



**いいきい体操美園**  
(清風公園)



いきらく体操、いきらく筋力アップ体操をやっています  
青空の下みんなで体操しませんか  
雨天中止です  
(一時休会中)

毎月第1・3金曜日  
14:00~15:00  
参加費:なし

**いいきい体操大沼**  
(大沼1丁目都営住宅集会所)




いきらく体操、いきらく筋力アップ体操をやっています  
約20名ほどで元気に取り組んでいます  
一緒にやってみませんか

毎月第2・4月曜日  
10:00~12:00  
参加費:100円※初回のみ


**たまさいオレンジカフェ**  
(美園地域センター)

認知症の方やそのご家族も気兼ねなく集える場所です  
地域の情報交換や近況報告などしてゆったり過ごします



毎月第1木曜日  
13:30~15:00  
参加費:なし

**ほのぼのひろば**  
学園東町地域センター




月一回ですが、皆さんとも楽しみにしておられます

毎月第4月曜日 10:00~12:00  
参加費:300円  
問合せ:小平市社協042-349-0151

**茶間茶間サロン**  
(豊生画廊)

まちにひらいたお茶の間空間で、一緒にお茶でも飲みませんか?



毎月第3金曜日  
12:00~15:00  
参加費:100円

**いきらく体操学園東**  
(豊生画廊)



いきらく体操、いきらく筋力アップ体操をやっています  
みんなで笑って楽しく介護予防をしましょう!

毎月第1火曜日  
14:00~15:30  
参加費:100円


**いいきいチャレンジウォーク 北ルート**

小平駅北口側の公園に設置されたポイントを回ります 30周達成で賞品あり

**いいきいチャレンジウォーク 南ルート**

小平駅南口側の公園に設置されたポイントを回ります 30周達成で賞品あり

**まちの縁がわちっちゃんおうち**  
(個人宅)




食事、おしゃべり等、いっしょに過ごせるまちの縁がわです

毎月第2・4火曜日  
11:30~13:30 食事代:500円


**ふれあいカフェさざんか**  
(小平団地集会所)

自治会の予算とボランティアさんたちで運営しています  
コロナウイルス感染対策のため小平団地居住者限定で時間短縮で開催中



毎週月~金曜日  
10:00~15:00  
参加費:100円

**喜平ほのぼのひろば**  
(喜平地域センター)



頭も手先も体も使って楽しい仲間作りの場

毎月第3月曜日  
10:00~12:00 参加費:200円  
問合せ:小平市社協042-349-0151

**小平市生活支援体制整備事業**  
**地域のつながりマップ**  
(中央東圏域版) Rev.1  
美園町1~3丁目/大沼町1~7丁目/  
仲町/学園東町2~3丁目/学園東町/  
喜平町1~3丁目/上水南町1~4丁目



**さくら喫茶**  
(上水南公民館)




若いママさんや小さい子供さんたちも見え、笑い声がたえない楽しい場所です

毎月第2・4金曜日  
10:00~15:00 参加費:100円

**いいきいサロン大沼**  
(大沼町1丁目第3アパート集会所)


誰かと話したい方、出かける場所が減ってしまった方、ぜひ参加してみませんか?  
体操と作品作りを中心に活動しています



毎月第3月曜日  
14:00~16:00 参加費:100円

**おさんぽ会@あじさい公園**  
(美園町あじさい公園)


あじさい公園からふるさと村までくらの距離をお話したり野菜を買ったりしながらのんびり散歩します



第4金曜日(8・1月休み)  
10:30~12:00 雨天中止  
参加費:なし あじさい公園内池付近集合

**オレンジカフェ喫茶まりも**  
ノスタルジア  
(特養ホームまりも園デイサービスセンター)

認知症の方やそのご家族も様々な年代の地域の方、どなたでもお気軽にご参加できます



毎月第1日曜日  
14:00~16:00 参加費:300円  
2日前までに予約 042-321-9776

**みどり公園体操クラブ**  
(喜平町みどり公園・喜平地域センター)

木々の緑の下、新鮮な空気を胸いっぱい体に動かし、おしゃべりや笑いも大切にしながら楽しい仲間作りを目指しています

毎月第1・3火曜日 喜平町みどり公園  
(8月中止)  
毎月第2・4火曜日 喜平地域センター  
10:00~11:00 参加費:なし



**生活支援体制整備事業**

高齢者の日常生活の支援体制の充実と、高齢者の社会参加を推進するために、小平市内の日常生活圏域ごとに、「第1層、第2層生活支援コーディネーター」と「協議会」を配置して、地域住民の「互助」による助け合い活動を推進していきます

**小平いっそうつなげる会**  
第1層協議会

小平市の住民同士の支え合いや地域課題を考え、『あったらいいな』を実現するための「協議会」として、関心のある市民と第1層生活支援コーディネーターを中心『第1層協議会』を開催しています

**第2層協議会**

仲町で多世代交流、大沼町で地域交流を目的として活動しています  
仲町では「なまかまち文化祭」「ちっちゃん秋まつり」、大沼町では「防災展示イベント」などを企画、開催しています  
無理なく楽しくできることを一緒に考えてみませんか?

**地域包括支援センター**  
多摩済生ケアセンター  
(中央東圏域担当)

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう支援を行う小平市が設置する総合相談窓口です  
小平市美園町3-12-1  
(多摩済生ケアセンター内)

**042-349-2123**