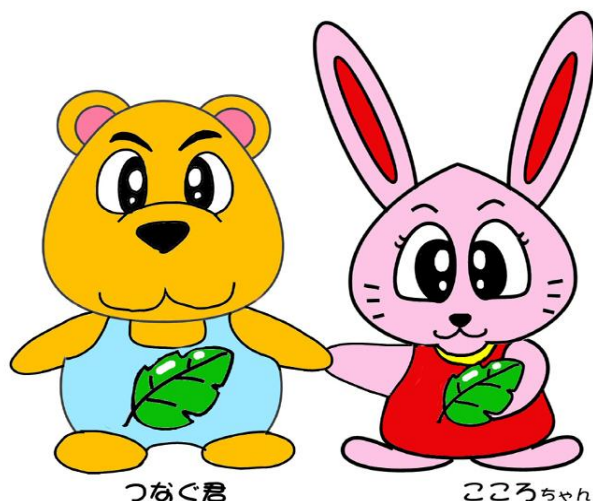


須 坂 市

「サロン情報」

【2025. 7】



データはこちらから

須坂市社会福祉協議会
助け合い推進会議

上 部 地 区

(穀町・上町・本上町・上中町)



■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会 Tel.026-214-2994】

団体名	内容	開催日時	会場	会費	構成員
若草会 【高齢者】	公会堂の清掃・庭の草取り・お茶会	毎月15日(1.2.8 月除く) 9:00~	上中町公会堂		地域住民
本上町 ふれあいサロン 【高齢者】	区民のおしゃべりの場として、サロンを立ち上げました お茶を飲みながら茶話会をしています	毎月第2水曜 日14~16 時	本上町公会堂	無料	地域住民
はつらつヨガサロン 【高齢者】	わきあいあいと楽しくやっています 体にやさしいヨガやっています	毎月第2.4月曜 日19:30~21:00	本上町公会堂	無料	地域住民

※黒字...主に高齢者対象 赤字...親子対象 青字...趣味仲間の会 緑字...主に当事者の会

※上記記載の内容は、変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。



東 部 地 区

（中町・春木町・太子町・新町・常盤町）

■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会Tel.026-214-2994】



団体名	内容	開催日時	会場	会費	構成員
新町 ふれあいサロン 【高齢者】	どなたでもどうぞ！！楽しいおしゃべり会です。 お茶のみ、健康体操、 ボランティアグループをお呼びする、講話	年3回程度 10：00～12：00	新町公会堂	100円	高齢者
おじいちゃんおばあちゃんの料理教室 【高齢者】	料理実習、昼食会	第2火曜日 午前	生涯学習センター		高齢者 ボランティア
常盤町 ふれあいあったかサロン 【高齢者】	お茶のみ、簡単なゲーム、常盤町の今昔話、ストレッチ体操 少人数ですがみんなで楽しく「あったか」にやっています。	年2回程度 10時～11時半	常盤町公会堂	無料	高齢者
ふれあいサロン 太子町 【高齢者】	脳トレ・歌・椅子に座ってできる簡単な体操	5月・10月 10時～2時間位	太子町公会堂	無料	高齢者
春木町 ふれあいサロン 【高齢者】	出前講座にての娯楽及び学習会・健康体操・茶話会	6・10・3月 10時～12時	春木町公会堂		地域住民
貯筋クラブ 【高齢者】	ストレッチ、脳トレ、筋トレ、口腔体操など	毎週水曜日 AM9：30～11：30	生涯学習センター	500円/年	
花水木の会 【高齢者】	今日も一日たのしくね。 屋外に出て北信地方のお花めぐりやお買い物	3月～12月第2 月曜日（8月除く）	社協ボランティアセンター	200円/送迎 200円	高齢者
麻雀を思い出す会 【高齢者】	健康麻雀教室 手を動かし仲間と会話して頭も使う。麻雀はシニア世代には良いと思います。麻雀に興味のある方はどなたでも歓迎です。	第1金・第3火 13：30～17：00	社協ボランティアセンター	無料	
やよいの会 【高齢者】	健康麻雀 気軽に楽しくできます	毎週水曜日 13：00～16：30	社協ボランティアセンター	無料	
貯筋クラブ 【高齢者】	体操・脳トレ・ストレッチ歌・手遊び	毎週水曜日 午前9:30～11:30	生涯学習センター	年会費 500円	
にこにこサロン 【高齢者】	各種イベント・脳トレ・歌	第3火曜日 13：30～15：00	社協2階会議室	100円	
健康リズム体操 【高齢者】	健康リズム体操	第2・4木曜日 9：30～10：30	社協2階会議室	500円	
支えあいサロン 【当事者】	障がい児（者）の余暇活動 音楽療法・趣味教室・お買物・屋外活動 「だれでも集まれる」「楽しい時間を過ごす」ことを目的としています。	毎月第1・3土 曜日 10時～15時	社協ボランティアセンター他	一回 500円 送迎 100円	近隣者 障がい者 高齢者 誰でも
対面朗読サロン 【当事者・高齢者】	本が大好きな方、どなたでも聞きに来てください。送迎あります。 対面朗読・茶話会	毎月第1、3水 曜日 10時～12時	社協ボランティアセンター	200円	どなたでも

東 部 地 区

（中町・春木町・太子町・新町・常盤町）

■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会TEL026-214-2994】



団体名	内容	開催日時	会場	会費	構成員
きつつきの会 【趣味】	小物作り、明るく楽しい会です。	月1回10時～12時	社協会議室		どなたでも
おりがみの会 【趣味】	折り紙で作ってみたいものを本やインターネットで探し、くす玉、リース、ブロックなどに挑戦して折っている。指先の運動から脳の活性化にもつながりおしゃべりをしながら楽しく活動しています。	第1・3月曜日 10:00～12:00	ボランティアセンター		どなたでも
サロン趣味の会 【趣味】	体操・歌・手遊び・麻雀 どなたでもどうぞ！！	第2金曜日 9時半～13時	ボランティアセンター	無料	
楽しいリメイクsun 【趣味】	高齢者・障がい者の方の衣類の補修、リメイク等 ちょっと直すだけで衣服生活が楽に楽しくなります。	第2、4の水曜日 9時～12時	ボランティアセンター	無料	
マット編みの会 【趣味】	靴下の編出部分を使用して敷物などを制作	毎月第2月曜日 13:00～15:00	ボランティアセンター		どなたでも
ニコニコクラブ 【趣味】	ただいまメンバー募集中 ワイワイみんなで楽しくやってま～す♪ ソフトバレー・ラジオ体操	毎週火曜日 9時半～11時半	須坂市民体育館	5000円/年	どなたでも
ゆる～いおっさんの会 【趣味】	集まって色々なことを企画、実行しています。	毎月第2金曜日 19:00～20:00	生涯学習センター	無料	おっさん以上
北信流友の会 【趣味】	「能楽」の一部を謡う「小謡」を習います	毎月第2、4火曜日 19:00～20:00	生涯学習センター	500円/回 12000円/年	

※黒字...主に高齢者対象 赤字...親子対象 青字...趣味仲間の会 緑字...主に当事者の会

※上記記載の内容は、変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

西 部 地 区

(横町・東横町・南横町・北横町・立町・馬場町・須坂ハイランド町)

■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会Tel026-214-2994】



団体名	内容	開催日時	会場	会費	構成員
北横町 ぬくもりの会 【高齢者】	勉強会、紙芝居、マジック等 茶話会、合唱	毎月第1水曜日 13：30～15：00	北横町公会堂	100円/ 回 800円/ 年	高齢者
南横町 すみれ会 【高齢者】	おひとり暮らしの方、ぜひおでかけください、楽しいですよ！ 桜の花見に出かけたり、会員さんのお庭を見学に行きそこでお茶又はお弁当を食べたり、人形博物館にひな人形を見たり外出しています。 体操の先生に指導いただいたり、お茶を飲みながらお話しもしています。	毎月第2月曜日 10時から約2時間	南横町公会堂	100円	高齢者
すえひろ会 【高齢者】	楽しいひとときです！ 楽しくおしゃべりをして、お茶会をひらく、年に1回お出かけも計画しています。清拭作りづくりを1回やっています。	毎月20日前後の 土曜日14:30～ 16:00	すえひろハイ 団らん室		高齢者
ハイランド おしゃべりサロン 【高齢者】	お茶やコーヒーを飲みながら、おしゃべり 1年に1度ランチに出かけます	第2月曜日 13時～15時	ハイランド町集 会場	100円	高齢者
さわやかりんどう会 【高齢者】	会員の親睦、認知症予防、介護予防、体力作り ・貯筋、ストレッチなどの運動 ・月1回は講師による指導 ・脳トレ、ラジオ体操、歌 ・栄養士講和、体力測定、茶話会 など	毎月第2・4月曜 日 13時半～15時	福祉会館	500円/ 月	高齢者
カンナの会 【高齢者】	健康体操・ラジオ体操、タオル体操、歌など 70歳以上の男女問わず 男性会員大募集！	第1・3火曜日 午後1時半～3時	福祉会館	12000 円年 (24回)	高齢者
さくら会 【高齢者】	脳力、筋力、体力を増加し、心身ともに健康になりましょう！ イスに腰かけて身体全部をボールを使って運動したり、音楽に合わせて上半身や手足を動かします	第1・3水曜日 10時～11時半	福祉会館	500円/ 回 12000 円/年	高齢者
西部地区体操の会 【高齢者】	体操、ストレッチ、筋トレで普段使わない筋肉を使い、楽しく活動しています	第2・4水曜日 10時～11時	蔵の町観光交流 センター	300円	高齢者
ひまわりの会 【高齢者】	平均年齢85歳です！元気に楽しく体操をし、大きな声で唄って、1時間半活動しています！ 百歳体操、手指体操、ボール体操、タオル体操、脳トレ、童謡を唄う	第2・4火曜日 9:30～11:00	福祉会館	1000円 /年	高齢者

※黒字...主に高齢者対象 赤字...親子対象 青字...趣味仲間の会 緑字...主に当事者の会

※上記記載の内容は、変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

南部地区 (坂田町・南原町・北原町・小山町・屋部町・八幡町・境沢町)

■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会Tel026-214-2994】



団体名	内容	開催日時	会場	会費	構成員
南原町 ふれあいサロン 【高齢者】	歌・お手玉・体操・クイズ等 お茶を飲みながら楽しい時間を過ごしましょう！！	第3水曜日 14:00～16:00 12, 1, 2, 8月は 休み	南原町公会堂	100円	地域住民
屋部町 ふれあいサロン 【高齢者】	血圧測定、体ほぐし、歌、ゲーム、踊り、ハーモニカなど 月1回の皆様とのふれあいを楽しみに。	毎月第1月曜 10:00～12:00	屋部町公会堂	100円	地域住民
屋部町サロン かけはしの会 【高齢者】	茶話会・清拭布を作り施設へお届け・マレットゴルフ・小物作り・お出かけ等 皆さん元気いっぱい。和気あいあいと楽しく活動しています	毎月10、20日 13:30～ この日が土の時は金、日の時は月	屋部町公会堂	100円	地域住民
屋部町 ニコニコ百歳体操 【高齢者】	準備体操、包括センターよりの百歳体操	毎月第2、4水曜日 9時半～11時30分	屋部町公会堂	無料	地域住民
ピンコロサロン 【高齢者】	ストレッチ・ラジオ体操・発声練習・手話を取り入れて歌いながらリズム運動・お手玉、まりつき等	毎週木曜日 10時～	小山町公会堂	無料	地域住民
お元気サロン木連 【地域住民】	体操・脳元気ゲーム・お出かけなど どなたでも利用できます 送迎も応相談	毎週火、土曜日 10時半～14時半	良風来ホール	1回 1000円 昼食代別350円	どなたでも
太陽の会 【高齢者】	生活に密着した筋力体操 サーキットトレーニング いつまでも自力で歩き続ける筋力をつけよう！	第1・3月曜日 9:30～11:00	南部地域公民館	1回 3000円	地域住民
体スッキリ体操の会 【高齢者】	フレイル予防体操、脳トレ・ストレッチ 会場から見える臥竜公園、善光寺平、北アルプスの山々を見ての体操に心も体もリフレッシュ！明日への元気が沸きます。	毎月第2・4木 13:30～14:30	南部地域公民館	500円/ 回 12000円/年	地域住民
さわやかクラブ 【高齢者】	地域住民との交流とフレイル予防、筋力アップ体操 体力が少しずつアップ！。みんなと会えるのが楽しみです。	第1・3水曜日 10時～11時	八幡町公会堂	300円/ 回 7200円/年	地域住民
やまぼうしの会 【趣味】	和布のリフォームの手芸、手料理の昼食会、お茶のみ会 リフォームだけでなく食べもののこと、暮らしの工夫などの交換、交流が楽しいです。	第1・3・5水曜 10:00～15:00	「ゆい 小山の庄」	3000/ 年	近隣者
座禅の会 【趣味】	静かに自分と向き合ってみましょう 禅寺（興国寺）座禅をしています	月に1回 6:30～8:00	興国寺	1000円/ 回	どなたでも

※黒字...主に高齢者対象 赤字...親子対象 青字...趣味仲間の会 緑字...主に当事者の会

※上記記載の内容は、変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

日 滝 地 区

（相森町・高橋町・大谷町・本郷町）



■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会TEL026-214-2994】

団体名	内容	開催日時	会場	会費	構成員
本郷町 ふれあいサロン 【高齢者】	茶話会・整体術・血圧測定・軽体操・歌・スマイルポーリング	4.5.10.11.12月第2土曜日10:00～12:00 3/15やしょうまひき10:00～12:00	本郷研修センター	100円	地域の 高齢者
大谷町 ふれあいサロン 【高齢者】	軽体操・紙芝居・保健師さん、栄養士さんのお話・茶話会など 皆さん生き生きと参加しています。 男性の参加者も増えてきました。	3,5,7,9,11月の1日 14～16時	大谷町研修センター	100円	地域住民
相森町 ふれあいサロン 【高齢者】	健康体操・紙芝居・健康談話等	年4～5回 9：30～11：30	相森町公会堂	100円	地域の 高齢者
高橋町 ふれあいサロン 【高齢者】	体操・歌・茶話会・出し物	2ヶ月毎くらいに実施	高橋町公会堂	100円	地域の 高齢者
ミモザの会 【高齢者】	月に一度、お出かけやお茶を飲みながら世の中のこと、自分のことなどあれこれおしゃべりする	不定期	日滝地域公民館 他	1000円 /年	
ディスコ・ダンス クラブ 【高齢者】	70年代・80年代の曲に合わせてダンス（シニア向け）	毎月第2・4水曜日 10:00～11:00	日滝地域公民館	入会時 500円	
ガンバル〜ン 【高齢者】	歌、体操、筋トレ、脳トレ、その他、希望により色々やります	毎週第3水曜日 13:30～15:00	日滝地域公民館	入会金 1000円	
つながるすざか 【趣味】	「ヒト・モノ・コト」がにつながる情報交換サロン 苦手なこと得意なことをマッチング サロン内であがった情報をSNSでUPします。「つながるすざか」で検索！！	毎週水曜日 19:30～21:00	アップサイクルラボ（日滝地域公民館隣）	無料	どなたでも
歌をうたう会 【趣味】	コーラスグループです	月2回月曜日 19:30～21:00	アップサイクルラボ（日滝地域公民館隣）	500円	どなたでも
にほんごスペース つながめ 【趣味】	市内在住の外国人との交流活動、国際交流	毎週土曜日 15:00～17:00 （日曜不定期）	アップサイクルラボ（日滝地域公民館隣）	200円	どなたでも
健康麻雀クラブ 【趣味】	麻雀	基本、第1、3木曜日 19:30～21:00	アップサイクルラボ（日滝地域公民館隣）	無料	どなたでも

※黒字...主に高齢者対象 赤字...親子対象 青字...趣味仲間の会 緑字...主に当事者の会

※上記記載の内容は、変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

豊 洲 地 区

(高畑町・南小河原町・小河原町・新田町) (小島町・相之島町・北相之島町・豊島町)



■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会TEL026-214-2994】

団体名	内容	開催日時	会場	会費	構成員
豊島町 ふれあいサロン 【高齢者】	毎月、楽しく少し勉強になることをやっています 主にみんなで集まってお話ですが、 塩分濃度チェック、骨密度測定、血管年齢計測など 春はお花見、秋は菊花展見学にも出かけます	毎月最終水曜日 1.2.8.9月はお休み	豊島町公会堂	通常0円 行事に よって 実費	地域住民
あったか広場 【高齢者】	皆で楽しく過ごすことを目的に活動しています！ 茶話会、脳トレ、体操など	第3木曜日 13:30～15:30	豊洲防災センター	100円	地域住民
長野口コモ体操 【高齢者】	高齢者向けにイスに座って体操 体操、脳トレ、お茶会 どんな時でもみんなで声を出し、常にお口の体操 (高齢化に伴い体操もだんだん軽くなっていますがお茶の時間は 元気です。)	毎月第1、4木曜 日13:30～ 16:00	豊洲防災センター	100円	高齢者向 けの体操 ができ自 力で参加 できる方
シネマ北相之島 【高齢者】	往年の映画ファンの男性・女性で楽しくやっております 名画鑑賞、お茶会	毎月第2木曜日 13:30～16:00	豊洲防災センター	100円	地域住民
新田町 ふれあいサロン 【高齢者】	みんなで歌ったり、リズム体操、ビデオ鑑賞、茶話会等で楽しく 過ごしています 今年はお出かけもします！	8月、2月 13:30～15:30	新田町公会堂		地域住民
相之島町 ふれあいサロン 【高齢者】	我が町にも芸達者な方々がいます。ぜひ見学においでください！ 健康体操、お茶飲み、ゲーム、手作業（折り紙など）、町の方の 自前の演芸、出前講座、健康相談、血圧測定など	毎月第3月曜日	相之島公会堂		地域住民
豊洲サロン 【高齢者】	体操、脳トレ、お茶会と楽しく集っています。 水分補給でお茶を一杯 運動、ウォーキングup、ストレッチ 脳トレ、筋トレ、リズム体操、お手玉、かるたなどいろいろ 認知症予防にスリーAを取り入れて体操	第2.4月曜日 9:30～11:30	豊洲地域公民館	100円	地域住民
南小河原町マレット ゴルフクラブ 【高齢者】	どなたでも会員に！マレットゴルフで健康、仲間づくりをし親睦 を図り、楽しい毎日を送りませんか！ マレットゴルフで健康、仲間づくりをし会員相互の親睦を図り交 流の輪を広げます	毎週土曜日 9時～12時	百々川緑地 他	年1200 円	地域住民
松清マレットゴルフ 友の会 【高齢者】	高齢者を中心にマレットゴルフを楽しんでいます マレットゴルフの知識、体力の向上のため勉強会体操をして、ス ポーツマナーの向上に励んでいます マレット、健康体操、ウォーキング、食事会	毎週木曜日 13時半～	百々川緑地 他	500円/年	
南小河原町 長生会 【高齢者】	歌、みんなで！ 脳トレ、黒板に書いてやったり！ 体操したり、おしゃべり、お茶飲み 秋に温泉に泊まりに行ってます	2ヶ月に1回位	南小河原公会堂 須坂温泉 他	年1200 円	地域住民
オレンジ	認知症シンボルカラーのオレンジ色の花を育て咲かせよう 近所の道祖神辺りの花壇整備、草取り、ご近所会	4～10月 第3 日曜日	道祖神周辺	無料	
清南会	ご近所のみなさんによる花壇整備ボランティアです 認知症のシンボルカラー、オレンジの花を主体に育てています	毎月2回程度 日曜日又は、月 初めに実施	南小河原公会堂	100円	
田の神 マレットゴルフ愛好 会	各種講義、簡易体操、クイズ、コーラス等	月曜日8:10 ～12:00	百々川マレットゴ ルフ場など	無料	

※黒字...主に高齢者対象 赤字...親子対象 青字...趣味仲間の会 緑字...主に当事者の会

※上記記載の内容は、変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

旭ヶ丘地区 (旭ヶ丘町・北旭ヶ丘町・松川町・光ヶ丘ニュータウン)

■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会Tel026-214-2994】



団体名	内容	開催日時	会場	会費	構成員
北旭ヶ丘町 友愛の会 【高齢者】	年4回、会食会、サロンの開催	5.8.10.2月 午前中の2時間	北旭ヶ丘町公会堂	200～ 500円	地域住民
旭ヶ丘 ほっとさろん 【高齢者】	サロンの定例会は19年目、買い物サロンは3年目！定期継続しています！ ①公民館で定例会 ②お出かけサロンで定例買物サロン	第2月曜日10時～ 第4月曜日 買い物サロン	旭ヶ丘町公会堂		地域住民
松川 ひまわり学級 【高齢者】	イスに座った体操・骨密度、体力測定など年間計画に基づいてみんなで支え合って楽しい会です。 脳トレ、筋トレ、室内ゲーム、課外授業、マレットなど	第4木曜日 13：30～15：00	松川町公会堂	無料	地域住民
松川 ホットサロン 【高齢者】	参加自由で、懐かしの邦画から新しい洋画まで色々流します！ ①映画鑑賞会 大きなスクリーンで映画をみましょう ②健康麻雀 指先より脳トレ、麻雀をうちましょう	①毎月第3木 13時半～ ②偶数月第3水 13時～	松川町公会堂	麻雀は 1回500 円	地域住民
おしゃべりサロン 【高齢者】	誰でも都合の良い人が参加し、楽しく体を売後したり、脳トレ、DVD鑑賞、カラオケで歌を歌ったり、楽しいお茶会をしています 炊き出し体験もしました！	第2木曜日 14:00～	松川町公会堂		地域住民
ラージボール 【高齢者】	ラージボールで体を動かし、仲間と会話して楽しんでいます	毎週木曜日 9：30～11：30	松川町公会堂		地域住民
松川女性学級 【高齢者】	町と共に古くからある歴史ある学級です マレットゴルフ、茶話会、山菜狩り、野外研修、脳トレ教室、料理講習会、出前講座などで活動しています	毎月第3月曜日 9:30～	松川町公会堂	内容により変動	地域住民

※黒字...主に高齢者対象 赤字...親子対象 青字...趣味仲間の会 緑字...主に当事者の会

※上記記載の内容は、変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

日 野 地 区

(八重森町・沼目町・塩川町・高梨町・五閑町・村山町・田の神町)

■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会 Tel.026-214-2994】



団体名	内容	開催日時	会場	会費	構成員
塩川町ふれあいサロン「泉のひろば」【高齢者】	健康体操・頭の体操等	年6回	塩川町公会堂、上部公園		地域住民
八重森町ふれあいサロン【高齢者】	やしょうまづくり・大正琴・ビーチバレー・お楽しみ会など	不定期（参加者の話し合いによる）	八重森町公会堂	100円	地域住民
高梨町お茶のみ会【高齢者】	軽い体操・簡単なクイズで脳トレ 唱歌・歌謡曲・童謡を合唱 年2回は昼食会	4.5.7.9.12月 平日13:30～	高梨町公会堂	100円	地域住民
村山町ふれあいサロンすみれ会【高齢者】	健康体操・歌・物づくり・出前講座等 新しいことにチャレンジ	4.7.10月第1日曜日	村山町公会堂	100円	地域住民
五閑町ふれあいサロン【高齢者】	ラジオ体操 一日の元気は朝のラジオ体操から	6月～9月 月・木 6時半～	五閑公会堂 神社境内	無料	地域住民
ぬまめふれあいサロン【高齢者】	お茶のみ・健康体操・各種ボランティア等々の催しもの	月1回日曜日9時半～11時	沼目町公会堂	100円	地域住民
田の神ふれあいサロン【高齢者】	サロンは3部構成、「いろいろな話を聞く講座」「脳トレ」「歌声サロン」などで構成 3部とも面白く楽しい	年4回 2月5月8月11月第3または第4土曜日 10時から	田の神町公会堂	無料	地域住民
うたう会「ほっほっほたる恋いサング」【高齢者】	大きな声で歌うことで、楽しいひとときを！ トランペット、ハーモニカなどの伴奏で歌う。軽い運動、ストレッチ	毎月第1土曜日 10時～11時半	田の神町公会堂	無料	地域住民
フラの会【高齢者】	健康フラの会です。一緒に楽しく体を動かしましょう！！	第2、4火曜日 14:00～15:30	日野地域公民館別館	1000円	どなたでも
田の神カラオケクラブ【高齢者】	3000曲以上収納された40型TVモニターあります	毎月第3土曜日 10～11:30	田の神町公会堂		

※黒字...主に高齢者対象 赤字...親子対象 青字...趣味仲間の会 緑字...主に当事者の会

※上記記載の内容は、変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

井 上 地 区

(井上町・福島町・中島町・九反田町・幸高町・米持町・二睦町)

■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会TEL026-214-2994】



団体名	内容	開催日時	会場	会費	構成員
米持ふれあいサロン お茶のみに来たいや 【高齢者】	ボランティアグループの催し物や出前講座、須坂エクササイズ、脳トレ	毎月第3土曜 (1、8月は休み) 13:30～15:00	米持町公会堂	100円	地域住民
にっこりYの会 【高齢者】	健康運動指導士、介護予防運動指導員を講師にストレッチ・筋トレと体を動かしながらの脳トレなど	毎月第2.4火曜日 10時～11時	米持町公会堂	500円	地域住民
ひまわりクラブ 【高齢者】	オカリナ・須坂エクササイズ・健康体操・折り紙・料理・お茶会	毎月第2.4木曜 13:30～16:00	米持町公会堂	500円/ 回 1000円/ 年	地域住民
百歳体操 【高齢者】	百歳体操・ラジオ体操・テレビ体操・お茶会など	毎月第1.3月曜日 10時～11時	米持町公会堂	無料	地域住民
スワリースークル 【高齢者】	健康体操、ラジオ体操、脳トレ	毎月第1・3金 13時半～15時	井上地域公民館	1000円/ 年	地域住民
井上健康マージャン クラブ 【高齢者】	健康マージャン	毎月第1・3木 13時～16時	井上地域公民館	2000円/ 年	地域住民
スマイル21 【地域住民】	健康運動士によるストレッチ、筋トレ、脳トレ、健康についての話 どなたでも参加OK(65歳以上) まずは無料体験(1回)からどうぞ。 筋トレは無理なく脳トレはできなくても笑ってごまかす、楽しい会です。	毎月第2.4木曜日 13時半～2時45分	井上地域公民館	500円	地域住民
いきいき リハビリサロン井上 【高齢者】	リハビリ体操、歌、保育園児との交流、風船遊び、お手玉、折り紙、腹話術、血圧測定、お茶のみ 毎月ストレッチ体操のあと1時間月替わりのメニューで楽しんでいます。	第3火曜日 9時～11時	井上町公会堂	年会費 500円	地域住民
井上町 マレットゴルフ部 【高齢者】	マレットゴルフ	毎月第2, 4日曜 日 13:30～	百々川マレット 場	1000円/ 年	
井上町 桐寿会 ゲートボールクラブ 【高齢者】	ゲートボール	第1月木曜日 第 3木曜日 13～1 5時	井上小坂神社	1000円/ 年	
パーキンソン病カ フェ須坂 【当事者】	パーキンソン病について勉強、理解する・悩みを話し合い励まし合う・運動をする	第3水曜日 13:00～15:00	仁礼コミュニ ティ	500円/ 回 6000円/ 年	当事者

※黒字...主に高齢者対象 赤字...親子対象 青字...趣味仲間の会 緑字...主に当事者の会

※上記記載の内容は、変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

高 甫 地 区

（上八町・下八町・野辺町・村石町・明徳町・望岳台）

■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会TEL026-214-2994】



団体名	内容	開催日時	会場	会費	構成員
村石町 ふれあいサロン 【高齢者】	茶話会、保健師の話、血圧測定、カラオケ、頭の体操ゲーム 高齢者向けの軽体操	年に3～4回 13～15時	村石町公会堂		地域住民
野辺町 ふれあいサロン 【高齢者】	お茶会、出前講座、血圧測定、健康相談	年2～3回 不定期	野辺町公会堂	100円	地域住民
明徳町 ふれあいサロン 【高齢者】	お茶会、交流など	5.7.9.11月 第2木曜日10時～12時	明徳町公会堂	100円	地域住民
上八町 ふれあいサロン 【高齢者】	お茶会、歌、体操 農作業で疲れた体もリフレッシュ！！ おしゃべりしましょ！！	年2回程度 4月11月の予定 13：30～15：30	上八町公会堂	100円	地域住民
望岳台 ふれあいサロン 【高齢者】	お茶のみ・アトラクション・カラオケ 毎回参加される皆さんに楽しんでもらえるプログラムを用意して今年はゲームなども取り入れ全員参加できるようにしていきます。	奇数月第3水曜日 10時～12時	望岳台公会堂	100円/ 回 400円/ 年	地域住民
お花の会 【趣味】	生花を練習しています	第2、第4土曜日 14時～	個人宅	月2回 で6000 円くら い	どなたでも

※黒字...主に高齢者対象 赤字...親子対象 青字...趣味仲間の会 緑字...主に当事者の会

※上記記載の内容は、変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

仁 礼 地 区

(仁礼町・亀倉町・夏端町・米子町・塩野町・峰の原高原)

■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会Tel026-214-2994】



団体名	内容	開催日時	会場	会費	構成員
亀倉町 ふれあいサロン 【高齢者】	毎回午前中より、運営メンバーで季節に合わせた料理やおやつを作り、参加者と茶話会を楽しんでいます 体操、脳トレ、レク、茶話会等、外部から講師を呼んで大型紙芝居、他も楽しんでいます	毎月最終水曜日 13:30～16:00 (1・2月休み)	亀倉町公会堂	100円	亀倉区民
サロンなつばた 【高齢者】	「暇だなー」と思うことのある人、一緒にお茶を飲みましょう！ 一人一言ずつ近況報告・健康に関する情報交換、認知症予防、ラジオ体操、映画鑑賞、花見、お茶会、コーヒータイムなど	毎月第1・3火曜日 午前9:30～12時	夏端町公会堂	200円	地域住民
塩野町むつみ会 【高齢者】	お茶会、血圧測定、童謡季節の歌、季節の野菜の利用法などを話す	第4木曜日 14時～16時	塩野町公会堂	4・12月 500円	地域住民
こめっこクラブ 【高齢者】	みんなの笑顔！元気の源！！ 楽しく体を動かすストレッチ、米子小唄を踊る・歌う、健康講座	年間2～3回 土曜日午前	米子町公会堂	100円	地域住民
ハツラツ会 【高齢者】	楽しい会です、豊かな人生経験の人たちの集まりで思いやりのあるやさしい会です お出かけ、料理教室、他	第3月曜日 9:30～15:00	仁礼コミュニティ、その里ホール、湯つくらんど、くつろぎ荘	無料	高齢者
健康体操の会 【高齢者】	保健指導員考案の健康体操 ・体ほぐし体操など 年相応、似た者同士の気軽な集まりです。	毎月第2、4火曜日 13:00～15:00	仁礼コミュニティ	無料	どなたでも
MUC (峰の原運動クラブ) 【高齢者】	どなたでも、1回でも参加できます！ ストレッチとヨガ	毎週月曜日 13時～15時 8月休み	峰の原高原集会所こもれびホール	800円	地域住民
リンクの会 【高齢者】	どなたでも、出られる時だけでよいので、ご参加お待ちしております！ チチピでランチを食べる、情報交換やおしゃべり、歌ったり手遊び、絵本を読む、年に1回お出かけとお花見	毎月第2水曜日 午前11時から	カフェバルチチピ	ランチ代1000円	地域住民
峰の原 ハイキングクラブ 【趣味】	近隣の山々へのハイキング 近辺の山歩きを皆さんからのお勧めの山行きを楽しんでいます。	4～11月 月2回程度	近隣の山	実費	どなたでも

※黒字...主に高齢者対象 赤字...親子対象 青字...趣味仲間の会 緑字...主に当事者の会

※上記記載の内容は、変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

豊 丘 地 区

(大日向町・豊丘町・豊丘上町)

■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会Tel026-214-2994】



団体名	内容	開催日時	会場	会費	構成員
豊丘 ふれあいサロン おいでなして 【高齢者】	簡単な体操・他楽しいこと 楽しく、元気に、笑って生きよう！！	5.7.9.11月に開催予定 10時～11時半	豊丘地域公民館	100円	地域住民
大日向町 にこにこサロン 【高齢者】	主に茶話会を中心に脳トレ運動や音楽鑑賞など	奇数月の10日前後 13：30～15：00	大日向町公会堂	100円	地域住民

※黒字...主に高齢者対象 赤字...親子対象 青字...趣味仲間の会 緑字...主に当事者の会

※上記記載の内容は、変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。