

地域活動参加への手引き

生涯現役。

せたがや生涯現役ネットワーク 活動団体ガイドブック

2026年6月現在



つ



つながろう世田谷

げんじ

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72団体)	3
健康づくり(11団体)	3
シニアのための活動(12団体)	7
シニア・障がい者のための活動(7団体)	11
趣味・仲間づくり(17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(3団体)	19
まちづくり拠点(10団体)	20
学び(6団体)	22
その他(4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 今村 眞展

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が地域活動へ参加・参画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、まちづくり、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会館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

2025年度実績(続き)

③再活性化事業(交流会、IT活用支援、団体勧誘)

総会の日に「生涯現役フェスタ」と名付けた交流会を開催しました。内容は(1)外部講師特別講演(2)サミット会議/団体代表者グループ討議でプロジェクト・コラボ企画(3)パネル展示と体験コーナー(4)懇親会。

加盟団体へのIT活用支援では、個別技術支援やITインフラ整備を30件以上実施(機材保守、OSアップグレード、PC修理、プリンタ設定)。また12団体の紹介動画制作やフェアでの動画ライブ配信を実施。

ネットワークに入ると様々なメリット(下図)があることを示して、区内で団体勧誘を行い、毎年7団体前後が新加盟しています。

ネットワークに入るとこんなメリットが!

効果的に会員を募集できる

ガイドブック(区内約140箇所配布)に団体紹介の記事を掲載します。複数のイベントにて団体を紹介する機会があり、入会の勧誘ができます。

他団体とつながれる効果

他団体との親睦や情報交換が図れ、他団体の運営状況から**新たな活動場所**や**資金調達方法**などを知る機会にもなります。他団体とコラボしたイベントを開催できます。

舞台上立てる、ブース展示ができる

地域活動団体の祭典である**生涯現役フェア**では、日頃の活動成果を大勢の来場者へ披露でき、会員のモチベーションが上がります。

ITスキルを得られる

ITに精通した団体から「ホームページ開設/刷新と維持」「スマホアプリ活用連絡方法」等**ITスキル向上の支援**が受けられます。

令和7年度世田谷区地域活動祭典 映画監督 **坪川拓史氏** 特別講演会 『生涯現役と映画制作』 ~映画に描いた風景と名優たち~

2025年5月26日(月)14:00~14:40(開場13:30) 北沢タウンホール(北沢区民会館)12階スカイサロン 参加料 500円(事前申込みが必要です。) 申込み:右のQRコードから または FAX 03-6304-3597 TEL 080-3385-1363

1972年北海道生まれ、1991年、独学で映画制作を始める。2005年初長編『東京式』がトリノ国際映画祭グランプリ、『オリーブ』『ハーメルン』等の作品は国内外で高く評価され、特に『東京式』は長編制作スタイルから『風の戦国武将』と呼ばれている。(詳細動画)

FAX申込み記入事項
①行名
②氏名(ふりがな)
③連絡先(TEL)

世田谷を舞台とする **地域活動団体の春の祭典**

2025年 **生涯現役フェスタ**

日時: 5月26日(月)13:30~17:45+18:00~20:00 **いろいろ体験しよう!**
場所: 北沢タウンホール12階スカイサロン **地域と繋がるきっかけに**

14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
特別講演	パネル展示・すまほ何でも相談	物販・ワンコインほくし(10分間500円)	歩く姿がファッションショー	サリネを着てみよう	サルスダンス体験(15:30-16:00)	麻雀教室初心者も経験者も歓迎
12階スカイサロン	懇親会(1,000円) parallel sessions					
3F 会議室	サミット会議	総会				

2024年度

2024年5月30日 生涯現役フォーラム 講演とパネル展示・交流会



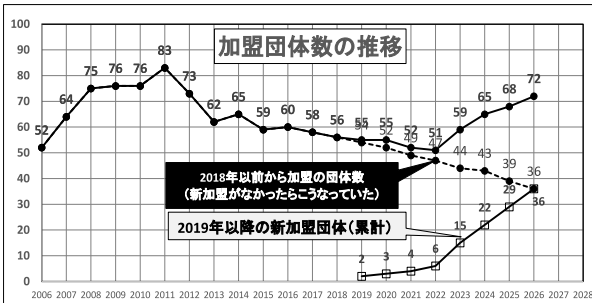
2023年度

2023年10月15日 地域活動団体交流会

基調講演 風間氏 (世田谷トラストまちづくり)

基調講演 中澤氏 (福祉ジャーナリスト)

地域活動団体交流会 (80分)



Zoomサロン最終回 「ネットワークとは」 河上講演(12分)

参加団体の活動紹介(全72団体)

以下の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、各団体の連絡先へご連絡頂き、見学や体験参加される事をお勧めします。各団体は皆さまの参加を心から歓迎いたします。

記事中の このマークにスマホをかざしてタップし紹介動画を是非ご視聴ください。

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
<p>生きがい世田谷の会</p> <p>(連絡先) 長谷川 宏 090-2333-4770 3612hasegawa@gmail.com</p> <p>(活動場所) ・ひだまり友遊会館</p>	<p>2026/3/28(土) @ひだまり友遊会館</p> <p>HP</p> <p>紹介動画</p>	<p>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。</p> <p>年会費 2,000円</p>

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
<p>世田谷区健康体操連盟</p> <p>(連絡先) 熊井 誠 090-8795-3257 makoto.kumai@nifty.com</p> <p>(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。</p>	 <p>トリムのつどい</p>     <p>http://home.n09.itscom.net/kenko/ 「健康体操連盟」で検索</p>	<p>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。 2026年5月17日には第52回トリムのつどいを区立総合運動場体育館にて開催。 会費：1か月1,000円～1,500円</p>
<p>公益財団法人 世田谷区スポーツ振興財団</p> <p>(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</p>	 <p>区立総合運動場</p>  <p>https://www.se-sports.or.jp/</p>	<p>当財団では、多くの方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。</p>
<p>世田谷ウォーキングフォーラム</p> <p>(連絡先) 佐伯京子 080-1256-1524 setagayaWF@gmail.com</p> <p>(活動場所) 砧・駒沢・羽根木・世田谷・芦花などの区内公園や北沢川緑道、うめとぴあ その他 オリジナルなまち歩き。</p> <p>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。</p>	  <p>紹介動画(4分)</p>     <p>https://setagaya-walking-forum.jimdoweb.com/</p>	<p>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</p>
<p>スポーツウエルネス吹矢花見堂世田谷</p>  <p>(連絡先) 渡部 みどり 090-3690-5656 imaken9@e03.itscom.net</p> <p>(活動場所) ひだまり友遊会館</p> 	  <p>ホームページ 紹介動画(2分)含む</p>	<p>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1,500円</p>

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
<p>シニアの エンジョイフラ</p> <p>(連絡先) 神保ひろ子 090-9104-4517 hiroko-akua@ymobile.ne.jp</p>  <p>(活動場所) 世田谷区</p>   <p>紹介動画(4分間)</p>		<p>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。</p> <p>ほど良い運動で脳と心と身体を整える優美なフラを、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。</p> <p>参加費 講習会の実費</p>  <p>第18回生涯現役フェア 舞台発表(17分間)</p>
<p>NPO法人 日本サルサ協会</p> <p>(連絡先) 高取美佐子 090-4529-8394 rainamisako@yahoo.co.jp</p>  <p>(活動場所) 世田谷区、港区など</p> 	<p>生涯現役フェア</p>    <p>HP</p> <p>https://www.japan-salsa.com/</p>	<p>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。</p> <p>参加費 講習会の実費</p>  <p>第15回生涯現役フェア舞台発表 (10分間)</p>  <p>第16回生涯現役フェア舞台発表 (18分間)</p>  <p>第18回生涯現役フェア舞台発表 (12分間)</p>  <p>第16回生涯現役フェア サルサダンス体験コーナー</p>
<p>一般社団法人 中野ブラザーズ タップダンス連盟</p>  <p>(連絡先) 座タップ事務局 中山 03-6231-9005 info@nakanobros-tda.com</p> <p>(活動場所) 新宿区など</p>  <p>定期レッスン情報</p>	   <p>http://www.nakanobros-tda.com/ 「座タップ」で検索。</p>	 <p>座タップダンス 健康法 紹介動画 (12分間)</p> <p>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。</p>

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
<p>自カヨガ・クラブ</p>  <p>(連絡先) 壹伊布三子 03-5349-1750 ichiyoga@ksf.biglobe.ne.jp</p> <p>(活動場所) ・壹伊スタディハウス ・桜丘区民センター ・弦巻区民センターなど</p>	  <p>健康ヨガ52年 壹伊スタディ・ハウス <small>◎健康ヨガ52年壹伊スタディハウス・チャンネル登録者数 104人・54本の動画 壹伊（いちい）スタディ・ハウスは、壹伊布三子が主宰する健康ヨガスタジオです。さらに表示 チャンネル登録</small></p> <p>https://www.youtube.com/@健康ヨガ52年壹伊スタディハウス/ 「いちいスタディハウス」で検索</p>	<p>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86歳。</p>   <p>紹介動画 (10分)</p> <p>生涯現役フェア 舞台発表(13分)</p>  <p>月額 1,000～1,500円</p>
<p>せたがや背骨コンディショニングの会</p>  <p>(連絡先) 大同ひかる 090-2669-8430 hikaru110.md@gmail.com</p> <p>(活動場所) ・区内の各施設や寺院</p>	     <p>紹介動画(1分)</p>	<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・定例体操教室 毎週水曜日9:30～10:30 代田区民センター(1,500円/回) ・令和8年度助成金付き教室 適時(HPに開催予定) 寺院や地区会館(500円/回) <p>不定期でイベントを開催。指導講師として出張もいたします。</p>
<p>世田谷パーキンソン病フレイル予防普及協会～せたフレ～</p>  <p>(連絡先) 白石 哲也 050-5235-3579 contact@rehatore-studio.com</p> 	   <p>「せたフレ」で検索 https://setahure.com/</p>	<p>パーキンソン病専門の理学療法士が主催する団体で、世田谷区にお住まいのパーキンソン病当事者およびご家族の方を対象に、オンライン・オフラインで様々な予防講座や運動教室、交流会を開催しています。「動きにくさ」を抱えながらも、当事者の方がいつまでも自分らしく輝き続けられる社会を目指しています。</p> <p>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。</p>   <p>シニアZoomサロン 団体紹介(27分)</p> <p>講演「フレイルをなくそう」(54分)</p>

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
<p>パソコンクラブ優遊会</p> <p>(連絡先) 中島 有二 080-6847-1796 ny1@ion-net.co.jp</p> <p>(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</p>	 <p>HP</p> <p>問合せ フォーム</p>	<p>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。</p>
<p>NPO法人 シニアSOHO世田谷</p> <p>(連絡先) 木村 奈津子 090-4190-7069 info@seniorsoho.com</p> <p>(活動場所) 要請に応じ不定期開催 区内公共施設 出張講習会場など</p> <p></p> <p>「Facebook」 https://www.facebook.com/nposeniorsoho</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・スマホ講座を通して、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。 ・「教える手伝いをしたい人」大募集です。丁寧にアドバイスいたします。 ぜひ仲間になって、一緒に、シニアのデジタルデバインド解消を目指しましょう。 ・スマホ初心者から、暮らし・防災・健康に役立つスマホの使い方まで、楽しく、ゆっくり、丁寧に教えます。
<p>デイサービス みのりの庭世田谷</p> <p>(連絡先) 丸山 幸 03-5787-8018 minori-s@hohoemi-net.jp (所在地) 若林3-35-14</p> <p></p> <p>「みのりの庭」で検索 http://www.hohoemi-net.jp/minori-seta/</p>	 <p>機能訓練室 兼 食堂</p> <p>ガーデンテラス</p> <p>四季折々の木、花、ハーブが五感を刺激します。</p>	<p>たくさんの緑で季節を肌で感じながら元気を目指すデイサービスです。</p> <p>機能訓練室 兼 食堂</p> <p>お食事</p> <p>ガーデンで収穫したものを取り入れながら、おいしさと栄養バランスに配慮しています</p>

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
<p>コミュニティご縁 ①脳トレ教室元気にハイ! ②みんなで歌おう歌声広場 ③みんなで踊ろうヒットパレード</p>  <p>2023年脳トレ教室 (17分)</p>  <p>(連絡先) 小林雅一 090-3007-6571 dqn00472@nifty.ne.jp</p>  <p>(活動場所) 2022年脳トレ教室 (15分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・うめとぴあ ・ひだまり友遊会館 ・区内全域 	 <p>うめとぴあ教室の授業の様子が7分間ご覧になれます。</p>  <p>うめとぴあ教室・ひだまり友遊会館教室 (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。</p>     <p>小林 雅一 Facebook https://www.facebook.com/masakazu.kobayashi.1694</p>	<p>シニア・高齢者のウエルビーイング (心身ともに幸福感) の健康的で楽しい全員参加型のオープンカレッジを無料で開催しています。</p> <p>①脳トレ教室元気にハイ! 懐かしい学校スタイルの愉快的な脳トレ授業で、先生からの今日のお題に記憶をたどり、思いだしてみんなで挑戦するユニークな教室です。</p> <p>②みんなで歌おう 歌声広場 流行歌・歌謡曲・ポップス・フォーク・愛唱歌など700曲からリクエストして、歌声リーダーと一緒にみんなで大きな声で歌います。</p> <p>③みんなで踊ろう ヒットパレード 1950~70年代のオールデイズ! ロックンロール、ツイスト、モンキーダンス、ゴーゴー、ディスコ・・・フリースタイルで思い思いに楽しく踊りましょう。 あの頃の曲。涙が出る程懐かしいです。参加者全員で思いっきり楽しんでください!</p>
<p>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</p>	 <p>世田谷区老人問題研究会</p>	<p>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。</p>   <p>年会費 1,500円</p>
<p>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75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。</p>	 <p>「世田谷区高齢者クラブ連合会」で検索。</p>	<p>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ます。</p> <p>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ます。</p>
<p>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</p>		<p>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)</p>

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
<p>(株)ニッポンダイナミックシステムズ 「e-ねっとサロン」</p> <p>(連絡先) 佐伯琢也 03-3439-4703 e-net@nds-tyo.co.jp</p> <p>(活動場所) 世田谷区桜新町2-22-3 NDSビル 弊社オフィス内</p>	     <p>「e-ねっとサロン」で検索。</p>	<p>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</p>
<p>せたがやすまほ研究会</p> <p>この似顔絵は受講生の方にiPadで描いていただきました。</p>  <p>(連絡先) 真貝(しんがい)高三 090-9010-9065 shingait2003@yahoo.co.jp</p> <p>(活動場所) ・ひだまり友遊会館 ・代田地区会館 ・土と農の交流園 その他</p>	     <p>YouTube (1分) YouTube (5分)</p> <p>Home page</p>  <p>https://setasuma.jimdofree.com 「せたがやすまほ研究会」で検索。</p>	<p>スマホ講座をはじめ各種のIT講座について、60歳以上のシニアを対象に講習会を開催しております。最近ではスマホの買い替えて、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やスマホ相談会なども人気です。新たなコンセプト：少人数制の「Seta IT Cafe」を開設し好評です。ここでは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ています。場所は代田地区会館と土と農の交流園の2ヶ所です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆代田地区会館は第三水曜日 2時から4時まで。 ◆土と農の交流園は第三木曜日 2時から4時まで。
<p>老人給食協力会 ふきのとう</p> <p>(連絡先) 佐野有未 03-3706-2545 sano@mow.jp</p> <p>(活動場所) 世田谷区上用賀6-19-21</p>  <p>活動紹介動画 (3分)</p>	     <p>https://fukinotoh.mow.jp 「老人給食協力会ふきのとう」で検索</p>	<p>「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！</p> <p>【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</p> <p>ボランティア会費 1,200円/年</p>

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
<p>住民主体型地域サービス たまごの家</p> <p>(連絡先) 石川道子 03-3429-4480</p> <p>(活動場所) ・ひだまり友遊会館</p>	 <p>他人の孫も、自分の孫も、地域の孫</p>  <p>世代間交流の場</p>	<p>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）開催。「してあげる、してもらう」ではなく、利用者（要支援）、ボランティア、スタッフ全員がこの3役を超えて、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しています。見学を歓迎します。予約不要です。</p>
<p>株式会社 ビットメディア</p> <p>(連絡先) 高野雅晴 03-5469-0141</p> <p>(活動場所) ・オンライン</p>	  <p>https://www.bitmedia.co.jp/</p>  <p>https://sankagata.com/</p>	<p>未来フェス：未来に向けた様々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。一般社団法人参加型社会学会（https://sankagata.com/）が普及推進。</p> <p>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。ビットメディアではコロナ禍以来、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。</p>



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。

私の仕事はシニア・高齢者の方々に益々元気になっていただく「脳トレ教室 元気にハイ！」

の面白先生をしています。定年になり「何か高齢者に喜ばれる楽しい活動ができないかな」と考えてユニークな脳トレの無料教室を立ち上げました。おかげさまで喜ばれ今年17年目です。

そして全員で歌を歌うのもいいなと思い「みんなで歌おう 歌声広場」を立ち上げ、歌声リーダーとなって参加者と一緒に大きな声で歌っています。

今年からは全員で踊るのも楽しいのではないかと思い「みんなで踊ろう ヒットパレード」を立ち上げたところ、とても懐かしい曲で自由に楽しく踊れると好評なので私も嬉しくなっています。

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。積極的に好きなことを生涯現役で貫いていく情熱が大事だと思います。



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
<p>社会福祉法人奉優会</p> <p>(連絡先) 多和田 真吾 03-5752-0030 todorokinoie@foryou.or.jp</p> <p>(活動場所) ・等々カの家特別 養護老人ホーム</p> 	 <p>https://www.foryou.or.jp/facility/todoroki/w005/ 「奉優会 等々カの家」で検索</p>	<p>「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。</p>
<p>特定非営利活動法人 語らいの家</p> <p>(連絡先) 03-3309-2777</p> <p>(活動場所)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●成城地域 <ul style="list-style-type: none"> ・デイサービス 2施設 ●上祖師谷地域 <ul style="list-style-type: none"> ・デイサービス 3施設 ・グループホーム 1施設 	  <p>http://www.npo-katarai.jp 「語らいの家」で検索</p>	<p>『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ます。</p> <p>●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開設しました。成城のお屋敷街、みつ池緑地でのウォーキング、また、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</p>
<p>世田谷セレ部 ～はっぴいハンドメイド～</p> <p>(連絡先) 進藤 義夫 090-8845-3565 hasic2001@nifty.com</p> <p>(活動場所) 区内の福祉作業所(約40施設) 下北沢駅最寄り広場に出店</p>	   <p>世田谷区ホームページ</p>	<p>区内福祉施設への理解向上と自主製品販売強化のために、毎月第3土曜日とそれに続く日曜日に下北沢再開発スペース（現在は吉野家裏）で世田谷区内の障害者施設の自主製品を販売しています。 当日の販売ボランティアを募集していますので、ご連絡下さい。</p> <p>世田谷区トップページ > 福祉・健康 > 障害福祉 > 障害者施設の作業・製品</p>
<p>おでかけ サポーターズ</p> <p>(連絡先) 鬼塚正徳 03-5799-4115 090-8944-4246 hasiraserukai@hasiraserukai.com</p> <p>(活動場所) 区内全域、会合は毎月主に梅丘周辺</p>  <p>シニアZoomサロン 団体紹介動画(38分)</p>	   <p>https://odekake-supporters.jimdofree.com/ https://tamagawa-ode-bus.jimdofree.com/</p>	<p>おでかけサポーターズは誰もが自由におでかけできる世田谷を目指して、高齢や障がい者で歩行が困難な方々と一緒におでかけを楽しむイベントやおでかけに関する勉強会を実施しています。また数年前から玉川の交通不便地域で「玉川おでかけバス」を市民活動として週1回運行しています。おでかけで仲間づくりしたい方、福祉車両の運転を試みたい方など、色々な方々の参加をお待ちしています。</p>

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
<p>トゥレット友の会</p> <p>(連絡先) tourette.fs@gmail.com</p> <p>(活動場所) ・世田谷区施設、もしくは オンライン</p>	  <p>ホームページ</p>	<p>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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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) ブログ・Facebook・X・YouTubeによる情報発信  <p>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？</p>
<p>一般社団法人 アニマシオントイ</p> <p>(連絡先) 渡辺 美佐子 080-3484-1159 nqi47142@gmail.com</p> <p>(活動場所) 宮坂区民センター うめとびあ</p>	   <p>ホームページ</p> <p>新聞アート</p>	<p>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。</p>   <p>紹介動画(3分)</p>
<p>NPO法人 ユメソダテ</p> <p>(連絡先) 田沢 貴(理事) 070-4311-4394 spwv5ws9@outlook.jp</p> <p>(活動場所) ・体操・座学 上祖師谷1丁目集会所 ・畑作業 ①夢育て農園ちとから (上祖師谷) ②夢育て農園 (東京農業大学桜丘園場)</p>	  <p>https://yume-sodate.com 夢育てで検索</p>	<p>「18歳の壁」。</p> <p>「知的障がい者の認知能力は、成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。</p> <p>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。</p> <p>趣旨にご賛同頂き、会員になって頂く、ボランティアで畑作業のお手伝いをして頂く、座学の先生を目指して頂くなど、参加のしかたは色々あります。まずは、ご一報をお待ちしています。</p>

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
<p>麻雀同好会 ラベンダー</p>  <p>(連絡先) 河上 勇 080-3385-1363 kawakami136136@yahoo.co.jp</p> <p>(活動場所) ひだまり友遊会館 笑恵館</p>	  <p>https://www.facebook.com/groups/1336170400943737</p>	<p>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です。毎月2～4回程度の開催頻度。</p> <p>入会金・会費：なし。</p>
<p>世田谷 地域デビューの会</p>  <p>(連絡先) 臼井達郎 090-7423-8799 zappa.club.tatsuro@gmail.com</p> <p>(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</p>  <p>シニアZoomサロン 団体紹介動画(26分)</p>	 <p style="text-align: center;">世田谷地域デビューの会 2026年5月</p>     <p>https://setagayadebut2017.jimdo.com 「世田谷地域デビュー」で検索</p>	<p>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。</p> <p>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</p>
<p>北沢DANCHU会</p> <p>(連絡先) 笠原一守 090-9235-6547 k.kasayan@gmail.com</p> <p>(活動場所) ・うめとぴあ</p>	     <p>紹介動画 20分</p>	<p>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25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</p>
<p>大人だって遊ぼう会</p> <p>(連絡先) 中垣 勝 090-7190-4469 asobokai@mbr.nifty.com</p> <p>(活動場所) ・北沢タウンホール ・その他世田谷区内施設</p>	   	<p>「大人だってごっこ遊びで遊ぼう会」を2ヶ月に1回程度開催。(参加費：1,500円/回)誰でも気軽に楽しめる大人のためのごっこ遊びを多数用意してお待ちしています。</p> <p>・旅行ごっこ ・写真ごっこ ・昔話その後ごっこ など</p>

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
<p>【ご当地】家族会</p> <p>(連絡先) 清志水凡从 (せしみずぼんじゅう) 090-1044-9537 vomjiu@isasi.jp</p> <p>(活動場所) ・さろん&はしん砦家 (砦6-37-2)</p>   <p>小噺(12分)</p>   <p>https://sestsivom.jimdofree.com</p>	 <p>落語道楽塾会場</p>  <p>節分豆まき隊</p>  <p>落語「猫の皿」(20分)</p>	<ol style="list-style-type: none"> ①「あい三」の日常方針…いつでも挨拶あい。お互いに思いやりあい。必要な時に支えあい。 ②「他自納得」の選択基準…「他者も自己なり」で、お互いに、論理的に7割、経済的に2割、感情的に1割の納得を基準にして、選択を決定。 ③「隣人まつり」…毎年9月に祖師ヶ谷大蔵駅前広場で地域のタレント発掘を目的にイベントを開催。 ④「節分豆まき隊」…毎年2月に豆まきの装束で祖師ヶ谷商店街を小さく梱包したピーナッツをまきながら練り歩きます。 ⑤「落語道楽塾」…塾生募集、「今・ご縁寄席」「寄席 ぼんじゅう亭」も開催します。 ⑥「街・コミ・さろん」…「生きる課題解決」のために誰でも参加できる居場所です。 ⑦「清志凡・セミナー」…「生活改善」のための知識・体験の講座を年2-4回開催。 ⑧「フコ簿記・セミナー」…「経営改善」のための法律・会計の講座を年2回開催。 ⑨「手許供養 (GO・KU・YO)」…お墓要らず、負担少ないご供養の勧め。 ⑩「凡从・はしん」…広く「配信・発信」をするお手伝いをします。
<p>おとこの台所</p> <p>(連絡先) 伊藤 忠直 090-5545-9067 t-itoh@ke.catv.ne.jp</p> <p>(活動場所) 下記8カ所のおとこの台所から選択できます。 松原、上馬、桜新町、八幡山、上北沢、烏山、野沢、きたざわ</p>  <p>紹介動画 (3分)</p>	    <p>https://otokonodk.jimdofree.com/</p>	<p>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。8カ所の台所が有り、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 (台所により会費が異なります) 創立2002年、全会員数約230名</p>  <p>野沢のそば打ち (4分)</p>
<p>ナティヤム</p> <p>(連絡先) 山元 彩子 090-7283-4018 info@lakshana-Japan.com</p> <p>(主な活動場所) ・野沢地区会館 野沢1-8-14</p> 	 <p>https://www.instagram.com/saikoyamamoto_nj?utm_source=qr 「ナティヤム、山元彩子」で検索</p>	<p>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ます。</p>   <p>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)</p>

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
<p>劇団・せたがや 創作紙芝居</p> <p>(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</p>  <p>「青い鳥はどこに」 字幕付き紙芝居(20分)</p>  <p>シニアZoomサロン 団体紹介(18分)</p>  <p>Facebook 劇団・せたがや 創作紙芝居</p>  <p>生涯現役フェア 舞台発表(35分)</p>  <p>団体紹介 (5分)</p>	 <p>作品例「せたがや縄文桜木遺跡」※</p>  	<p>・世田谷をテーマにした作品の制作 ・大人向け創作紙芝居の団体で、 作品発表を複数会員が声優として行います。 ・年会費 2,000円 *会員募集 男女各一名 (練習日 第4日曜日17時30分から 代田区民センター)</p> <p>※「せたがや縄文桜木遺跡」は、都内最大級の遺跡で紀元前五千年頃、八万平方メートルの広さの縄文の村があり百人を超える村人が暮らしていた。この遺跡から縄文土器が数千点見つかリ世田谷郷土資料館に常設展示されている。何故七千年も争いのない社会を作れたのか？令和7年3月桜木中学校の角地に田中優子区議の協力で教育委員会の縄文遺跡説明文が作られた。</p>
<p>中高年社交ダンス サークル</p> <p>(連絡先) 綱島 俊一 090-8777-6370 shimain3-toshi@docomo.ne.jp (活動場所) 桜丘ホール</p>  <p>金曜教室</p>	 <p>水曜教室 2025年12月3日世田谷社交ダンス教室</p>     <p>「中高年社交ダンス」で検索。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>
<p>MOVING MUSIC</p> <p>(連絡先) 山田久子 m_music_mm@yahoo.co.jp</p> <p>(活動場所) 主に世田谷区内</p>  <p>MOVING MUSIC チャンネル</p>	      <p>https://movingmusic-mm.com/ 「MOVING MUSIC」で検索。</p>	<p>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、オススメの情報随時募集。</p> <p>入会費、年会費なし。</p>  <p>生涯現役フェア 舞台発表(15分)</p>

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
<h3>大山みちの会</h3> <p>(連絡先) 竹沢 新治 090-6701-0473 shinshin.pa-bo-@ezweb.ne.jp</p> <p>(活動場所) 大山街道全域</p>		<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「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 ・せたがやポロ市出店 ・大山街道将棋大会共催 ・伊勢原青年会議所交流など。
<h3>にこたま和友会</h3>  <p>(連絡先) 川辺 百合子 090-6037-4280 nikotama.wayuukai@gmail.com</p> <p>(活動場所) 二子玉川諏訪神社</p>	 	<p>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。</p> <p>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</p> <p>参加費3,000円</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="margin: 0 10px;">  </div> <div style="margin: 0 10px;">  </div>  </div> <p style="text-align: right;">紹介動画(2分)</p>
<h3>ポピーの会</h3> <p>(連絡先) 大箸 茂子 080-4178-9650 poppy.ohashi8@gmail.com</p> <p>(活動場所) ひだまり友遊会館</p>		<p>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。</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="margin: 0 10px;">  </div> <div style="margin: 0 10px;">  </div>  </div> <p style="text-align: right;">紹介動画(6分)</p>

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
<p>トーク会</p> <p>(連絡先) 片岡龍次 080-4167-1583 zion.sh@jcom.home.ne.jp</p> <p>(活動場所) ・烏山区民センター ・南烏山ふれあいの家</p>	    	<p>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。</p>
<p>北沢川文化遺産保存の会</p> <p>(連絡先) きむら けん 03-3410-7858 k-tetudo@m09.itscom.net</p> <p>(活動場所) ・世田谷代田喫茶「邪宗門」 ・北沢タウンホール</p>	  <p>北沢川緑道鎌倉橋たもとに建てられた三好達治文学顕彰碑。当地で編まれた「百たびののち」から選んだ「閑窓一盞」を刻んだ。</p> <p>「代田の丘の61号鉄塔」当会が推挙して世田谷区地域風景資産となった。詩人萩原朔太郎を唯一偲べる記念物。</p> <p>https://ja.wikipedia.org/wiki/北沢川文化遺産保存の会</p>	<p>旧郡荏原一帯、中でも世田谷区代田・代沢・北沢に眠る文化遺産を掘り起こし、それらを文学碑、地図、文章などに記録し、情報発信を行っているボランティア団体です。</p>
<p>せたがや道楽会</p> <p>(連絡先) 上田 暁 090-8049-2613 akira.rw@gmail.com</p> <p>(活動場所) ・ライトウインド建築設計事務所</p>		<p>関東の古道を中心に大山道や鎌倉道、東海道や日光街道など関心を持った道の歴史、文化を調べ、現地に行って街歩きを楽しみ、地域風土を味わい感想や考えを語り楽しむ会です。絵図やミニコミ紙の発行、講演会なども行ってきましたが、世田谷ボロ市で再びお目にかかる予定です。地域の話や歴史など気軽に声を掛けください。入会無料</p>
<p>世田谷風景じゅく</p> <p>(連絡先) 福澤清 090-9344-9145 fukuzawa-k@jcom.home.ne.jp</p> <p>(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)</p>	 <p>地域風景資産「せたがやボロ市」が開催される大山道</p>  	<p>「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に出店。</p> <p>「岡さんのいえTOMO」で「鉄ちゃんクラブ」開催など。</p>   <p>鉄ちゃんクラブ ボロ市出店 会費なし。ボロ市出店料は分担。</p>

環境に関する活動

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとつコマ/ホームページ	活動内容
<p>公益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 坂井孝次 090-6309-6432 nattyann@rouge.plala.or.jp (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</p>   <p>シニア Zoomサロン 団体紹介(37分)</p>	      <p>https://qr.paps.jp/w5daN 「野鳥ボランティア」で検索</p>	<p>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！</p> <p>◇野鳥観察：ともにまなび楽しむ仲間の野鳥観察会</p> <p>◇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</p> <p>◇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</p> <p>◇保全：バードサンクチュアリー保全、環境関係会議参加など</p>
<p>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 ・成城ホールなど</p>	     <p>http://home.e00.itscom.net/eco 「えこひろば 世田谷」で検索。</p>	<p>「楽しく、お得に、省資源」をモットーに、主に一般市民を対象に環境啓発活動をしています。 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お願いします。</p> <p>年会費 2,000円</p>

【会員の作品コーナー】

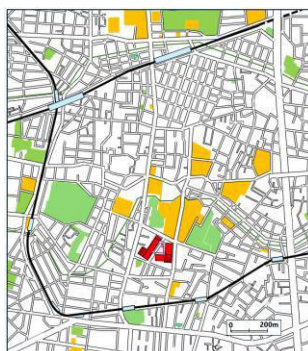
せたがやすまほ研究会

受講生宇治知也子さんのカッパ絵



麻雀同好会ラベンダー代表 河上さんの作図作品

『オリジナル白地図』からイベント会場案内図を作成。
チラシ用に希望する団体へ適宜 新作して提供（無償）。



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
<p>世田谷環境学習会</p> <p>(連絡先) 杉山 顕一 03-3420-1783 080-5183-8253 fwhv1526@gmail.com</p> <p>(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</p>	 <p>エコアップ探検隊 春編の模様</p>     <p>kankyogakushukai.jimdofree.com 「世田谷環境学習会」で検索</p>	<p>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が目的に、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。</p> <p>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。</p> <p>入会費1,000円 年会費1,000円</p>
<p>絵はがき紙芝居普及会</p> <p>(連絡先) 竹内 洋子 03-3429-2778 ekami.info@gmail.com</p> <p>(活動場所) 砧公園 区内各所</p>  <p>https://pckf.net/</p>	 <p>葉書サイズの紙芝居はポケットに入る教材で場所を選びません。少人数向けに楽しみながら学習できます。ご家庭や旅先で余興としても楽しめます。</p> <p>紙芝居・日本の歴史 (30巻)</p> 	<p>「紙芝居・日本の歴史 (30巻)」に出会い、紙芝居で歴史を学びはじめました。その後、紙芝居そのものの魅力にハマり、幼児・子ども向けの紙芝居も演じるようになりました。紙芝居人口を増やしたく、縮小し安価に多くの方の手元に届けようと、絵はがきサイズ紙芝居を考案しました。</p> <p>「ホームページ pckf.net/上演の基本」にて練習方法を伝え仲間を募っています。</p> <p>誰でもなれる、文化の発信者に！</p>
<p>世田谷砂場クラブ</p> <p>(連絡先) 河上 勇 080-3385-1363 kawakami136136@yahoo.co.jp</p> <p>(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</p>		<p>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。</p> <p>入会費、年会費なし</p>     <p>https://youtu.be/44JuzBabRDo</p>

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
<p>駒沢給水塔風景資産保存会 (コマQ) (連絡先) 古川 進一 090-3204-0664 FAX 03-3439-1840 furukawa@fs-kk.co.jp (活動場所) 駒沢給水塔</p>	  http://setagaya.kir.jp/koma-q/ 「コマQ」で検索	<p>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</p>
<p>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 ・鳥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 「ぼーとせたがや」他</p>	  https://www.otagaisama.or.jp 「世田谷ボランティア協会」で検索	<p>【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運営。災害ボランティアセンター運営等。 【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。</p>
<p>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</p>  	  https://www.okasannoie.com 「岡さんのいえTOMO」で検索	<p>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。</p>
<p>笑恵館 </p> <p>(連絡先) 松村 拓也 03-3416-2308 FAX 03-3439-1840 office@shokeikan.com</p> <p>(活動場所)  笑恵館 砧6-27-19</p>	 https://www.shokeikan.com 「笑恵館」で検索	<p>笑恵館は会員制のみんなの家、入会すれば、誰でも家族として自由に利用できます。 キッチンにはプリン屋が、アパートには「のりちゃん工房(菓子・弁当・そうざい)」があります。 毎週土曜日に相談会がありますが、まずは見学、日曜祝日を除く9~17時、いつでもお越しください。 入会金500円。会費0円。</p>
<p>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 南鳥山6-3-1 担当者在室日:火,木曜日10~16時</p>	  http://egaosetagaya.ciao.jp/ 「笑顔せたがや」で検索	<p>「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。</p>

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
<p>公益財団法人 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</p>	 <p>https://www.setagayam.or.jp 「世田谷トラストまちづくり」で検索</p>	<p>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。</p>
<p>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</p>	 <p>https://www.setagayashakyo.or.jp/</p> <p>○「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</p>	<p>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。</p>
<p>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</p>	 <p>http://setagaya-chousouren.org/</p>	<p>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8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。</p>
<p>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</p>	<p>「せたがや ふるさと 区民まつり」</p>  <p>https://www.tokyo-cci.or.jp/setagaya/</p>	<p>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：86,138件 (世田谷区内は3,945件) 参加費：資本金に応じた会費負担</p>
<p>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</p>	 <p>http://ukiuki-setagaya.com/</p>	<p>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</p>

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
<p>国士舘大学 地域連携・社会貢献 推進センター</p> <p>(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</p>	  <p>「国士舘大学ー公開講座」 で検索。</p>	<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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
<p>アストラル・イングリッシュ・サークル</p> <p>(連絡先) 中村 隆志 090-5196-8850</p> <p>(活動場所) ・らぷらす</p>		<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> 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
<p>世田谷区誌研究会</p> <p>(連絡先) 野岸敏雄 080-3727-0817 kushiken0817@yahoo.co.jp</p> <p>(活動場所) ・ひだまり友遊会館</p>	  <p>世田谷区誌研究会ホームページ</p>	<p>世田谷区誌研究会は昭和25年、郷土の歴史や文化を探求し、広く普及させることを目的に設立されました。以来75年以上にわたり、講座や史跡散歩などを企画し、地域の魅力を伝えてまいりました。令和8年度には「声に出して論語を学ぶ」をテーマに、全10回の講座を開催いたします。</p>

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「これがボランティア活動か」と実感した。



芦花公園ログハウス

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1,600名以上。

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
<p>ひだまり文化研究会</p> <p>(連絡先) 代表 大窪義一 問合せ専用メール hidamaribunuka@gmail.com</p> <p>(活動場所) 拠点場所:ひだまり友遊会館</p>	 <p>役員引継ぎ会の写真</p>  <p>https://hidamari-bunken.jimdofree.com/</p>	<p>当会は”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、健康体操(60分)と広範な分野の多様な講師をお招きして講座(120分)をほぼ週1回(金曜日)開催しております。</p> <p>当会へ入会の機会は年1回で、毎年1月末から2月初め頃に「新規会員受付」を実施しております。詳細はホームページ(QRコード)でご確認ください。</p> <p>年会費 9,000円</p>
<p>世田谷区生涯大学同窓会</p> <p>(連絡先) ひだまり友遊会館2階同窓会室 メールアドレス; dousokaiunei@m01.itscom.net 勝川 高志 (副:間島良治)</p> <p>(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)</p>    <p>団体紹介(3分)</p>	 <p>富士スピードウェイバス見学会</p>  <p>能観劇</p>  <p>生涯大学学園祭参加</p>	<p>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。</p> <p>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)</p> <p>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</p>
<p>世田谷区シニアスクール</p> <p>(連絡先) 林 祥介 080-2006-2073 x lin55278@gmail.com</p> <p>(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 ・ひだまり友遊会館</p>	 <p>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</p>    <p>団体紹介(3分)</p>	<p>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、今年は21年目となります。会員制で運営しており、会員は約330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。</p> <p>年会費 7,000円</p>

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
<p>(有)おふいす さんじゅうまる</p> <p>(連絡先) 03-6450-8603 mail@office300.co.jp</p>  <p>https://office300.co.jp/index.html</p>	 <p>←「おふいす300」で検索</p>	<p>演劇界にて新しい表現を求め様々なジャンルのパフォーマーと共演する意欲作品を数々発表してきたが、演劇だけにとられず、ライブやお茶会等も企画し観客との交流の場を設けて、次世代の演劇空間の創造を目指して活動しています。世田谷区内の地域活動団体および地域活動家の皆さんとも様々な形で交流したいと思います。</p>
 <p>特定非営利活動法人 カプラー</p> <p>(連絡先) 河上 勇 080-3385-1363 kawakami136136@yahoo.co.jp</p> <p>(活動場所)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・和室スタジオ天野家 ・諏訪神社(二子玉川) ・さろん砦家 ・笑恵館 ・慶元寺 <p>シニアZoomサロン 団体紹介(21分)</p> 	<p>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</p> 	 <p>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。</p>
<p>ピンクシャツデーNIPPON</p> <p>(連絡先) 天野 幸道 090-3506-7798 tetsuwann.amano@gmail.com</p> <p>(活動場所)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・和室スタジオ天野家  <p>https://pinkshirtsday-nippon.jimdootree.com/</p>		<p>カナダで始まったいじめ反対運動です。毎年区のイベントやネットで優しい言葉(絵や写真も可)を集め、ネットで拡散しています。イベント時は現役のコスプレイヤーさんにコスプレでお手伝いしていただいています。日頃はネットで優しい言葉を集めています。</p>
<p>一般社団法人 イヴの木</p> <p>(連絡先) 鈴木 景子 evenoki@evenoki.org</p> <p>(活動場所)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・うめとぴあ ・世田谷ボランティアセンター ・区内全域 	  <p>団体紹介動画4本 (45秒、20秒、15秒、15秒)</p> <p>https://www.youtube.com/@evenoki</p>	<p>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入れた「新しい防災、減災」や「レインボーバレンタイン」「男女共同参画タウンミーティング」などを開催しています。新たな事業として、官民連携で「ジェンダー視点の街・まちづくり」の意見交換会も行います。ハード面での「街」とソフト面での「まち」についてみんなで話しながらワークショップを楽しみ合います。こうした出会い・ふれあいを通じてジェンダーにとられないフラットなまちづくりに貢献しています。</p> <p>また今期新たに「イヴの木倶楽部活動」を開始! 「みんなカッコイイ歩き方」の部活や、防災だけではなく「みんなで身を守る」部活、文化・芸術をみんなで楽しむ「エンタメ」の部活などなど。ただいま部員を絶賛募集中。興味のある方はご連絡ください。</p>

東京都健康長寿医療センター研究所 野中 久美子

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。

シニア自身のため！：健康長寿の条件

健康長寿の10か条

老化予防
 栄養状態良好
 足が丈夫 (体力)
 最近の記憶力が良い
 主観的健康感が高い
 社会参加が活発

生活習慣病予防
 太り方は中程度
 禁煙
 酒はほどほど
 血圧は高からず、低からず
 血清コレステロールは高からず、低からず

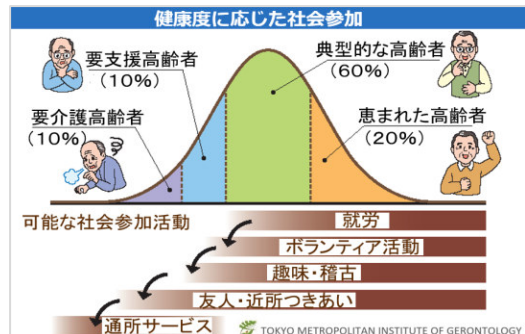
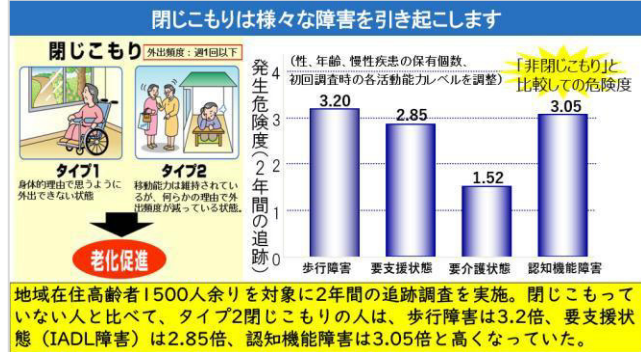
健康長寿ガイドラインエビデンスマップ (2017)

- 食生活
- 口腔
- 体力・身体活動
- 社会参加
- こころ (心理)
- 事故予防
- 健康食品
- 地域力
- フレイル
- 認知症
- 生活習慣病
- 介護・終末期

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。

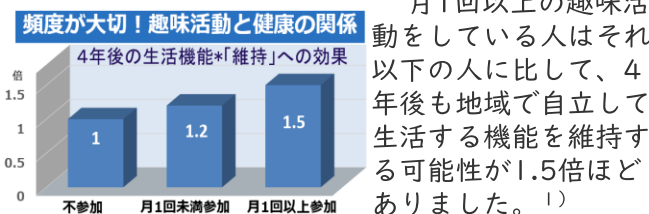
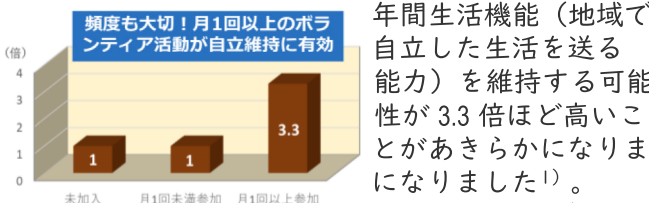
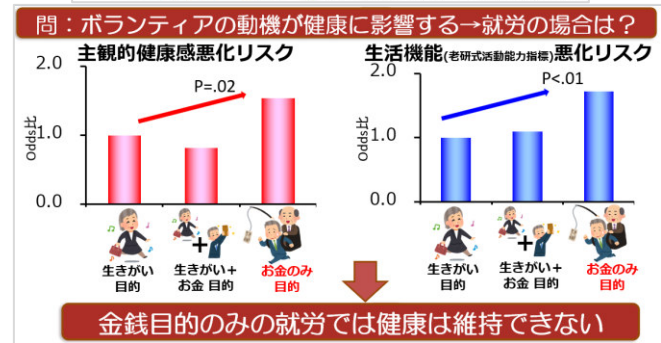


元気な高齢者は就労やボランティア等で地域内での役割を持つ事が期待されますが、体力・気力に衰えを感じ始めたら、より負荷の少ない活動へ移行しつつ、地域での繋がりを維持することが望ましいでしょう。また、就労は金銭目的だけでなく、生きがいを持って取り組むことが、健康維持につながります。³⁾



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べて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では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⁾。



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。

認知機能に特に効果的な活動

- ① 高度な知的刺激を含む活動
- ② 新しいことを学ぶ要素がある活動
- ③ 人との交流が生まれる活動

(Iizuka et al. Geriatrics Gerontol Int. 2019)

新しい事に挑戦：囲碁の学習により視覚記憶機能が向上

教室型学習 (集団群)

囲碁テスト

事前 事後

個人群 対照群

タブレットによる学習 (個人群)

講義 対戦

一般の健康講座受講 (対照群)

視覚記憶検査

事前 事後

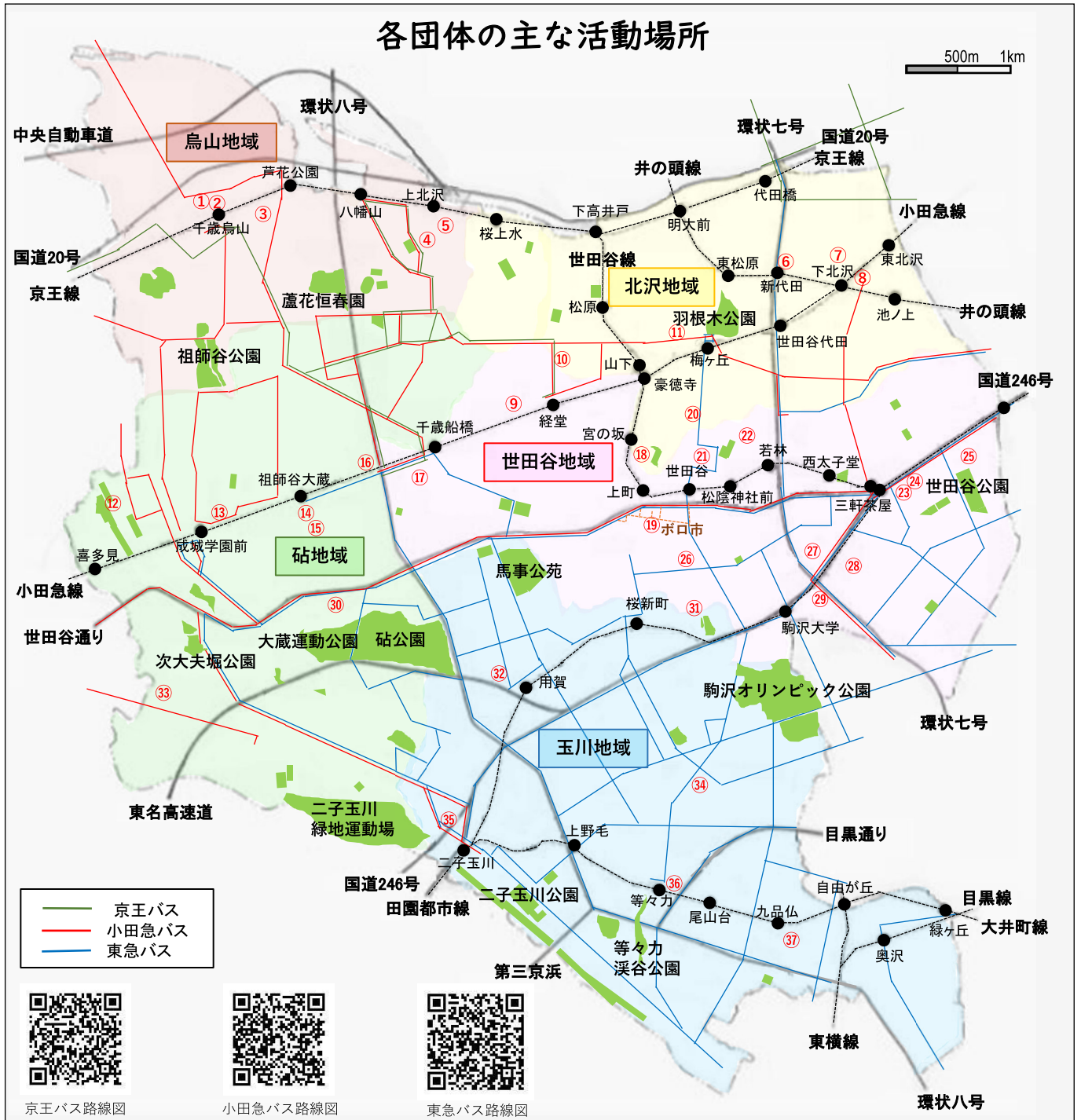
個人群 対照群

集団群の方が視覚記憶の向上に効果的、自主活動の継続率も高い

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

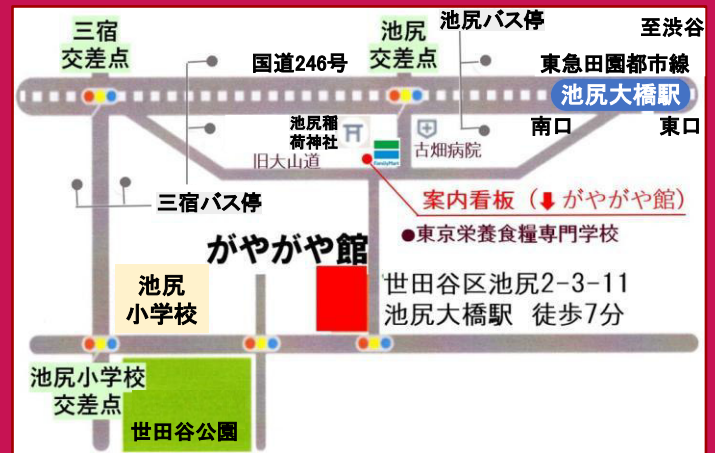


- | | | |
|--------------------------------|-----------------|-------------------|
| ① 笑顔せたがや事務所 | ⑭ さろん&はしん砧家 | ⑮ 弦巻区民センター |
| ② 烏山区民センター | ⑮ 笑恵館 | ⑯ 上馬塩田ふれあいの家 |
| ③ 南烏山ふれあいの家 | ⑯ リサイクル千歳台 | ⑰ 野沢地区会館 |
| ④ 上北沢ふれあいの家 | ⑰ 桜丘ホール | ⑱ 野沢ふれあいの家 |
| ⑤ 岡さんのいえTOMO | ⑱ 桜高齢者集会所 | ⑲ もみじの家 |
| ⑥ 代田区民センター | ⑲ 世田谷区郷土資料館 | ⑳ 駒沢給水塔 |
| ⑦ COS下北沢 | ⑳ 国土舘大学 | ㉑ エコプラザ用賀 |
| ⑧ 北沢タウンホール | ㉑ 世田谷地域交流文化センター | ㉒ 慶元寺 |
| ⑨ 経堂地区会館 | ㉒ 世田谷区民会館 | ㉓ 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 | ㉓ ひだまり友遊会館 | ㉔ 二子玉川諏訪神社 |
| ⑪ うめとぴあ | ㉔ 太子堂区民センター | ㉕ 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) | ㉕ らぶらす | ㉖ とまりぎ菜園 |
| ⑬ 成城ホール | ㉖ せたがやがやがや館 | |



皆さまのご参加を心から歓迎します

主要な活動拠点



発行：せたがや生涯現役ネットワーク 2026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 梅丘分庁舎3階

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

編集・制作：生涯現役フェア実行委員会ガイドブック編集委員 <https://setagaya-network.jimdo.com/>