

まどか
第2火曜日
川又宅 粕谷 3-24-12
まず、お抹茶をいっぷく！楽しくノリの良い仲間の工夫がいっぱい。

第1・3水曜日
水曜クラブ
松原ふれあいの家 松原 2-21-18
NPO ゆりの木とひこばえグループが力をあわせて開催。お料理・体操・歌・手作りとお楽しみがいっぱい！

第3木曜日
お茶会リンク
羽根木公園茶室
初心者もお茶とお菓子を戴きながら、茶道の基本を学び、和服も気軽に楽しめます

毎週火曜日
ひこばえ世田谷
上馬塩田ふれあいの家 上馬 2-17-13
アイデアと技を持ち 寄りおいしく、楽しい拠点が出来ました。

まどか・遊
第4金曜日
八幡山ふれあいの家 八幡山 1-11-10
明るいふれあいの家のもう一つのまどか。新しいふれあいの輪をごいっしょに！

第1・3金曜日・第4土曜日
おとこの台所
松原ふれあいの家 松原 2-21-18
「自分で作って食べる」をめざして、独自のレシピの料理に挑戦。初心者大歓迎

第1・3火曜日
おとこの台所きたざわ
北澤地区会館 北澤 3-3-10
おとこの台所9番目の拠点が仲間入り。東北沢からすぐ、便利です。

第2月曜日・第3火曜日・第4金曜日
おとこの台所上馬
上馬塩田ふれあいの家 上馬 2-17-13
2番目の拠点。お料理をする男にとってもおしゃれ。初心者でもOK。

第1・3月曜日・第1木曜日
おとこの台所烏山
南烏山「ふれあいの家」 烏山 2-22-7
7番目の拠点。料理上手も初めての人も集合！料理のできる男の輪が広がります。

第1・2・3・4土曜日
おとこの台所八幡山
八幡山ふれあいの家 八幡山 1-11-10
Part4 登場！お料理をする男が続々登場。台所に入ったことのない方もOK。すてきな地域になります。

第2・4水曜日
おとこの台所上北沢
上北沢ふれあいの家 上北沢 3-26-4
会場を変え、新たなスタート！経堂地区の仲間プラス上北沢の新たな仲間が腕を振ります。

第4水曜日
ひこばえ砧
砧くちなしふれあいの家
砧 8-26-33
おいしく楽しく、くちなしの家でゆったりした半日を

第2・4木曜日
ひこばえ桜丘
都営7part集会所
桜丘 5-10-2
とんがり屋根の集会所に美味しいお昼が届きます。ラオケや遠足もお楽しみ。

第2・第4火曜日・第1土曜日
おとこの台所砧
砧くちなしふれあいの家 砧 8-26-33
おとこの台所6番目の拠点、ついに砧地域にも登場。使やすく広いキッチンで思いきり料理を楽しめます

連絡先 ひこばえ連絡会：NPOせたがや福祉サポートセンター
〒156-0044 赤堤 1-10-3 三井ハイム 102 TEL03- 6379-1300

**ひこばえ式
高齢者交流会マップ**



第2・第3土曜日
おとこの台所野澤
野澤ふれあいの家 野澤 4-19-19
おとこの台所8番目の拠点。緑に囲まれた環境で楽しく料理を作りましょう。

第1・3木曜日
ひこばえ西山さん家
西山宅 若林 1-39-11
気軽に集まって昔話を！居心地の良い和室がみんなの溜まり場に。手作りもお楽しみ！

第1木曜日・第2金曜日
おとこの台所桜新町
桜新町ふれあいルーム 桜新町 1-30-14
Part3 が桜新町にも登場！お料理をする楽しみを知らないで損です！初心者大歓迎！

第2・4金曜日
ひこばえ玉川
小林ふれあいの家 瀬田 5-14-8
いろいろな方の支えで、絵手紙、コンサートなど素敵な企画がお楽しみ。