


【ふれあい・いきいきサロン紹介】

令和7年10月時点

朝日中学校区（あいうえお順）

いろどりサロン	
場 所	特定非営利活動法人いろどり (実穀1282-3)
開催日	
参加対象	障害者とその家族、 その他どなたでも
参加費	1回300円 ※制作する物により追加あり
主な 活動内容	茶話会、手作業での制作活動、 談話など
連絡先	小松澤(コマツザワ) 090-6951-1728 fumifumi-0517- lovely@docomo.ne.jp



みんなのひろば とことこ	
場 所	実穀ふれあいセンター
開催日	月1回 ※開催日はInstagramに掲載 9:30~13:00
参加対象	子育て世帯 その他どなたでも
参加費	無料
主な 活動内容	親子で自由に遊ぶ。親子の交 流や子育て相談。
連絡先	正木(マサキ) サロン Instagram hirobaTOKOTOKO  HIROBATOKOTOKO



親子の遊び場です。自由に遊んだり、おしゃべりしたりしませんか。

下本郷親和会	
場 所	下本郷公会堂
開催日	第3金曜日 10:30~13:00
参加対象	高齢者
参加費	1回50円
主な 活動内容	茶話会、輪投げ 健康体操、歌など
連絡先	イリエ 080-2297-4353





公会堂はつながりの砦！体操やレク等一緒に地域で楽しみましょう。

シンワサロン	
場 所	シンワ区自治会館
開催日	第1・第3火(健康麻雀)、 第2水(体操) 第4水(茶話会) 第1木(ウォーキング)
参加対象	近隣住民どなたでも
参加費	無料
主な 活動内容	健康麻雀、体操 茶話会、ウォーキング
連絡先	伊藤(イトウ)080-5014-4550



住民のコミュニケーションと情報交換の場所として楽しく過ごしています。

住吉カフェ輪い話し(わいわい)	
場 所	住吉公民館
開催日	
参加費	
主な活動内容	茶話会、ゲーム
連絡先	



茶話会の他、
ビンゴ大会、
音楽会など。

筑見いきいき	
場 所	筑見ふれあい館
開催日	第3日曜日 10:00～12:00
参加対象	どなたでも
参加費	無料
主な活動内容	茶話、軽い体操、脳トレ。 歌など
連絡先	田邊(タナベ) 080-5542-6590



認知症は誰もが
通る道ですが、できる限り
遅く、そして軽く
を目指しましょう！

筑見ふれあい館	
場 所	筑見ふれあい館
開催日	毎週月・水・土 13:00～16:00
参加対象	どなたでも
参加費	1回100円でコーヒーなど おかわり自由
主な活動内容	誰もが気軽に交流できる居 場所。喫茶、図書室、卓球 台あり。
連絡先	田邊(タナベ) 080-5542-6590



みんなのふれあい
館、誰かが居る、話
がしたい、いやしの
時間、来てよかつ
た！

マンディ・サロン	
場 所	一区公会堂
開催日	毎週月曜日 13:30～15:30
参加対象	一区の方 どなたでも
主な活動内容	歓談、体操、輪投げ、ボツ チャ、ゲーム、映画鑑賞
連絡先	藤平(フジヒラ) 090-9950-4688



友遊サロンえがお

場 所	二区北公会堂
開催日	第4火曜日 13:30～15:30
参加対象	どなたでも
参加費	1回100円
主な 活動内容	茶話会、ゲーム、体操、 講習会、演芸など
連絡先	塚原(ツカハラ) 090-1889-4940



みんなで楽しく
休みなく継続して
やっています。

阿見中学校区（あいうえお順）

阿見町プレーパーク

場 所	①ワッカクル里山の森 （町民の森） ②実穀ふれあいセンター
開催日	①2. 3か月に1回 ②月1回土曜日
参加対象	子育て世帯 ・その他どなたでも
参加費	1回100円
主な 活動内容	小川や森の中の手作り遊 具で楽しく遊ぶ
連絡先	栗原(クリハラ) 080-5177-2226 kuritokinoko@gmail.com
	阿見町若栗にある ワッカクル里山の 森で 月1回外遊びをし ています。

なかよし会

場 所	西方公会堂
開催日	第2月曜日 13:00～16:00
参加対象	西方地区のどなたでも
参加費	実費(お茶代)
主な 活動内容	茶話会、季節の行事、 時により健康体操、外部講 師の講話
連絡先	石井早苗(イシイサナエ) 直接声掛け下さい。



西方6、7班女性から誕生
しました。各自飲み物持参
で、月曜日の午後集まっ
ています。お茶お菓子は係
になった人が好きな物を
買って均等割りです。

中央東ふれあいカフェ

場 所	中央東公会堂
開催日	第3金曜日 13:00～16:00
参加対象	どなたでも
参加費	1回100円
主な 活動内容	茶話会、折り紙、合唱、 体操、紙芝居など
連絡先	大谷(オオタニ) 887-5734 080-1237-1747 ootani-ta@jcom.home.ne.jp



8年が経過しました。
スタッフ8名はメン
バー不動で活動して
います。

ふれあいカフェひまわり

場 所	富士団地公会堂
開催日	第2水 10:00～12:00
参加対象	どなたでも
主な 活動内容	茶話会、手芸、折り紙、健康体操、 健康麻雀、歌、トランプ、オセロなど
参加費	1回100円
連絡先	山口(ヤマグチ) 887-8188 090-7835-9886



皆で楽しく話して大きな声で
笑って歌って、健康体操で
身体を動かし、楽しい時間を
過ごしています。
他地区の方も大歓迎！！作
品作りも楽しいですヨ。

おしゃべりカフェ	
場 所	富士団地公会堂
開催日	第3水曜日 10:00～12:00
参加対象	どなたでも
参加費	1回100円
主な活動内容	茶話会
連絡先	山口(ヤマグチ) 887-8188 090-7835-9886



友遊会	
場 所	中央西公会堂
開催日	第4月曜日 13:30～15:30
参加対象	近隣住民どなたでも
参加費	1回100円
主な活動内容	茶話会、折り紙、合唱、 体操、趣味、創作など
連絡先	有田(アリタ) 887-7502



明るく楽しい活動をしています。
どなたでも気軽に御参加下さい。

レプラコーン若栗	
場 所	レプラコーン若栗 (若栗1299-18)
開催日	月～金 11:00～15:00
参加対象	
参加費	1回500円 ※内容により別途追加あり
主な活動内容	茶話会、読書、茶道、 手芸(和・洋) ※事前予約。昼食持参。
連絡先	奥島(オクシマ) 886-7877 090-1049-2933



利用時間が3～4時間ですのでどなた様もゆっくりされています。
使用日時は予約制。

竹来中学校区（あいうえお順）

おかざきサロン	
場 所	岡崎公民館
開催日	第4火曜日 10:00～14:00
参加対象	岡崎地区のどなたでも
参加費	1回100円
主な活動内容	健康体操、音楽、合唱、ゲーム、食事会、茶話会、講話など
連絡先	野口（ノグチ） 090-5540-2489



誰でも気軽に茶話会、健康体操など参加できる出会いの場です。

野遊びプレーパーク 自由に遊び隊	
場 所	代表者自宅
開催日	平日10:00～14:00 土・日・祝10:00～16:00
参加対象	子育て世代・高齢者・障害者
参加費	月一回イベント(土日祝)のみ 3歳以上300円 その他無料
主な活動内容	野遊び活動 (水遊び・火起こし・竹山散策)
連絡先	平岡 (ヒラオカ) Instagram 自由に遊び隊 野遊びプレーパーク



子育て世帯の方を中心に子どもも大人ものびのび自然体でいられる居場所づくりをしています。季節に合わせた戸外活動を通して自由に遊んだりお話をして息抜きできる環境を作っています。

レイクふれあいランチ	
場 所	レイクサイドタウン公会堂
開催日	第2木曜日 11:30～13:30
参加対象	レイクサイドタウンの 高齢者・障害者
参加費	1回200円
主な活動内容	昼食会、談話、手芸、折り紙など
連絡先	村木（ムラキ） 887-7955 090-7832-4064



日中一人住まいになる人を招いて、レイクサイド公会堂にてお弁当とおしゃべり、軽い体操をしています。

その他

農業体験青空カフェ	
場 所	稲敷市月出里の圃場
開催日	毎週月曜日 10:00～13:00
参加対象	高齢者
参加費	年間2000円
主な活動内容	簡単な農業体験と、気軽なおしゃべり
連絡先	中川(ナカガワ) 841-6780 090-1035-2645 nakatan1946@gmail.com

農業体験と気軽なおしゃべりでストレスを解消し、健康・長寿を目指しています。