

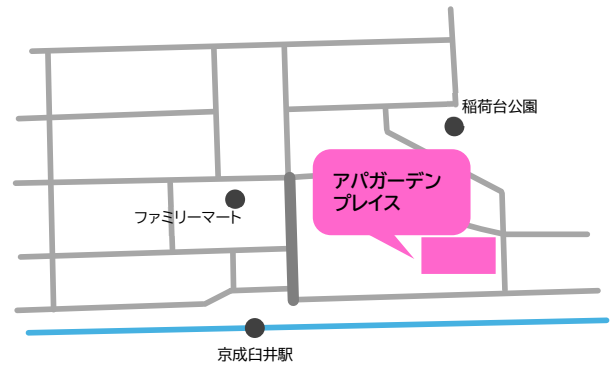
## 79. アパコミごましお会 ラジオ体操

活動日	毎日	
活動時間	8:30~8:50	
活動場所	施設名	アパガーデンプレイス駐車場(雨天時はエントランス)
	住所	佐倉市稲荷台 1-8-2
	駐車場	無
主な活動内容	ラジオ体操	
対象者	稲荷台周辺住民	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30~17:30
その他		

臼井・千代田

体操(運動)

●周辺地図



## 80. いきいきクラブ たぐり

活動日	第1火曜日	
活動時間	13:30~15:30	
活動場所	施設名	臼井台青年館
	住所	佐倉市臼井台 40
	駐車場	有
主な活動内容	75才以上の独居者・昼間独居者を対象に、楽しく過ごせるホッとする場の提供	
対象者	臼井台区・大名宿町会・ニッコー町会・野口台一会町会の75才以上の住民	
参加費	100円/回	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30~17:30
その他		

臼井・千代田

茶話会

●周辺地図



## 81. 憩いの場

活動日	金曜日	
活動時間	13:00~16:00	
活動場所	施設名	臼井グリーンハイツ会館
	住所	佐倉市臼井 1800-67
	駐車場	無
主な活動内容	おしゃべり・健康麻雀・囲碁・将棋・トランプなど。気軽に立ち寄れる地域の憩いの場です。	
対象者	臼井グリーンハイツ在住の方	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30~17:30
その他		

臼井・千代田

趣味活動

●周辺地図



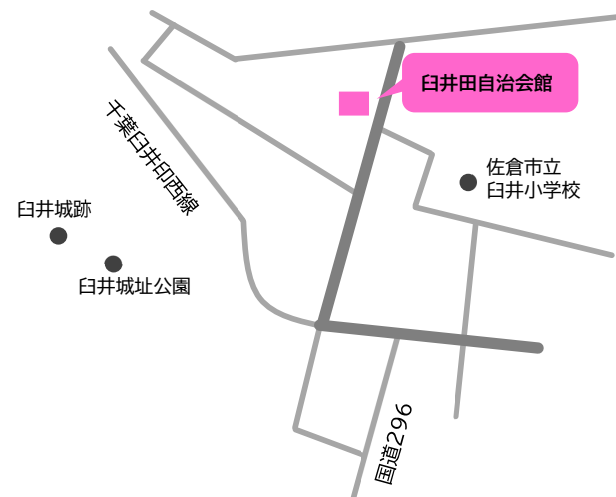
## 82. 臼井田ハッピーグループ

活動日	参加者八年間計画を配布	
活動時間	9:30~11:00	
活動場所	施設名	臼井田自治会館
	住所	佐倉市臼井田 2526
	駐車場	有
主な活動内容	佐倉ふるさと体操、佐倉わくわく体操、ふまねつと等による介護予防活動	
対象者	臼井田地区、周辺にお住まいの方	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30~17:30
その他		

臼井・千代田

体操(運動)

●周辺地図



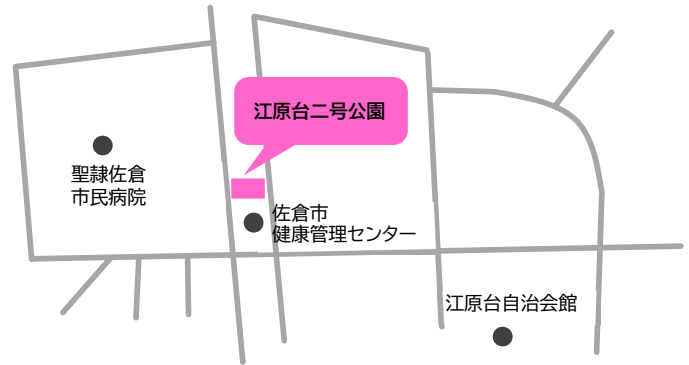
### 83. 江原台ラジオ体操

活動日	毎日	
活動時間	6:30~6:40	
活動場所	施設名	江原台二号公園(健康管理センター隣)
	住所	佐倉市江原台2丁目27
	駐車場	無
主な活動内容	ラジオ体操	
対象者	どなたでも	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30~17:30
その他		

臼井・千代田

体操(運動)

●周辺地図



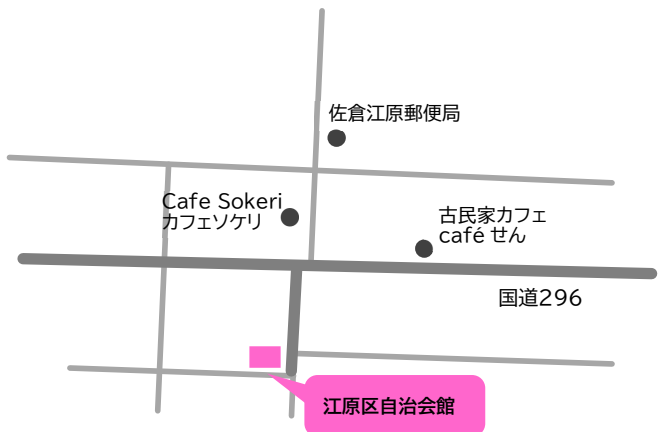
### 84. かぐや姫

活動日	火曜日	
活動時間	10:00~16:00	
活動場所	施設名	江原区自治会館
	住所	佐倉市江原新田199-2
	駐車場	有(10台)
主な活動内容	チアダンス、太鼓、篠笛教室、施設慰問、各イベント等、ボランティアを中心に活動しています。	
対象者	どなたでも	
参加費	3,000円/月	
お問い合わせ先	名称	代表:大谷
	電話番号	070-6967-1371
	時間帯	
その他	見学大歓迎です。事前にご連絡ください。 持ち物:動きやすい服装	

全圏域

ボランティア活動

●周辺地図



## 85. 火曜会

活動日	第4火曜日 (8月はお休み)	
活動時間	13:00~15:00	
活動場所	施設名	新臼井田自治会館
	住所	佐倉市新臼井田 10-25
	駐車場	無
主な活動内容	百円サロン	
対象者	新臼井田自治会員限定	
参加費	100円/回	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30~17:30
その他		

臼井・千代田

茶話会

●周辺地図



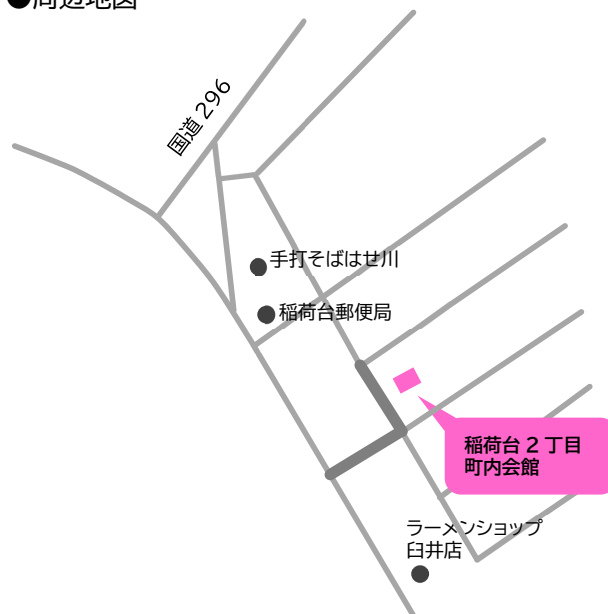
## 86. 金曜会

活動日	金曜日	
活動時間	13:00~16:00	
活動場所	施設名	稲荷台2丁目町内会館
	住所	佐倉市稲荷台 2-8-14
	駐車場	無
主な活動内容	麻雀	
対象者		
参加費	200円/月	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30~17:30
その他		

臼井・千代田

趣味活動

●周辺地図



## 87. 元気塾

活動日	水曜日 (8月は休み)	
活動時間	10:00 集合	
活動場所	施設名	五縄公園
	住所	佐倉市稲荷台 2-11
	駐車場	無
主な活動内容	散策と語りによる仲間づくり。	
対象者		
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30~17:30
その他	おしゃべりだけの参加も可。	

臼井・千代田

趣味活動

●周辺地図



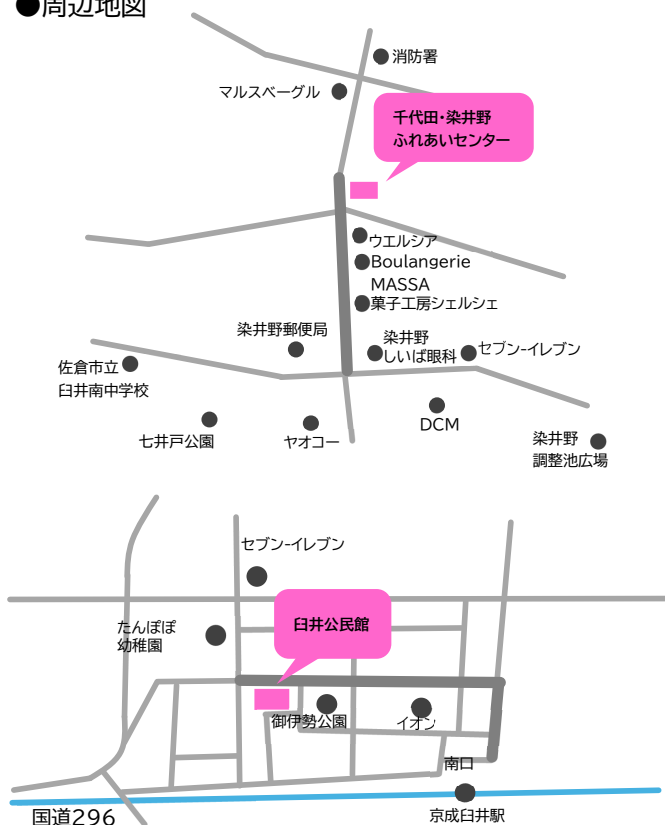
## 88. 健考ほほえみ会(元気シルバー応援隊)

活動日	第2・4水曜日	
活動時間	13:15~15:30	
活動場所	施設名	千代田・染井野ふれあいセンター、または臼井公民館
	住所	千代田・染井野ふれあいセンター:佐倉市染井野 3-3-7 臼井公民館:佐倉市王子台 1-16
	駐車場	有
主な活動内容	わくわく体操、ふまねっと、脳トレゲーム、野外レク等	
対象者	健康づくりに興味のある65歳以上	
参加費	50円/回(傷害保険代)	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30~17:30
その他		

臼井・千代田

体操(運動)

●周辺地図



## 89. コスモス友の会

活動日	月曜日	
活動時間	18:30～20:00	
活動場所	施設名	老人憩いの家うすい荘
	住所	佐倉市臼井田 2342-1
	駐車場	有
主な活動内容	介護予防のストレッチ運動、健康体操、転ばない体づくり。	
対象者		
参加費	500円/月	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30～17:30
その他		

臼井・千代田

体操(運動)

●周辺地図



## 90. 佐倉わくわく体操会

活動日	第1・3月曜日	
活動時間	13:30～15:00頃	
活動場所	施設名	王子台5丁目町内会館
	住所	佐倉市王子台 5-37
	駐車場	無
主な活動内容	佐倉わくわく体操、佐倉歯ッピー体操、佐倉ふるさと体操 など	
対象者		
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30～17:30
その他		

臼井・千代田

体操(運動)

●周辺地図



## 91. サロンいんなん

活動日	第1月曜日 (1月の第2月曜日、8月はお休み)	
活動時間	13:30~15:30	
活動場所	施設名	江原区自治会館
	住所	佐倉市江原新田 199-2
	駐車場	有(6台)
主な活動内容	ボッチャなどのゲーム・カラオケ・折り紙・体操・楽器演奏・演芸 他	
対象者	うすい東地区にお住いの方	
参加費	100円	
お問い合わせ先	名称	うすい東地区社会福祉協議会
	電話番号	043-462-0743
	時間帯	水・土 9:30~16:30
その他		

臼井・千代田

趣味活動

●周辺地図



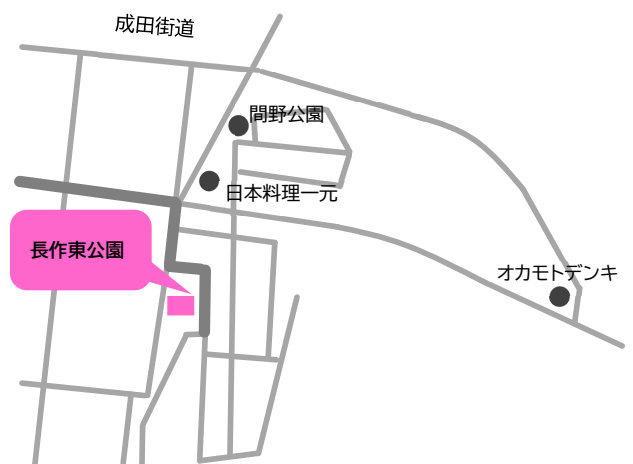
## 92. 新臼井田・臼井グリーンハイツラジオ体操会

活動日	お問い合わせください	
活動時間	6:30~6:40	
活動場所	施設名	長作東公園
	住所	佐倉市新臼井田 12-1
	駐車場	無
主な活動内容	ラジオ体操、佐倉ふるさと体操	
対象者	どなたでも	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30~17:30
その他		

臼井・千代田

体操(運動)

●周辺地図



### 93. 健やか体操会

活動日	月～金曜日	
活動時間	8:45～9:00	
活動場所	施設名	御伊勢公園
	住所	佐倉市王子台 1-17
	駐車場	無
主な活動内容	ラジオ体操・佐倉ふるさと体操	
対象者		
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30～17:30
その他		

臼井・千代田

体操(運動)

●周辺地図



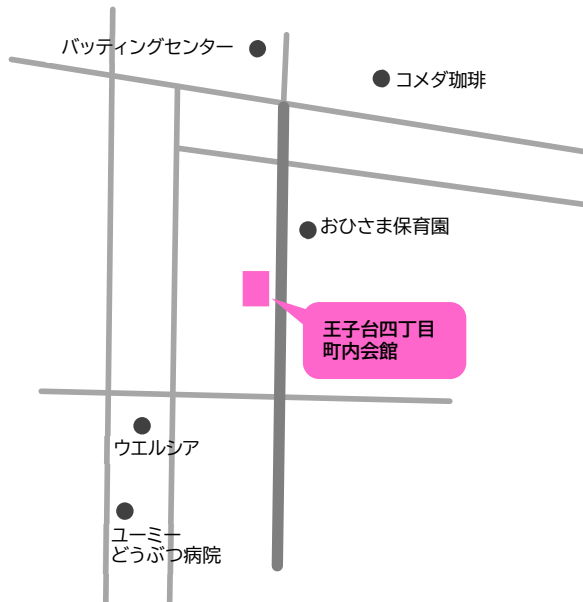
### 94. 体操教室 吉祥草

活動日	第2・3・4 金曜日	
活動時間	10:00～12:00	
活動場所	施設名	王子台4丁目町内会館
	住所	佐倉市王子台 4-11-7
	駐車場	有(3台)
主な活動内容	佐倉わくわく体操、佐倉ふるさと体操、佐倉歯ツピー体操、関節トレーニング、脳トレ。	
対象者	どなたでも	
参加費	500円/月	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30～17:30
その他	持ち物:上履き、飲物、ヨガマット	

臼井・千代田

体操(運動)

●周辺地図



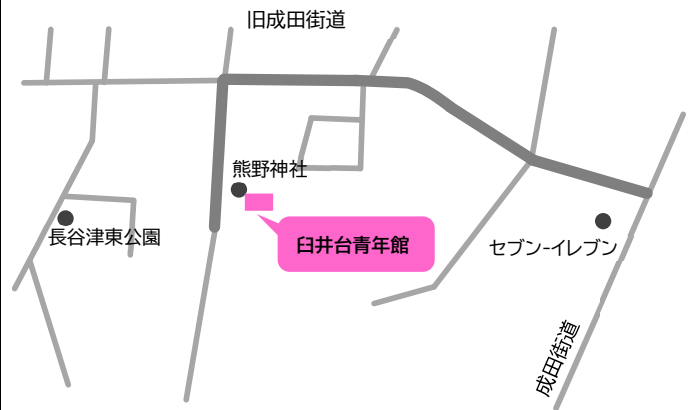
## 95. 台町わくわく体操クラブ

活動日	月曜日	
活動時間	9:00～11:00	
活動場所	施設名	臼井台青年館
	住所	佐倉市臼井台 40
	駐車場	有
主な活動内容	佐倉わくわく体操、佐倉ふるさと体操、佐倉歯ツピー体操、ふまねっと、ストレッチなど	
対象者	台町地区の方	
参加費	500円/6か月	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30～17:30
その他		

臼井・千代田

体操(運動)

●周辺地図



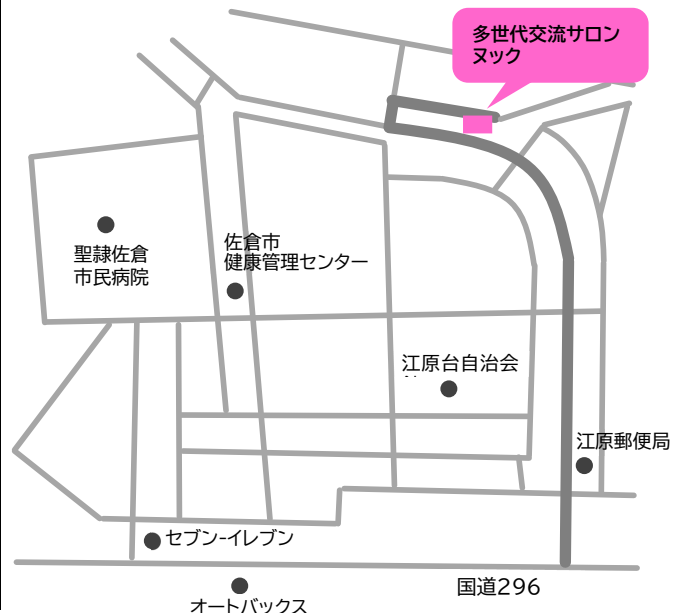
## 96. 多世代交流サロン「ヌック」

活動日	火～金曜日	
活動時間	①10:00～12:30 ②13:30～15:30	
活動場所	施設名	多世代交流サロン ヌック
	住所	佐倉市江原台 2-10-3
	駐車場	有(5台)
主な活動内容	①カフェ・マルシェ(野菜・お花の苗・クッキーなど) ②サロン de ヌックシニア(会員制サロン)	
対象者	①どなたでも ②江原台・新臼井台周辺にお住いのシニア層の方	
参加費	①200円(ドリンク一杯)※イベント参加費は別 ②600円/日	
お問い合わせ先	名称	NPO法人 ココプロ
	電話番号	043-376-1817
	時間帯	
その他	②サロン de ヌックシニアは会員制のため、事前にご相談ください。送迎は要相談。	

臼井・千代田

多世代交流

●周辺地図



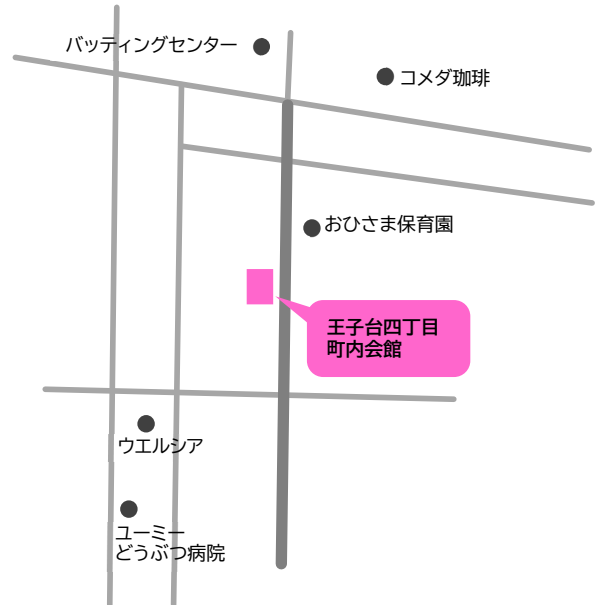
## 97. 月のつどい

活動日	月曜日 (第5月曜、8/13~15はお休み)	
活動時間	13:00~16:00	
活動場所	施設名	王子台4丁目町内会館
	住所	佐倉市王子台4-11-7
	駐車場	有(3台)
主な活動内容	おしゃべり・朗読、早口言葉など。月1回、食事会やお誕生日会を開催しています。	
対象者	どなたでも	
参加費	100円/回	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30~17:30
その他		

臼井・千代田

茶話会

●周辺地図



## 98. にこにこ友の会

活動日	第2・4・5金曜日	
活動時間	13:30~15:30	
活動場所	施設名	ニッコー団地会館
	住所	佐倉市南臼井台13-12
	駐車場	有(5台)
主な活動内容	佐倉わくわく体操、佐倉歯ッピー体操、佐倉ふるさと体操、脳トレなど	
対象者	どなたでも	
参加費	600円/半年	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30~17:30
その他	第5金曜日はお休みの月もあります。事前にお問い合わせください。	

臼井・千代田

体操(運動)

●周辺地図



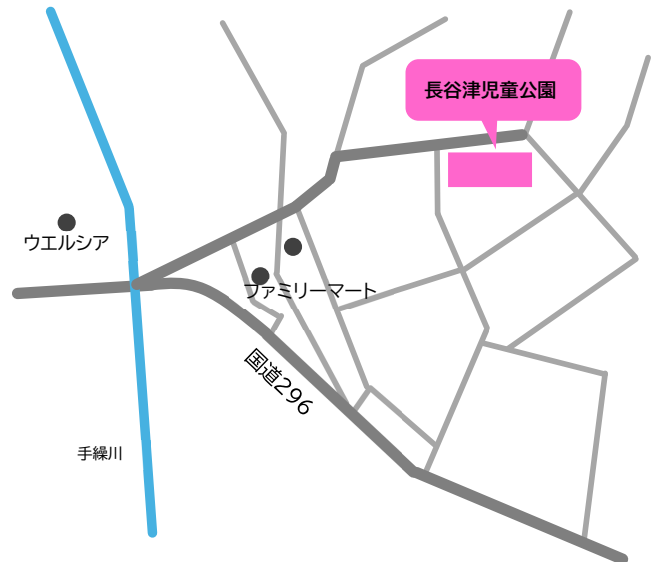
## 99. ニッコー団地ラジオ体操会

活動日	正月三が日と荒天の日を除き毎朝	
活動時間	7:00～	
活動場所	施設名	長谷津児童公園
	住所	佐倉市南臼井台 23
	駐車場	無
主な活動内容	ラジオ体操第一・第二	
対象者	主にニッコー団地町内会員及び近隣町会	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30～17:30
その他		

臼井・千代田

体操(運動)

●周辺地図



## 100. ファイティーンクラブ

活動日	①月曜日 ②月・木曜日	
活動時間	①10:00～11:30 ②19:00～21:00	
活動場所	施設名	臼井グリーンハイツ会館
	住所	佐倉市臼井 1800-67
	駐車場	有
主な活動内容	①健康体操:身体ほぐし・筋力アップ ②ストレッチ体操:マット・ダンベル(1kg)・ゴムひも・リズム体操を取り入れた脳トレ	
対象者	臼井グリーンハイツ在住の方優先	
参加費	①2,500円/月 ②4,000円/月	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30～17:30
その他		

臼井・千代田

体操(運動)

●周辺地図



## 101. ほっとすパーす・つき(居場所)

活動日	月～金曜日 (祝祭日除く)	
活動時間	15:00～19:00	
活動場所	施設名	ほっとすパーす・つき
	住所	佐倉市稲荷台 1-17-1 2F
	駐車場	無
主な活動内容	居場所	
対象者	どなたでも	
参加費	大人 300 円/日	
お問い合わせ先	名称	ほっとすパーす・つき
	電話番号	043-235-8008
	時間帯	
その他		

臼井・千代田

多世代交流

●周辺地図



## 102. ほっとすパーす・つき(乙女の会)

活動日	第1・3木曜日	
活動時間	12:00～15:00	
活動場所	施設名	ほっとすパーす・つき
	住所	佐倉市稲荷台 1-17-1 2F
	駐車場	無
主な活動内容	乙女の会(お弁当、お茶、お菓子付)	
対象者	どなたでも	
参加費	500 円/回	
お問い合わせ先	名称	ほっとすパーす・つき
	電話番号	043-235-8008
	時間帯	
その他	要予約	

臼井・千代田

会食

●周辺地図



### 103. ほっとすパーす・つき(健康麻雀)

活動日	金曜日	
活動時間	13:00~15:00	
活動場所	施設名	ほっとすパーす・つき
	住所	佐倉市稲荷台 1-17-1 2F
	駐車場	無
主な活動内容	健康麻雀	
対象者	どなたでも	
参加費	300円/回	
お問い合わせ先	名称	ほっとすパーす・つき
	電話番号	043-235-8008
	時間帯	
その他	3日前までに電話で申込	

臼井・千代田

趣味活動

●周辺地図



### 104. ほっとすパーす・つき(こども食堂つき)

活動日	水曜日	
活動時間	18:00~19:00	
活動場所	施設名	ほっとすパーす・つき
	住所	佐倉市稲荷台 1-17-1 2F
	駐車場	無
主な活動内容	こども食堂	
対象者	どなたでも	
参加費	大人 300円	
お問い合わせ先	名称	ほっとすパーす・つき
	電話番号	043-235-8008
	時間帯	
その他		

臼井・千代田

会食

●周辺地図



## 105. ほっとすペース・つき(手ぶらで書道)

活動日	第1・第3火曜日	
活動時間	13:30~15:00	
活動場所	施設名	ほっとすペース・つき
	住所	佐倉市稲荷台 1-17-1 2F
	駐車場	無
主な活動内容	手ぶらで書道	
対象者	60歳以上の方	
参加費	300円/回	
お問い合わせ先	名称	ほっとすペース・つき
	電話番号	043-235-8008
	時間帯	
その他		

臼井・千代田

趣味活動

●周辺地図



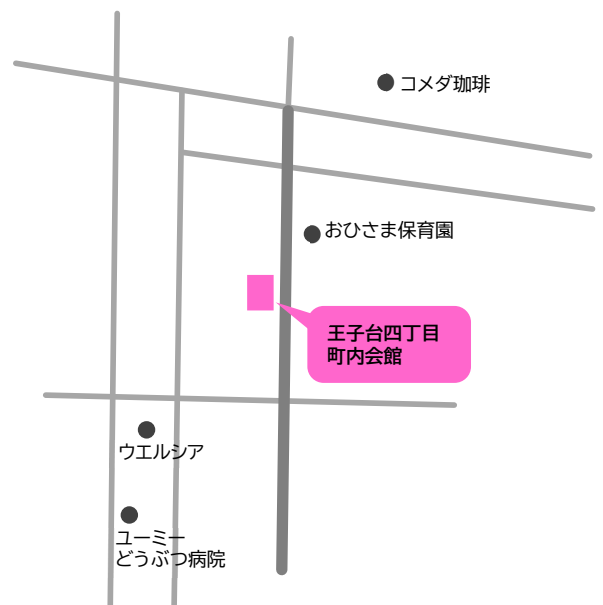
## 106. みんなの音楽サロンつどい

活動日	第2・4金曜日	
活動時間	13:30~15:30	
活動場所	施設名	王子台4丁目町内会館
	住所	佐倉市王子台 4-11-17
	駐車場	有(3台)
主な活動内容	演歌からクラシックまで、音楽のジャンルは問わずリクエスト受付中。歌うことが好きな方、音楽を聴くことが好きな方、どなたでも気軽にご参加ください。初めての方も大歓迎。	
対象者	どなたでも	
参加費	100円/回	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30~17:30
その他		

臼井・千代田

趣味活動

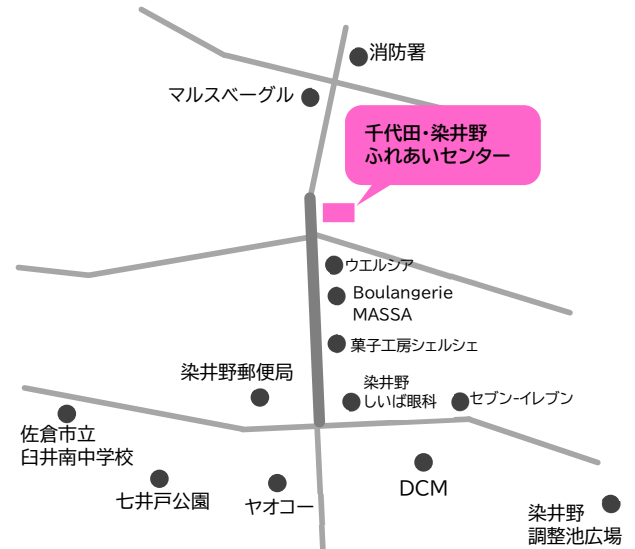
●周辺地図



## 107. 木曜カフェ

活動日	第1・3木曜日	
活動時間	13:00～15:00	
活動場所	施設名	千代田・染井野ふれあいセンター
	住所	佐倉市染井野3-3-7
	駐車場	有
主な活動内容	美味しい珈琲、お菓子、そして一緒におしゃべりを楽しみませんか。ぶらりと立ち寄ってください。	
対象者	どなたでも	
参加費	100円(珈琲または紅茶、茶菓子付き)	
お問い合わせ先	名称	千代田地区社会福祉協議会
	電話番号	043-461-5641
	時間帯	火・木・金 13:00～17:00
その他		

●周辺地図



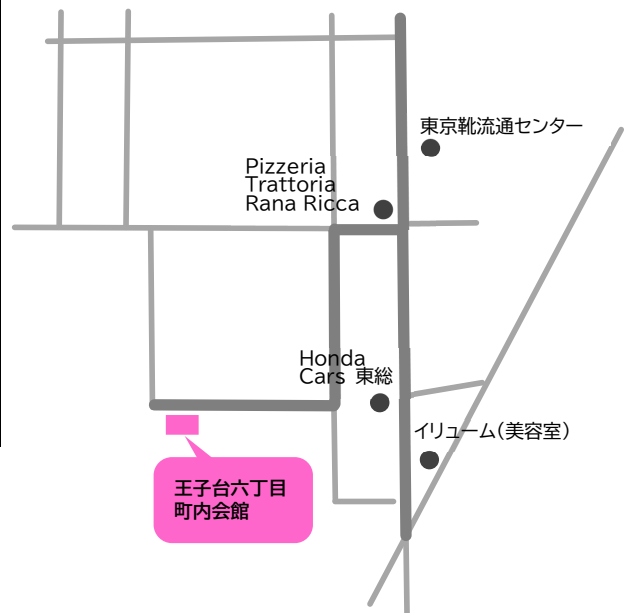
白井・千代田

趣味活動

## 108. レディース健康麻雀

活動日	金曜日	
活動時間	13:00～16:00	
活動場所	施設名	王子台6丁目町内会館
	住所	佐倉市王子台6-11-17
	駐車場	有
主な活動内容	女性限定の健康麻雀会。初心者の方も参加しやすい雰囲気です。	
対象者	女性限定。王子台6丁目にお住まいの方優先。	
参加費	1,000円/年	
お問い合わせ先	名称	白井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30～17:30
その他		

●周辺地図



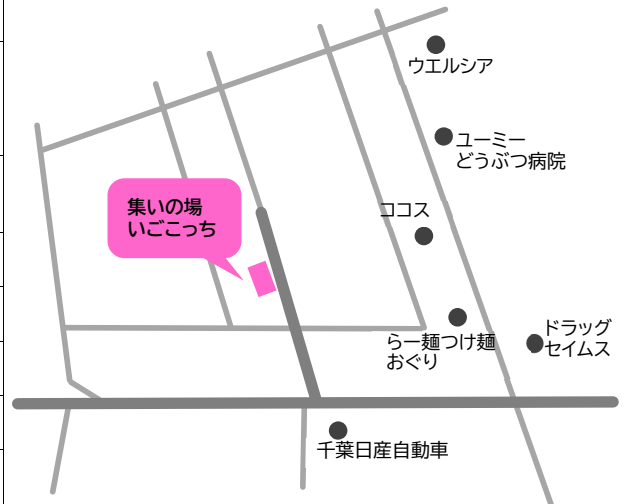
## 109. わくわく王子台

活動日	金曜日	
活動時間	10:00~12:00	
活動場所	施設名	集いの場 いごこっち
	住所	佐倉市王子台 3-23-2
	駐車場	有(2台)
主な活動内容	佐倉わくわく体操、佐倉歯ッピー体操、佐倉ふるさと体操、ポッチャ、脳トレなど。定期的に茶話会も開催予定。	
対象者	王子台地区及びその周辺が中心だが、会が認めればご自分で来られる方ならどなたでも。	
参加費	100円/回	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30~17:30
その他		

臼井・千代田

体操(運動)

●周辺地図



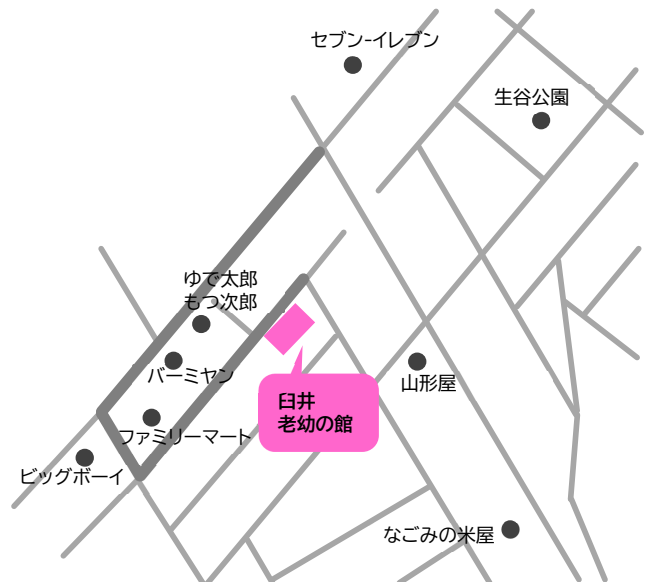
## 110. 臼井老幼の館 ラジオ体操

活動日	火~土曜日 (祝日、雨天を除く)	
活動時間	お問い合わせください	
活動場所	施設名	臼井老幼の館 園庭
	住所	佐倉市王子台 6-25-1
	駐車場	有
主な活動内容	ラジオ体操	
対象者	どなたでも	
参加費	無料	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30~17:30
その他	※夏季・冬季・天候により一時休止となる可能性があります。お問い合わせください。	

臼井・千代田

体操(運動)

●周辺地図



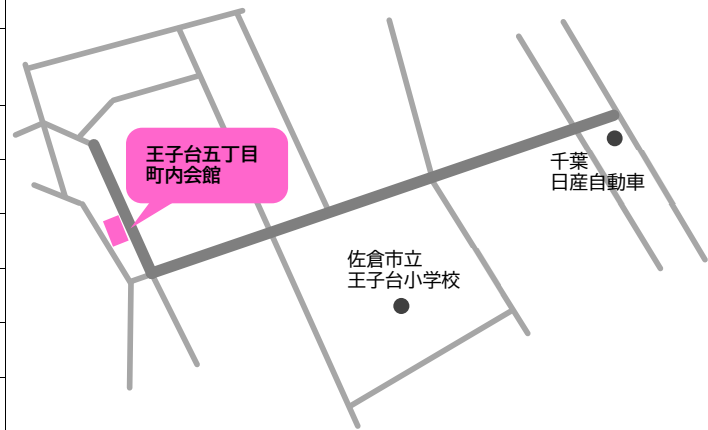
## 111. 王子台5丁目ふまねっとの会

活動日	第2・4土曜日	
活動時間	13:30~15:30	
活動場所	施設名	王子台5丁目町内会館
	住所	佐倉市王子台5-37-7
	駐車場	無
主な活動内容	月2回、軽い筋トレ、脳トレ、ふまねっつによる介護予防	
対象者	王子台5丁目住民優先。	
参加費	100円/回	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30~17:30
その他	見学歓迎。	

臼井・千代田

体操(運動)

●周辺地図



## 112. 王子台6丁目わくわく体操会

活動日	火曜日	
活動時間	13:30~15:30	
活動場所	施設名	王子台6丁目町内会館
	住所	佐倉市王子台6-11-17
	駐車場	有(6台)
主な活動内容	佐倉わくわく体操、佐倉歯ッピー体操、佐倉ふるさと体操、その他ふまねっつ等	
対象者	王子台6丁目にお住まいの方	
参加費	100円/回	
お問い合わせ先	名称	臼井・千代田地域包括支援センター
	電話番号	043-488-3731
	時間帯	8:30~17:30
その他		

臼井・千代田

体操(運動)

●周辺地図

