



さくら市 サロン・通いの場マップ



常設型通いの場

①「にじいろ」

①実施日時

月曜から金曜
(土日祝日休み)
10:00 ~ 16:00



②対象

どなたでも

TSUKIMI290701

③内容

健康体操、エアロビ、手芸、
フラダンス、おしゃべり

④費用

無料 ~ 500 円
(有料の講座は要確認)

⑤⑥問合せ先

TEL : 028-688-7195
(担当: 家守 美由紀・本田 かな子)

場所

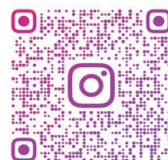
つきみの杜
(さくら市氏家 3260-1)

②「TAKU-TAKU」

たく たく

①実施日時

月曜から金曜
(土日祝日休み)
11:00 ~ 17:00



②対象

どなたでも

@TAKUTAKU_SAKURATAXI

③内容

カフェでの交流、健康体操、
各種講座

④費用

講座は無料 (一部有料あり)
飲食品は有料

⑤⑥問合せ先

TEL : 028-686-5050
(担当: 横山 智子)

場所

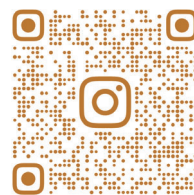
さくらタクシー有限公司
(さくら市喜連川 3835-1)

③「笑々流」

えーる

①実施日時

火曜から土曜
(日月休み)
9:30 ~ 15:30



②対象

どなたでも

@KISSA_EERU

③内容

体力低下予防体操、物忘れ予防、
憩いと交流の場

④費用

講座は無料 (一部有料あり)
飲食品は有料

⑤⑥問合せ先

TEL : 070-2360-9855
(担当: 村上 眞祐美)

場所

喫茶 笑々流
(さくら市喜連川 4408-2)

オレンジカフェ

サロン・通いの場の名称 / 場所

①実施日時 ②対象 ③内容 ④費用 ⑤問い合わせ先
⑥問い合わせ電話番号 ⑦その他必要な情報

①. ピーチサロン/ハッピークローバー

①概ね第3金曜日 10:00 ~ 11:30 ②どなたでも
③情報交換、憩いの場、物忘れ相談 ④無料
⑤佐藤 淳子 ⑥090-6795-4191

②. サロン結/氏家福祉センター

①毎月1回 10:00 ~ 12:00 ②どなたでも
③講話、軽い体操、談話、個別相談他 ④100 円
⑤安達 里恵子 ⑥090-4630-5081

③. オレンジエール笑々流/喫茶「笑々流」

えーる

①毎月第2土曜日 10:00 ~ 12:00 ②どなたでも
③体操、情報交換、相談 ④参加費無料、軽食代有料
⑤村上 眞祐美 ⑥070-2360-9855

④. オレンジカフェ行ってみよう/桑久保さん宅

①毎月第2木曜日 10:00 ~ 13:00 ②どなたでも
③動、脳トレ、食事会等 ④無料、食事代は実費
⑤桑久保 キイ ⑥028-686-2539

⑤. オレンジカフェ歩/リハビリパーク歩

①毎月第3日曜日 10:00 ~ 13:00
②どなたでも ③憩いの場、軽い体操、個別相談他
④材料費 100 円 ⑤本田 一弘 ⑥028-688-8016

さくら市 サロン・通いの場 マップ

サロン・通いの場の名称 / 場所
 ①実施日時 ②対象 ③内容 ④費用 ⑤問い合わせ先
 ⑥問い合わせ電話番号 ⑦その他必要な情報

- ①. 川岸ふれあいサロン / 川岸公民館**
 ①月1回程度 ②60歳以上で川岸行政区にお住いの方 ③健康体操、ゲーム、小物づくり、研修旅行等
 ④無料 ⑤高瀬 昌子 ⑥028-682-2569
- ②. にこにこあつぷ / 仲町公民館他**
 ①毎月第2月曜日か火曜日(変更有) ②70歳以上で仲町行政区にお住まいの方 ③体操、お茶会、食生活会
 旅行 ④年会費(500円) ⑤榎本 且子 ⑥028-682-5735
- ③. 「パートナーズ」サロン / 市民活動支援センター(第2水曜日)、喜連川社会福祉センター(第4水曜日)**
 ①毎月第2・4水曜日 10:00 ~ 12:00
 ②どなたでも ③健康体操、脳トレ等 ④100円
 ⑤鈴木 美智子 ⑥090-5526-3384
- ④. いこいの場 / たつきさん家**
 ①毎週月曜日 10:00 ~ 12:00 ②どなたでも
 ③体操、歌、脳トレ、おしゃべり等 ④無料
 ⑤谷口 洋子 ⑥028-682-2061
 ⑦第1月曜日はゆうゆうパークでウォーキング
- ⑤. 本町お茶会 / 本町公民館**
 ①毎月第2金曜日 10:00 ~ 12:00 ②本町行政区にお住まいの方
 ③でまえ学び塾講話、おしゃべり会等 ④無料
 ⑤永井 慎平 ⑥028-682-2267
- ⑥. 古町ひまわりサロン / 古町公民館**
 ①毎月第2水曜日 10:00 ~ 12:00 ②65歳以上で古町行政区にお住いの方
 ③手芸、折り紙、健康づくり、食生活会、簡単な料理作り ④200円
 ⑤田中 文子 ⑥028-682-5002
- ⑦. 横町サロン / 横町公民館**
 ①月1回午前中 ②60歳以上で横町行政区にお住いの方
 ③健康体操、でまえ学び塾講座、ボランティア活動 ④300円 ~ 500円
 ⑤添田 猛志 ⑥090-2439-2663 ⑦活動後に食生活会
- ⑧. 大野ヶ原サロン / 大野公民館**
 ①毎月第3土曜日 9:30 ~ ②75歳以上の方、ボランティアの方
 ③ラジオ体操、歌、ゲームフレイル予防、会食等 ④300円
 ⑤神山 明子 ⑥028-682-6439
- ⑨. 卯の里ふれあいサロン / 卯の里公民館**
 ①毎月第4木曜日(9月・12月お休み) 11:00 ~ 12:00
 ②卯の里行政区にお住いの方 ③会食会、お茶会、講話等
 ④無料 ⑤石塚 賢二 ⑥028-682-5438



- ⑩. いこいのサロン向河原 / 向河原公民館**
 ①毎月最終日曜日、第2土曜日(料理) ②どなたでも
 ③手芸、体操、お茶会等 ④300円
 ⑤大久保 なをみ ⑥090-8720-5781
- ⑪. 大中仲良しクラブ / 大中公民館**
 ①毎週火・金曜日 9:00 ~ 12:00 ②高齢者 ③囲碁、将棋
 ④無料 ⑤菊地 武 ⑥028-682-6871
- ⑫. ほほえみサロン草川 / 草川公民館**
 ①毎月第2金曜日 ②草川第1・2行政区にお住いの方
 ③健康の話、軽い運動、輪投げ等 ④200円
 ⑤福田 キヌ子 ⑥028-682-2996
- ⑬. いきいきサロン / 北草川公民館**
 ①毎月第3火曜日 10:00 ~ 12:00 ②65歳以上の方
 ③料理、小物づくり、お楽しみ会、健康体操等
 ④300円 ⑤鈴木 友子 ⑥028-682-3581
- ⑭. さくら野サロン / 櫻野公民館**
 ①毎月4回(お休み月あり) ②高齢者 ③ラジオ体操、フレイル予防の話、バスツアー等
 ④無料(内容により徴収) ⑤鈴木 羊子 ⑥028-682-4868 ⑦内容によって、さくらスタジアム・氏家福祉センターにて実施
- ⑮. いきいきふれあいサロン / 氏家福祉センター**
 ①毎月第3水曜日 10:00 ~ 12:00 ②市内在住の65歳以上の方
 ③茶話会、健康チェック、趣味活動等 ④お弁当代 200 ~ 300円
 ⑤社会福祉協議会氏家支部 ⑥028-682-2217
- ⑯. おしゃべりタイム(傾聴ボランティアえん) / 氏家福祉センター**
 ①毎月第2木曜日 10:00 ~ 11:30、13:00 ~ 14:30
 ②どなたでも ③おしゃべり・軽い体操 ④無料
 ⑤社会福祉協議会 ⑥028-682-2217
- ⑰. ほほえみサロン / 馬場集会所**
 ①第1か第2月曜日(お休み月あり) 10:00 ~ 12:00
 ②馬場第5行政区にお住いの方 ③お茶会・季節の行事、子供達と一緒にサロン、バス研修旅行等
 ④300円 ~ 500円 ⑤伊藤 健次 ⑥080-3002-0299
- ⑱. にこにこサロン / 馬場集会所**
 ①年5回(実施日は第2金曜日) 10:00 ~ 13:00
 ②馬場第6(一部馬場第5)行政区にお住いの方 ③講話、お茶会、お楽しみ会
 ④200円 ⑤印南 博行 ⑥028-682-4313
- ⑲. ほほえみ茶話会 / 馬場自治公民館**
 ①毎月第3木曜日(8, 9, 1月休み) 10:00 ~ 12:00
 ②60歳以上で馬場第1・3・4行政区にお住いの方
 ③健康体操、歌、脳トレ、お茶会、食生活会等 ④無料 ~ 500円
 ⑤小堀 弦 ⑥028-682-2949 ⑦開催月は回覧板によりお知らせします

サロン・通いの場の名称 / 場所

①実施日時 ②対象 ③内容 ④費用 ⑤問い合わせ先
⑥問い合わせ電話番号 ⑦その他必要な情報

20. 押上公民館サロン会 / 押上公民館

①毎月第2火曜日 10:00～13:00 ②押上地区にお住いの方 ③健康体操、おしゃべり、歌、言葉遊び等 ④無料 ⑤長嶋 洋子 ⑥028-682-3640

21. 蒲須坂茶話会サロン / 蒲須坂公民館

①毎週火・木・土曜日 10:00～11:30 ②蒲須坂地区にお住いの方 ③茶話会、手作業、グランドゴルフ、映画会、区内ウォーキング等 ④無料 ⑤大久保 睦 ⑥080-8714-2616

22. ふれあいサロン上野 / 上野公民館

①毎月第3月曜日 10:00～12:30 ②65歳以上 ③健康体操、おしゃべり、小物作り、麻雀等 ④200円 ⑤吉澤 裕子 ⑥090-2444-9621

23. 狭間田ふれあいサロン / 狭間田公民館

①年5回程度 ②狭間田行政区にお住いの高齢者 ③タオル体操、歌、ゲーム、ストレッチ ④200円～300円 ⑤小堀 幸夫 ⑥028-682-9325

24. みつばち笑店 / 熟田地区根本の古民家住宅

①毎月第1火曜日、第3日曜日 10:00～12:00 ②どなたでも ③健康体操、茶話会、季節の行事等 ④200円 ⑤砂岡 ゆう子 ⑥028-682-8256 ⑦毎週火曜日は、常時開いています (10:00～16:00)

25. 鍛冶ヶ澤ふれあいサロン / 鍛冶ヶ澤公民館

①年5回以上 ②鍛冶ヶ澤行政区にお住まいの方 ③体操、茶話会等 ④無料 ⑤大橋 克世 ⑥028-682-4172

26. いきいきふれあいサロン / 喜連川社会福祉センター

①毎月第1水曜日 11:00～14:00 ②市内在住の65歳以上の方 ③茶話会、健康チェック、趣味活動等 ④お弁当代 200～300円 ⑤社会福祉協議会本部 ⑥028-686-2670

27. 中央区まちなかサロン / 喜連川仲町集会所

①毎週水曜日 10:00～12:00 ②どなたでも ③健康体操、歌、手作業、お茶会等 ④無料 ⑤古澤 利通 ⑥028-686-3634

28. サロン茶友会 / 北区公民館 (台町集会所)

①毎月第3火曜日 10:30～12:00 ②どなたでも ③健康体操、ゲーム、お茶会等 ④100円 ⑤佐藤 長治 ⑥028-686-3053 ⑦夏季はタオル持参

29. 中央サロンえがお / とちじゅう交流館・喜連川公民館

①毎月第3・4水曜日 10:00～14:00 ②どなたでも ③健康体操、楽器遊び、茶話会、小物づくり等 ④200～300円 ⑤手塚 美知子 ⑥090-4394-0954 ⑦タオル持参

30. おしゃべり場 / 喜連川公民館

①毎月第1・3水曜日 10:00～11:30 ②どなたでも ③健康体操、お茶会、歌、ポッチャ、季節にまつわる事等 ④無料 ⑤津浦 景子 ⑥028-685-1018

31. 来い来いくらぶ / 葛城上坪公民館

①毎週水曜日 13:00～15:00 ②葛城行政区にお住いの方 ③脳トレ、将棋、麻雀、おしゃべり、編み物等 ④無料 ⑤浅間 昇 ⑥090-4071-7655

32. カフェかつらぎ / 葛城中央公民館

①毎週月曜日 (祝祭は休み) 9:00～12:00 ②葛城行政区にお住いの方 ③健康体操、脳トレ、将棋、麻雀、おしゃべり等 ④100円 ⑤浅間 昇 ⑥090-4071-7655 ⑦室内シューズ持参

33. 早乙女公共奉仕の会 / 早乙女自治公民館

①毎月第1・3日曜日 13:00～16:00 ②65歳以上の方 ③奉仕作業 (ゴミ拾い等)、カラオケ、体操、お茶会、会食 ④350円 ⑤磯 誠 ⑥028-686-5963

34. サロン和 / フィオーレ喜連川公民館

①毎月第1・3・4土曜日 ②フィオーレ地区にお住いの方 ③友愛訪問、ウォーキング、誕生会等 ④誕生会時のみお弁当代 500円 ⑤石部 芳浩 ⑥028-666-6804

35. ほづみ元気クラブ / 穂積公民館

①不定期 (連絡員が通知) 10:00～12:00 ②穂積行政区にお住いの方 ③茶話会、軽い運動、ゲーム等 ④無料～100円 ⑤吉成 修一 ⑥028-685-3317 ⑦飲料水持参



市 HP はこちら▲

※ 掲載されている情報は、2024年3月現在のものです。このマップは市のホームページからダウンロードできます。

人生100年時代です。長い人生を地域の方たちと交流しながら、いつまでも楽しく健康に過ごしましょう。マップへの掲載を希望されたサロン・通いの場のみ掲載しています。また、問い合わせ先の電話番号等も同意をいただけた方のみ掲載していますのでご了承ください。

さくら市社会福祉協議会 (028-682-2217) やさくら市高齢課 (028-681-1155) では、サロン・通いの場の活動費用の助成制度があります。それぞれ補助要件が異なりますので、お問い合わせください。また、「新たにサロン・通いの場を始めてみたい」「どんな内容にすれば良いか悩んでいる」「次回、マップを更新することがあったら、うちのサロンも載せてほしい」といったご相談もいつでも受け付けていますので、お気軽にご連絡ください。



さくら市

高齢課
さくら市氏家 2771 番地
電話番号 028-681-1155



社会福祉協議会
さくら市喜連川 904
電話番号 028-686-2670

