

鶺の木地区 高齢者ふれあい事業

鶺の木ふれあい元気塾 もみじふれあい元気塾 千鳥ふれあい元気塾

高齢者の方が集まって、生活に役立つ話、健康の話、ミニコンサート、ボランティアなどの催しを通して、交流を深めています。3つの会場で行われていますので、お近くの会場へお越しください。各月の内容につきましては、町会の掲示板等をご覧ください。また、年度末には3つの元気塾が一同に集い、「高齢者ふれあいフェスタ」というイベントもあります。

お申し込みはいりません。お気軽にお越しください！

主な活動内容

・各種ミニコンサート ・クリスマス会 ・健康体操 ・園児との交流会 ・講演会 ・ボランティア活動 ・ゲームや歌 ・マジック

【連絡先】 鶺の木特別出張所 ☎03-3750-4241

① 鶺の木ふれあい元気塾

【日 時】 毎月第3金曜日
午後1時30分～3時
【場 所】 鶺の木二丁目町会会館
(大田区鶺の木2-15-17)



② もみじふれあい元気塾

【日 時】 毎月第4木曜日
午後1時30分～3時
【場 所】 鶺の木特別出張所
(大田区南久が原2-30-5)



③ 千鳥ふれあい元気塾

【日 時】 毎月第4水曜日
午後1時30分～3時
【場 所】 千鳥南町会会館
(大田区千鳥2-8-18)



★鵜の木二丁目多摩クラブ（シニアクラブ）

昭和44年に大田区の補助金と会員の会費により活動が始まりました。活動目標は教養の向上、レクリエーション、健康の増進、地域社会への奉仕の四つで、これらを柱として楽しく活動しています。

【対象者】おおむね60歳以上どなたでも

【年会費】1,200円

【連絡先】鵜の木二丁目町会会館 ☎03-3750-1722



④シニア太鼓

【日 時】毎月第2木曜日 午後2時00分～

【場 所】鵜の木二丁目町会会館2階（大田区鵜の木2-15-17）

【内 容】令和5年5月11日から始まった大田区初のシニア太鼓多摩川鵜の木太鼓を40年教えられている先生を中心に70、80代のメンバーで構成しています。音に合わせて腕を振る事はリハビリにつながります。

【料 金】無料



④踊り

【日 時】毎月第3木曜日 午後1時00分～

【場 所】鵜の木二丁目町会会館2階（大田区鵜の木2-15-17）

【内 容】輪踊りを中心に活動しています。鵜の木音頭、東京音頭、炭坑節等。

【料 金】無料



④輪投げ

【日 時】毎週金曜日 午前9時30分～

【場 所】鵜の木二丁目町会会館2階（大田区鵜の木2-15-17）

【内 容】練習試合を行っています。大会にも出場しています。

【料 金】無料



④茶道

【日 時】毎月第4木曜日 午後1時30分～

【場 所】鵜の木二丁目町会会館2階（大田区鵜の木2-15-17）

【内 容】ふれあいフェスタに参加した際は非常に好評でした。東京高校茶道部の協力をいただいています。

【料 金】無料

⑤ゲートボール

【日 時】毎週月曜日・水曜日・木曜日 午前8時30分～

【場 所】下丸子公園（大田区下丸子4-21-2）

【内 容】練習試合を行っています。大会にも出場しています。

【料 金】無料

★ 鶉の木三丁目喜楽会（シニアクラブ）

昭和43年2月11日に創立したシニアクラブです。鶉の木三丁目会館で月2回木曜日例会をやっています。第2、第4木曜日に輪投げと輪踊りを楽しんでいます。春秋の歩こう会、区老連シニアクラブの民踊大会参加、秋の文芸作品展、三丁目町会盆おどり参加、町内会清掃のお手伝い等々活動しています。お気軽にご参加ください。

【対象者】 おおむね60歳以上どなたでも
【年会費】 2,400円



【連絡先】 原田 敬悟 ☎03-3750-0821

⑥ 輪投げ

【日 時】 毎月第2・4木曜日 午後1時00分～
【場 所】 鶉の木三丁目町会会館（鶉の木3-15-14）
【内 容】 遊びで楽しく活動しています。
【料 金】 無料

⑥ 輪踊り

【日 時】 毎月第2・4木曜日 午後1時00分～
【場 所】 鶉の木三丁目町会会館（鶉の木3-15-14）
【内 容】 年2回の発表に向けて練習しています。
東京音頭、大田区すっきり音頭、大田区緑と平和の街、鶉の木音頭…
その他色々。
【料 金】 無料



★鶺鴒の木八幡クラブ（シニアクラブ）

昭和30年代は2～3世代世帯の大家族で、休日の日は年寄りの居場所がなく、「息抜きのできる場所が欲しい」等の声がありました。そこで年寄りが集まり趣味やおしゃべりをして、息抜きをする場として、毎週日曜日に鶺鴒の木八幡神社の集会室に集まろうというのが会設立の発端です。

昭和32年大田区老人クラブの第1号として発足致しました。

60歳以上ならどなたでも歓迎です。お気軽に参加して、一緒に楽しいひと時を過ごしましょう。

【対象者】 おおむね60歳以上どなたでも

【年会費】 1,200円



【連絡先】 久保井一夫 ☎03-3750-4189

⑦カラオケ・コーラス・踊り・輪投げ・気功

【日 時】 第1・2・3日曜日 午後1時00分～5時00分

【場 所】 鶺鴒の木八幡神社 集会室（大田区南久が原2-24-1）

【内 容】 カラオケ・コーラス…童謡、歌謡曲、懐メロ、民謡等で約1,100曲の内蔵曲のカラオケセット

踊り…新舞踊と民謡

輪投げ…大田区大会にも参加

気功…八段錦



★千鳥長寿クラブ（シニアクラブ）

昭和32年10月1日に大田区シニア連に加盟したシニアクラブです。会員相互の親睦と健全で明るい生活の向上を図ることを目的として活動しています。各活動の詳細は掲示板をご確認ください。

【対象者】 おおむね60歳以上どなたでも

【年会費】 1,200円



⑧民踊

【日 時】 毎月第1・2・3火曜日 午前10時00分～11時30分

【場 所】 千鳥南町会館1階（大田区千鳥2-8-18）

【内 容】 日本舞踊

【料 金】 月3,000円

⑧カラオケ

【日 時】 毎月第1・2・3・4火曜日
午前12時00分～午後4時00分

【場 所】 千鳥南町会館2階（大田区千鳥2-8-18）

【内 容】 各自好きな歌を歌います。

【料 金】 無料

⑧手芸

【日 時】 毎月第2・3火曜日 午後1時30分～3:30

【場 所】 千鳥南町会館1階（大田区千鳥2-8-18）

【内 容】 各自好きな教材で手芸を楽しみます。

【料 金】 無料 材料は各自持参



⑧輪投げ

【日 時】 毎週木曜日 午前10時00分～12時00分

【場 所】 千鳥南町会館1階（大田区千鳥2-8-18）

【内 容】 試合形式での練習をしています。

【料 金】 無料



※カラオケ部と輪投げ部の会場費について
月2回は千鳥長寿クラブが負担。その他の練習日は各部で負担。

★ちどり交友会（シニアクラブ）

ちどり交友会では、随時会員募集しています。おおむね60歳以上の方、下記の活動内容を参考に直接会場に見学、体験にいらしてください。予約はいりません。活動は初めての方でも楽しめるものとなっています。御友人、お知り合い、お誘いあわせてお気軽においでください。活動に必要な道具類はすべて用意しています。

【対象者】おおむね60歳以上どなたでも

【年会費】1,200円

【連絡先】渡辺 ☎090-9856-2686



⑨歩こう会

【日 時】毎月第1月曜日 午前10時00分～

※夏季、雨天時は中止

【場 所】千鳥町会館集合（大田区千鳥1-3-19）

【内 容】千鳥町会館に集まり、約4km程をゆっくり歩き、千鳥町会館で解散（約1時間程度）。コースは当日公開。

【料 金】無料

⑨輪投げ

【日 時】毎週水・木曜日 午前10時00分～12時00分

【場 所】千鳥町会館（大田区千鳥1-3-19）

【内 容】毎週2回2組に分かれ練習試合をしています。

【料 金】無料



⑨ポーカー

【日 時】毎月第2・4金曜日 午後2時00分～

【場 所】千鳥町会館（大田区千鳥1-3-19）

【内 容】カードゲームで楽しく脳トレ、ボケ防止。
※チップ無料、もちろんお金も賭けません。

【料 金】無料

⑨ダーツ

【日 時】毎月第2・4月曜日 午後2時00分～

【場 所】千鳥町会館（大田区千鳥1-3-19）

【内 容】参加者は初心者ばかりですが、
楽しく活動しています。

【料 金】無料



⑨手芸

【日 時】毎月第3月曜日 午後2時00分～

【場 所】千鳥町会館（大田区千鳥1-3-19）

【内 容】手ぶらで参加できます。

【料 金】材料費

⑨ちどり健康体操

【日 時】毎月第3土曜日 午前10時00分～11時00分

【場 所】千鳥町会館（大田区千鳥1-3-19）

【内 容】椅子に座ったままでできるストレッチと筋トレ、脳トレ
やフレイル予防。

【料 金】無料



⑨絵手紙

【日 時】毎月第2月曜日 午前10時00分～

【場 所】千鳥町会館（千鳥1-3-19）

【内 容】毎月1回絵手紙を書いています。

【料 金】材料費