞」年4回発行、 「そうとう会誌」年1回発行 入会費 800円 年会費 1,200円
社会福祉法人 世田谷ボランティア協会 （連絡先） 03-5712-5101 setabora@otagaisama.or.jp （活動場所） ・世田谷ボランティアセンター ・北沢ボランティアビューロー ・玉川ボランティアビューロー ・砧ボランティアビューロー準備室 ・烏山ボランティアビューロー ・ケアセンター ふらっと ・世田谷地域障害者相談支援センター 「ぽーとせたがや」他	  https://www.otagaisama.or.jp 「世田谷ボランティア協会」で検索。	【ボランティア・市民活動推進部】 ボランティア・NPO等に関する相談や情報発信。 ボランティア情報登録サイト「おたがいさまbank」、せたがやチャイルドラインの運営。 災害ボランティアセンターの運営など。 【福祉事業部】 障害を負った当事者の退院後の生活を様々な制度を利用しながら支援。
岡さんのいえ TOMOの会 （連絡先） 小池 良実 okasannoie.tomo@gmail.com （活動場所）岡さんのいえ TOMO 上北沢3-5-7 	  https://www.okasannoie.com 「岡さんのいえTOMO」で検索	岡さんのいえTOMOは、昭和の雰囲気を残す一軒家。2006年に所有者の方の「このいえを子どもたちや地域のために役立てて」という遺言を活かし、活動がスタートしました。目指したのは楽しいイベントや集まりを軸にして、世代を超えてつながる「みんなのまちのお茶の間をつくる」です。 たたみに座り、ちゃぶ台を囲んでお茶やおしゃべりを楽しむ。地域のコミュニティの拠点として、仲間同士の交流の場としてご活用ください。
特定非営利活動法人 笑顔せたがや （連絡先） 山崎 富一 03-5313-1599 egaosetagaya.0516@herb.ocn.ne.jp （活動場所） ・笑顔せたがや事務所 南烏山6-3-1 担当者在室日（山崎） 火曜日・木曜日 10時～16時	 「都立庭園美術館見学まち歩き」  http://egaosetagaya.ciao.jp/ 「笑顔せたがや」で検索。	「笑顔せたがや」は、地域の方が気軽に立ち寄ることができる無料の相談室を開室しています。地域のことを知りたい、地域活動に参加したい、相談にのって欲しいなど相手の立場になって応じています。 相談がなくてもお立ち寄りください。 都内・都外の名所旧跡を巡るまち歩きも企画しています。

まちづくり拠点

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
一般財団法人 世田谷トラスト まちづくり (連絡先) ①トラストみどり課 03-6379-1620 ②地域共生まちづくり課 03-6379-1621 (活動場所) ・世田谷区松原6-3-5 ・他、区内全域	  https://www.setagayatm.or.jp 「世田谷トラストまちづくり」で検索	①ボランティアを募って区内の自然環境や歴史的・文化的環境の調査保全、解説等を行っています。 次世代に引き継ぐ世田谷のトラスト運動にご協力ください。 ②地域貢献のための家、建物を地域にひらくオーナーの支援や、まちづくり活動に携わる人材の育成、人々の絆を育む交流会等を開催するなど、市民まちづくり活動の支援を行っています。
社会福祉法人 世田谷区社会福祉協議会 (連絡先) 03 (5429) 2200 (代表) (活動場所) 世田谷区成城6-3-10 成城6丁目事務所棟	 https://www.setagayashakyo.or.jp/ ○「福祉の相談窓口（地域資源開発事業）」※28地区のまちづくりセンター内 ○「成年後見センターえみい」 ○「ぷらっとホーム世田谷（生活困窮者自立相談支援センター）」 ○「ファミリー・サポート・センター」 ○「地域活動の支援」 ・地域支えあい活動（ふれあいいきいきサロン・支えあいミニデイ・子育てサロン） ・子ども食堂支援 ・地区社会福祉協議会支援 ・ふれあいサービス など	各種福祉サービスの提供や相談支援活動等を通じた個別相談支援のほか、住民をはじめ福祉関係団体や事業所とのネットワークを活かして、誰もが安心して生活できるよう地域福祉活動に取り組んでいます。
世田谷区町会総連合会 (連絡先) 03-5481-3456 setagaya-chousouren@athena.ocn.ne.jp (活動場所) 世田谷区町会総連合事務局 世田谷区若林4-31-9ポライト第2ビル202	  http://setagaya-chousouren.org/	町内まつり、高齢者見守り、防災訓練、防犯パトロール、交通安全運動、ラジオ体操、地域情報のお知らせなど 令和7年4月現在 192の町会・自治会が加盟しています。 参加費：町会費・自治会費のご負担があります。
東京商工会議所世田谷支部 (連絡先) 03-3413-1461 setagaya@tokyo-cci.or.jp (活動場所) 世田谷区全域	「せたがやふるさと区民まつり」   https://www.tokyo-cci.or.jp/setagaya/	区内中小企業の経営改善及び地域振興活動。 世田谷区内景況調査の実施。 ビジネス交流会による取引拡大支援。 会員数：84,048 （世田谷区内は3,603） 参加費：資本金に応じた会費負担
世田谷区商店街連合会 (連絡先) 03-3414-1432 (活動場所) 世田谷産業プラザ 世田谷区太子堂 2-16-7	  http://ukiuki-setagaya.com/	快適なまちづくり ・様々な商店街イベントを通じた地域の賑わい創出、町の安全安心の確保（街路灯、防犯カメラ、AEDの設置・管理等） ・区内共通商品券発行・せたPay事業 ・事業系ごみの夜間収集

学び

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
国士舘大学 地域連携・社会貢献 推進センター (連絡先) 03-5481-3101 academia@kokushikan.ac.jp (活動場所) ・国士舘大学メイプルセンチュリーホール他、世田谷・町田・多摩の3キャンパスで開講	  「国士舘大学ー公開講座」で検索。	公開講座は春期・秋期の2期に分けて、語学や芸術、健康、水泳等多岐に渡る講座を開講しております。 ・お申し込み期間 (予定) 春期：2月中旬～下旬 秋期：8月上旬～下旬 ・入会金 2,000円
アストラル・イングリッシュ・サークル (連絡先) 中村 隆志 090-5196-8850 (活動場所) ・キャロットタワー 3階市民活動支援コーナー		英語力の維持向上を目指して主に国際政治経済、社会、環境、文化に関する英文記事を読み、英語で自由に語ります。 クラスA：水曜日午後1時～2時 クラスB：水曜日午後2時～3時 ・入会金 1,000円 ・会費 1,000円/回



人生、大好きなことをして 現役を貫け！

コミュニティご縁 小林雅一

待ってました！定年。ここからが実に楽しくなってきたのです。自分が本当に大好きでやりたいことが思う存分に自由にできる。得意なことを一生できる。楽しくてワクワク充実感がある。面白くて満足感がある。そして人々に喜ばれ、少しでもお役に立つことができ「ありがとうございました。また来てください。」とお声がかかる。やりがい・生きがいがある。「ああ今日も皆さんがニコニコ笑顔になってくれて私も幸せです。いつも明るく楽しく元気な姿を皆さんに届けよう。」この仕事を生涯現役で貫いていこうと思っています。

私の仕事は高齢者のための活動「シニアの脳トレ教室」の面白先生をしています。懐かしの学校スタイルで楽しい脳トレ授業を継続し、おかげさまで16年になります。定年になってから



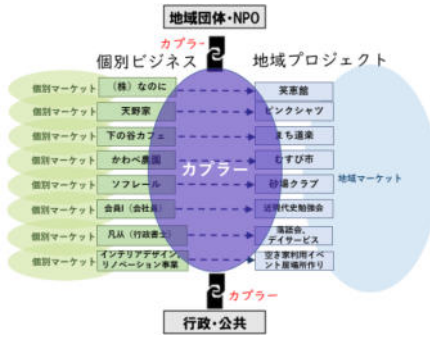
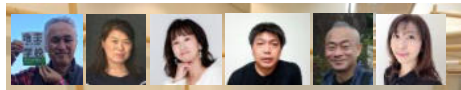
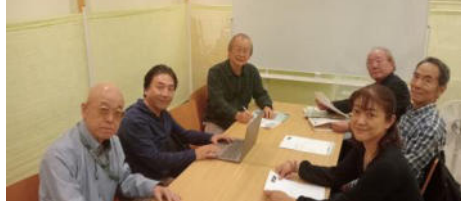
「何か高齢者に喜ばれる楽しい活動はできないかな」と考えて立ち上げました。さらに一昨年からは「みんなで歌おう 歌声広場500曲」の歌声リーダーを始めたところ皆さんに喜ばれ、とても楽しくおかげさまで毎日がとても充実しています。

あなたが大好きなことをするのに・・・この加盟団体に入って活動するのもよし。自分で団体を立ち上げて活動するのもよし。仕事として収入を得るのもよし。自ら積極的に生涯現役を貫いていく情熱が大事なのです。

学び

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
ひだまり文化研究会 (連絡先) 稲垣 実 TEL:080-5023-7505 inagaki_ke@yahoo.co.jp (活動場所) ・ひだまり友遊会館 ・せたがやがやがや館	 2025年3月総会  https://hidamari-bunken.jimdofree.com/	当会は今年 創設12年目を迎え “シニア世代が健やかに、和気あいあいと学び、語り合える場づくりを目指して” スタートし総勢190名の会員となりました。恒常的に行っていた終日内で、健康体操と多様な講座を組み合わせ、ほぼ週一で繰り返し開催する方式を、約2年間コロナの影響で一部変更していましたが、今年度は通常に実施しております。 年会費 9,000円
世田谷区生涯大学同窓会 (連絡先) ひだまり友遊会館2階同窓会室 TEL:090-1994-3807 (総務 藤岡) メール: dousoukaiune@01.itscom.net (同窓会運営委員会) (活動場所と会員構成) ・ひだまり友遊会館とその他 ・会員現在380余名 (区内全域生涯大学修了生)    団体紹介(3分)	 富士スピードウェイバス見学会  能観劇 生涯大学学園祭参加	区民と輪を広げる道「世田谷区生涯大学」に入学して健康と仲間を得ましょう。 その生涯大学修了生の集いです。年齢や修了期を超えて親交深めシニア世代の文化・知識向上図り、元気で充実した日々を送れるよう以下の活動を行っています。(ほぼ月1回程度) 講演会、見学会(バス)、観劇/鑑賞会、納涼会、大学行事参加や会報発行など
世田谷区シニアスクール (連絡先) 林 祥介 080-2006-2073 xlin55278@gmail.com (主な活動場所) ・成城ホール ・国士館大学大多目的ホール ・駒澤大学記念講堂	 2022年8月23日(火)成城ホール クラシック音楽と語らいの風景  団体紹介(3分) https://youtu.be/W6yv1uyoAkM	世田谷区シニアスクールは世田谷区の生涯大学、自主研究会修了生を母体に平成17年(2005年)発足し、今年で20年目を迎えます。会員制で運営しており、会員は約325名、年約30回弱の講座中心のイベントを火曜午前中に開催しています。ゆったりとした空間で至福の時をお過ごしください。令和5年度から、既会員から紹介頂いた一般区民の方も入会可能となりました。ご興味のある方は連絡先までお問い合わせください。お一人様大歓迎です。随時申し込み受付しています。 年会費 7,000円

その他

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
 特定非営利活動法人 カプラー (連絡先) 河上 勇 080-3385-1363 kawakami136136@yahoo.co.jp (活動場所) ・キャロットタワー ・諏訪神社(二子玉川) ・笑恵館 ・慶元寺 シニアZoomサロン 団体紹介(21分) 	NPO法人カプラーのしくみ 個別ビジネスから地域ビジネスを抽出して、 企業と地域・官と民をつなぐ 	  カプラーは連結器という意味で区内の起業家の交流会。起業家を目指す方々の入会をお待ちしています。 年会費 なし。
一般社団法人 イヴの木 (連絡先) 鈴木 景子 evenoki@evenoki.org (活動場所) ・らぷらす ・区内全域 	  団体紹介動画4本 (45秒、20秒、15秒、15秒) https://www.youtube.com/@evenoki	発足メンバーの女性起業家が、地域団体や個人活動家の方々とタッグを組み、ジェンダー視点を取り入れた「新しい防災、減災」や「レインボーバレンタイン」などを開催しています。イヴの木主催の「産地まるみえマルシェ」では、世田谷の無農薬野菜販売や、子どもたちも楽しめる防災講座、大道芸人による伝統芸能披露など、地域貢献されている団体の皆さんが一同に会して、出会い・ふれあいを通じてジェンダーにとらわれないフラットなまちづくりに貢献したいです。そんなイヴの木と一緒に、イベントを盛り上げたり、企画を構想したり、事業をコラボしたい、という方々を募集しています。

私の地域活動 3つのきっかけ

せたがやすまほ研究会 真貝高三

私の地域活動へのきっかけは3つありました。

その1:退職後すぐに職業訓練校リフォーム科で3ヶ月間訓練を受けた。その翌年、DIYアドバイザー資格を取得。その後、タイムミングよく、芦花公園内にログハウスを建設するので、人手が欲しいという情報があり、即応募した。毎週末無報酬で作業を続けた。「これがボランティア活動か」と実感した。

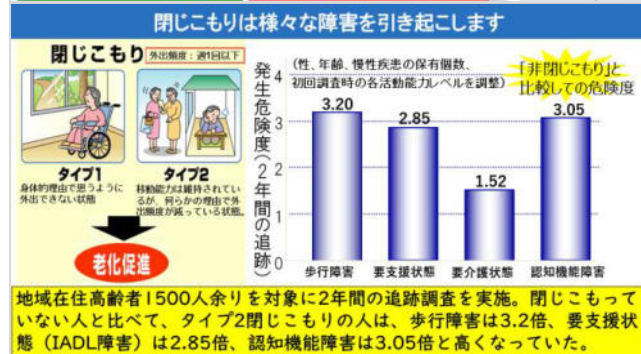


芦花公園自然観察資料館『やごの楽校』

その2:世田谷区主催の生涯現役プロジェクト「地域デビューワークショップ」(2006年)参加者募集があり、それに応募した。このイベントが契機となり生涯現役ネットワークができ、現在も続いているが、その活動に積極的に参加している。

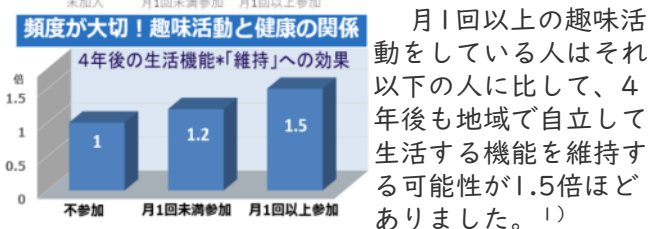
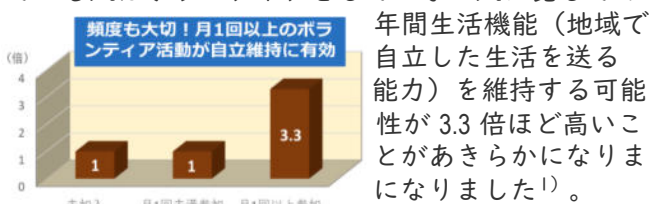
その3:成城サミットでのiPad体験会に飛び入り参加させていただいた。その時、これはシニアにも十分使いえるデバイスと直感。これが、すまほ研究会の始まり。非常によい仲間たちに出会い、主たる活動として続けている。2014年開始から数年間iPad講座を実施。その後、スマホやSNS講座、コロナ禍でZoom講座、そしてYouTube講座さらにChatGPTも手掛けている。講座受講生は延べ1150名。

人間関係や社会とのつながりが乏しいことが要介護・要支援状態や認知症の発症リスクを高めることは国内外の研究で示されています。



地域活動への参加は仲間との交流や外出など身体的な活動量の増加、幸福感・充実感の高まりの効果があり、それらがシニアの健康維持・向上につながります。

それでは、どのような活動にどの程度参加すれば良いのでしょうか。一つの例として、月1回以上のボランティア活動や趣味活動をお勧めします。東京都近郊のA市の65歳以上市民1,320人を分析対象とした調査により、月1回以上のボランティアをおこなっている人はボランティアをしていない人に比して4

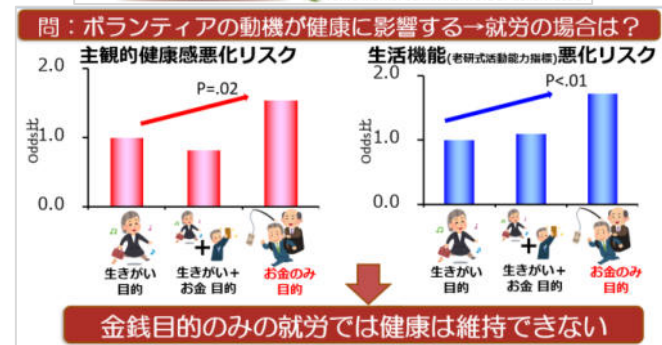
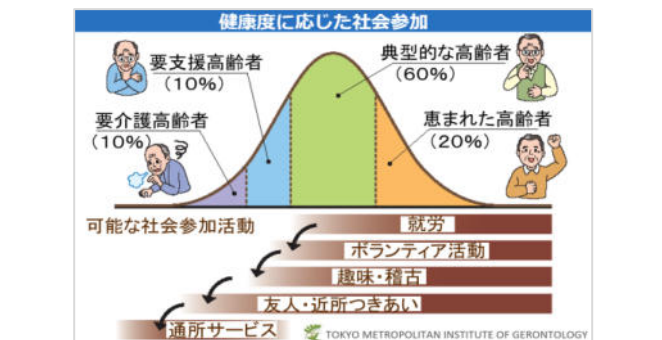


地域活動が生活機能維持へ効果的といっても、無理なく楽しみながら行うことも大切です。秋田県A市の70歳～89歳の市民420名を対象とした調査により、自らの意思でボランティアに参加している人に比べて、やりたくないが参加している人は3年後に自立した在宅生活に支障をきたす障害が起きる危険性が2.9倍ほど高くなっていました²⁾。



高齢者の就労には下図のとおり多くのメリットがありますが、このことは特に男性に顕著です。

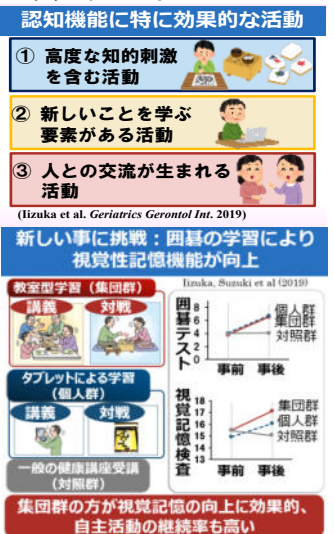
元気な高齢者は就労やボランティア等で地域内での役割を持つ事が期待されますが、体力・気力に衰えを感じ始めたら、より負荷の少ない活動へ移行しつつ、地域での繋がりを維持することが望ましいでしょう。また、就労は金銭目的だけでなく、生きがいを持って取り組むことが、健康維持につながります。³⁾



また、仲間との趣味活動で新しい事に挑戦することも認知機能の維持や向上に効果的です。

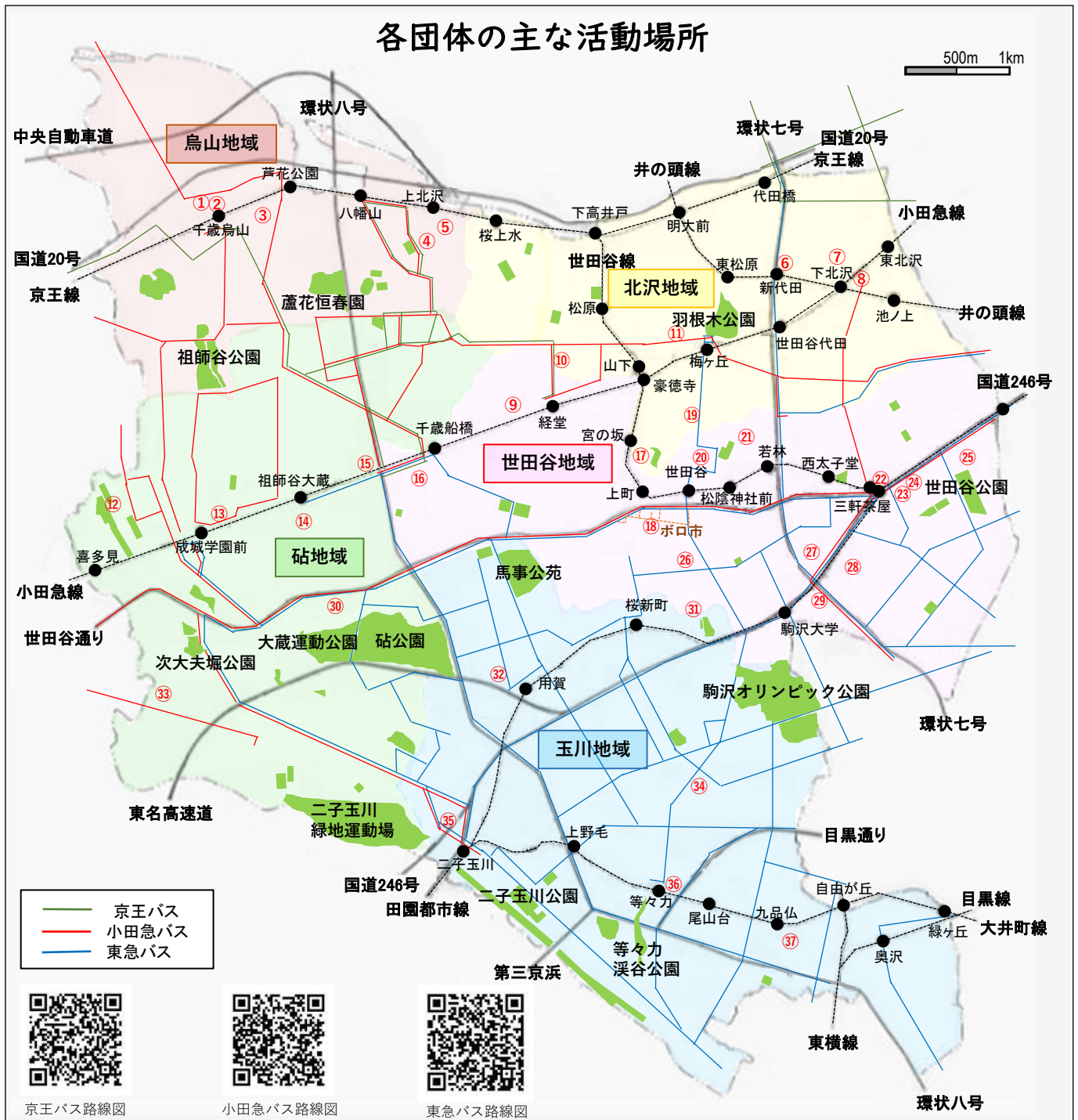
当センターの祖であり、近代日本のビジネスと福祉の父である澁澤 栄一は「ビジネスであれ、福祉であれ事業が成功するには、売り手よし、買い手よし、世間よしの『三方よし』が必須である」と座右の銘に刻みました。シニアが地域で活躍することはシニアの健康維持・向上だけでなく次世代育成にも効果があるということです。

さらに、シニアが自立を維持することは、社会保障費の軽減とそれによる保育・教育費などへの転嫁にも寄与します。つまりシニアの地域活動は「シニアよし、次世代よし、社会よしの『三方よし』となる」わけです。



1) Nonaka et al., Plos One. 2017
 2) Nonaka et al., Geriatr Gerontol Int. 2019
 3) Nemoto et al., Geriatr Gerontol Int. 2020

各団体の主な活動場所



- | | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|-------------------|
| ① 笑顔せたがや事務所 | ⑭ 笑恵館 | ⑳ 弦巻区民センター |
| ② 烏山区民センター | ⑮ リサイクル千歳台 | ㉑ 上馬塩田ふれあいの家 |
| ③ 南烏山ふれあいの家 | ⑯ 桜丘ホール | ㉒ 野沢地区会館 |
| ④ 上北沢ふれあいの家 | ⑰ 桜高齢者集会所 | ㉓ 野沢ふれあいの家 |
| ⑤ 岡さんのいえTOMO | ⑱ 世田谷区郷土資料館 | ㉔ もみじの家 |
| ⑥ 代田区民センター | ㉒ 国土館大学 | ㉕ 駒沢給水塔 |
| ⑦ COS下北沢 | ㉓ 世田谷地域交流文化センター | ㉖ エコプラザ用賀 |
| ⑧ 北沢タウンホール | ㉔ 世田谷区民会館 | ㉗ 慶元寺 |
| ⑨ 経堂地区会館 | ㉕ ひだまり友遊会館 | ㉘ 等々力の家訪問介護ステーション |
| ⑩ 赤堤生涯学習センター | ㉖ 生活工房 / 市民活動支援コーナー
(キャロットタワー 3F) | ㉙ 二子玉川諏訪神社 |
| ⑪ うめとぴあ | ㉗ 太子堂区民センター | ㉚ 玉川区民会館 |
| ⑫ 世田谷トラストまちづくり
ビジターセンター(野川) | ㉘ らぷらす | ㉛ とまりぎ菜園 |
| ⑬ 成城ホール | ㉙ せたがやがやがや館 | |



皆さまの参加を心から歓迎します。

主要な活動拠点



うめとぴあ

世田谷区松原6-37-10
【交通アクセス】
 梅ヶ丘駅 徒歩5分
 豪徳寺駅 徒歩8分
 山下駅 徒歩8分
 東松原駅 徒歩14分
 小田急バス松原 徒歩1分



井の頭線 東松原
 梅ヶ丘分庁舎(事務局) 徒歩3分
 梅ヶ丘駅
 赤堤通り
 北沢川緑道
 松原
 豪徳寺
 小田急線
 羽根木公園
 梅ヶ丘中学校



烏山区民センター
【交通アクセス】
 千歳烏山駅 徒歩1分
 芦花公園駅 徒歩7分

南烏山ふれあいの家
【交通アクセス】
 千歳烏山駅 徒歩5分
 芦花公園駅 徒歩7分



ひだまり友遊会館

世田谷区若林4-37-8
【交通アクセス】
 若林駅 徒歩6分
 松陰神社前駅 徒歩8分

市民活動支援コーナー
 キャロットタワー3階



キャロットタワー
【交通アクセス】
 三軒茶屋駅 徒歩4分
 バス停：三軒茶屋 徒歩5分

太子堂区民センター
【交通アクセス】
 三軒茶屋駅 徒歩4分
 バス停：三軒茶屋 徒歩5分

せたがやがやがや館
【交通アクセス】
 池尻大橋駅 徒歩7分
 バス停：池尻、三宿 徒歩6分

発行：せたがや生涯現役ネットワーク 2025年6月

問い合わせ先（事務局）：世田谷区 生活文化政策部 市民活動推進課

〒156-0043 世田谷区松原6-3-5 梅ヶ丘分庁舎3階

TEL 03-6304-3176 FAX 03-6304-3597

編集・制作：ネットワーク世話人会ガイドブック編集委員 <https://setagaya-network.jimdofree.com/>