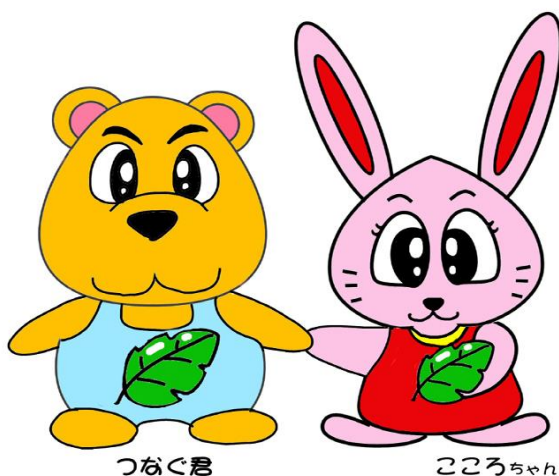


須 坂 市
「サロン情報」



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	サロンのPR	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 8:30～	上中町公会堂		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TEL026-214-2994】



団体名	内容	サロンのPR	開催日時	会場	会費	構成員
助け合い推進センター 【高齢者】	お茶のみ、リユース		月～金 9:30～15:30	助け合い推進センター	なし	地域住民
春木町ボランティア会 【高齢者】	雪かき声かけ奉仕、ひだまり作業所掃除、牛乳パック回収6箇所、区行事に協力		随時	春木町公会堂 小林鍛冶屋宅作業所	年会費 1000円 他実費	近隣者
新町ふれあいサロン 【高齢者】	お茶のみ、健康体操、ハーモニカ演奏、講話	飲み物はお茶、コーヒー、紅茶、昆布茶などお好みでおかわり自由です。地域のお茶の間、世間話をしながら地域のつながりを深めたいと思います。	年4回 不定期	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・午後	公民館調理室	前期 1950円 後期 1650円	高齢者 ボランティア
常盤町ふれあいあつたかサロン 【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	身体を動かしお茶を飲みながらおしゃべり、時々頭を使い古今東西を語り合うアットホームなサロンです	第3木曜日 13:30～15:30	常盤町公会堂	100円	高齢者
ふれあいサロン太子町 【高齢者】	お茶会で交流、保健指導員の健康体操、合唱、踊りカラオケ手品等得意分野を披露	誰でも参加できる楽しいサロンです男性参加者募集中！	年2回ほど 7月・11月 10時～2時間	太子町公会堂	200円	高齢者
花水木の会 【高齢者】	お出かけ・お茶のみ	季節により花見にいたり室内で折り紙、体操などお茶を飲みながら談笑しています。	第2火曜日 9:00～15:00	ボランティアセンター	100円	
麻雀を思い出す会 【高齢者】	麻雀	昔覚えた麻雀を思い出ししながら指先、そして頭を使い老化防止その他昔話に花が咲きます。	第1金曜日 第3火曜日 13:30～	ボランティアセンター	100円	
貯筋クラブ 【高齢者】	体操・脳トレ・ストレッチ歌・手遊び		第1,2,3,4水曜日 午前9:30～ 11:30	中央公民館	年会費 500円	
支え合いサロン 【当事者】	昼食会、パソコン教室、折り紙、買い物、ハイキング他	会は10年以上やっています。ボランティアの方も増えています。どなたでも参加できます。ただ、車を必要としています。外出の時車を出していただける方、送迎ができる方よろしくをお願いします。	毎週土曜日 10時～15時	社協ボランティアセンター	一回 200円 その他 実費	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】	対面朗読・茶話会	視覚障がいの方と対面朗読をしています。どなたでもお越しください。	毎月第1、3水曜日 10時～ 12時	社協ボランティアセンター	無料	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	サロンのPR	開催日時	会場	会費	構成員
子供詩吟教室 【親子】	詩吟を通して歴史や童謡を含め大きな声を出して歌う	詩吟と剣舞をしています。いつでも体験受付中	毎月第2,4土曜日 14時～	中央公民館	月500円	
へそのこ 【親子】	ちくちく会・シミ落とし講習会・お茶会・リユース活動	へそのこはリユース活動を中心に活動しています。まだ使えるけどもう使わない子供用品をお持ち頂き必要な物をお持ち帰りください。その他サロンとして情報交換や交流なども行っています。	毎月第1火曜日 第3木曜日(変更あり) 10時～13時	助け合い推進センター	そのつど実費	
須高子ども劇場 「おたまじゃくし」 【親子】	未就園児とママの集まり		月2回(第1金・第4火を基本) 10時から12時	公園・公民館		親子
すざか子ども食堂 実行委員会 【親子】	こどもと保護者が安心して過ごせる居場所づくり		2ヶ月に1度 第2土曜日 11時半～	地域公民館他	大人 200円	
東部児童センター 母親クラブ 【親子】	各種イベント	未就園児親子が活動を通じて共に子育ての悩みを共有しながら喜びを深めている。	水曜日を中心とした月2回程度	東部児童センター		親子
さーくるひまわりママ 【親子】	ママ、子どもの健康増進、ふれあいを高めるための運動。ママビクス、ストレッチ、子どもと音楽に合わせて動く。		毎月第2・第3水曜日、最終金曜日 10時半～12時		500円	
パッチワークの会 【趣味】	パッチワーク、お茶のみ	とても楽しい集いです。見ているだけでもOKです。いつでも遊びに来てください。	月1回	助け合い推進センター	実費	どなたでも
おりがみの会 【趣味】	おりがみ、お茶のみ	お手玉をしたり折り紙で色々な物を作ります。「アハハ、オホホ」心の輪が広がります。市報で見たと参加された方もいらっしゃいます。	第1・3月曜日 10:00～12:00	ボランティアセンター	100円	どなたでも
サロン趣味の会 【趣味】	体操・歌・調理・手芸・創作手芸		第2金曜日9時半～12時 第4月曜日13時～16時	ボランティアセンター	1000/年	
楽しいリメイクsun 【趣味】	障がい者、高齢者のための洋服直し		毎月第2、4の水曜日 9時～12時	ボランティアセンター		

※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Tel.026-214-2994】



団体名	内容	サロンのPR	開催日時	会場	会費	構成員
身障協会 ふれあいサロン 【高齢者】	テーマを決めて話し合い お茶のみ		毎月1回程度 14:00～16:00	福祉会館	団体会費	障がい者 ほか
北横町 ぬくもりの会 【高齢者】	歌、ミニ体操、お茶のみ 紙芝居、講演、講話	案内をまめに行う事。歌を最初と最後に2曲ずつ歌っています。	毎月第1水曜日 13:30～15:30 8月のみ10時～12時	北横町公会堂	100円	
南横町 すみれ会 【高齢者】	お茶を飲みながらおしゃべりや歌、要望により出前講座で楽しいひと時を過ごしています。		毎月第1月曜日 13:30～16:00	南横町公会堂	100円	
おしゃべりサロン ゆずりっぱ 【高齢者】	ドリンクを片手におしゃべりに花を咲かせる会です。	予約なし・年齢制限なし自由に気の向くまま集まれる場所を目指しています。	毎月10日20日30日 10～15時	和田宅	200円	
すえひろ会 【高齢者】	生活の悩み事や日頃の様子 の話し合い、作業・講習・ 手作りおやつ等	同じハイツに暮らす者同士、横のつながり作りのために、また、清拭布を切る、そうきんを縫う、折り紙、アクリルたわし作りなど手先を使う手作業もして、健康でいられるように集まっています。お茶を飲みながら、おしゃべりしたり楽しくやっています。	月1回 20日 14:00～15:30	すえひろハイツ 団らん室	なし	高齢者
ハイランド おしゃべりサロン 【高齢者】	おしゃべり・軽い運動・ お祝い事		毎月第1水曜日 13時～	ハイランド町 集会室	100円	高齢者
中央児童センター 母親クラブ 【親子】	季節ごとのイベント、外 遊び、センターとの共催 行事	ママと子どもが楽しめるイベントをたくさん計画しています。興味ある方はぜひ参加してください。	毎月2~3回 10時半～13時	中央児童センター		未満児 親子
0歳児ママの おしゃべり会 【親子】	0歳児のママが集い出逢 うことが第1歩。その中 でセンターの先生と手遊 びや歌をしたり、昼食を とったりお互いの子の成 長を見守っていく。	0歳児とママはいつでも気軽に参加ください。	第2・4金曜日 11:00～12:00	子育て支援 センター		親子
双子育児サークル にこ③いち 【親子】	参加者の月齢も上がって きているため、子供たち が一緒に遊ぶ姿も見られ るようになり、双子なら ではの行動やかかわりも みられるいい機会となっ ている。	育児の悩みや情報交換	第2・4金曜日 11:00～12:00	子育て支援 センター		親子
ママのための おしゃべりサークル ぽっかぽか 【親子】	月2回集まってママ同士 子育ての悩みを相談し あったり、情報交換をす るなど気楽におしゃべり をして気分転換をする。	簡単な手芸やヨガなどママたちがやりたいと思う事を挑戦してみましよう！	毎月第2、4木曜 日 午前10時から	福祉会館・井上 地域公民館	200円	
ウルトラの会 【当事者】	発達障がいなど個性の ある発達の子どもをもつ 親が語り合う場	お茶を飲みながら子育てでの困りごとや悩み事を吐きだし明るい子育てのお手伝い。講演会・学習会の情報もGetできます。	毎月1～2回 10:00～12:00頃	福祉会館	なし	

西 部 地 区

（横町・東横町・南横町・北横町・立町・馬場町・須坂ハイライト`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】



きらくサロン 【当事者】	障害を持つ人とその家族 を地域で支えていくこと を目的に活動。		毎月第2金曜日 10:00～	福祉会館		
-----------------	---------------------------------------	--	-------------------	------	--	--

※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	サロンのPR	開催日時	会場	会費	構成員
お茶のみサロン ”いってみねえ会” 【高齢者】	健康測定、健康相談、軽体操、レクレーション、お茶会、お好み焼き、すいとん等	和気あいあいと楽しくやっています	第3水曜日 2月～12月 14:00～16:00	南原町公会堂	100円	地域住民
けやきの杜の会 【高齢者】	血圧測定、やしうま、おやき作り、カラオケ、軽運動、折り紙等		月1回	八幡町公民分館	100円	地域住民
屋部町 ふれあいサロン 「お茶のみ会」 【高齢者】	血圧測定、体ほぐし、歌、ゲーム、踊り、ハーモニカなど	幼稚園児との交流やバイオリニストを呼んでの演奏会など年間11回の開催内容はほぼ決まっています。毎回の参加を楽しみにしている方が多く、年間延べ人数は70名程です。	毎月第1月曜 10:00～11:30	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】	おしゃべり・小物づくり・外出		毎月10日、20日 13時半～（この日が土曜日の場合金曜日、日曜日の場合月曜日）	屋部町公会堂	100円	地域住民
親子リズム 【親子】	手遊び、リズム体操、絵本紙芝居読み聞かせ子育ての話	ベテランサポーター4人で親子ふれあい、悩み語り合い楽しく料理作りや野菜作りもしている。	毎週金曜日 10:00～12:45	南部 地域公民館		親子
ファンディーナ 【親子】	ダイエット体操	ワンコインからできるムエタイのサークルです。誰でもお気軽に来てください！！	毎月第2、第4火曜日 10時半～12時	創造の家	1回500円	親子
南部児童センター 母親クラブ 【親子】	季節ごとの行事遊びや外遊び	親子でお子さんの成長を一緒に楽しみましょう！子育て情報交換の場にもなります。ぜひお待ちしております！	毎週水曜日 10:30～	南部 児童センター	無料	親子
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	製作は各人が希望するものを創ることにしており、一律に同じものを作るのでないところが喜ばれています	第1・3・5水曜 10:00～15:00	永井別宅 「ゆい 小山の庄」	500円	近隣者

※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。

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Tel.026-214-2994】

団体名	内容	サロンのPR	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、歌スマイルボーリング	楽しく茶話会を開催しております。楽しい会話のはずむまた来たくなる会を心がけております。	4.5.10.11.12月 第2土曜日 10:00～12:00 3/15やしよ うまひき	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】	お茶のみ他	お茶会でおしゃべりを楽しんだりボランティアさんによる踊り、ハーモニカ演奏、保健師さんの話など。又補導員さんと一緒に健康体操をしたり歌を歌ったり楽しく過ごしています。	毎月1日 午後2時～4時 (8・1・2月休み)	大谷町研修センター	100円	地域の 高齢者他 どなた でも 自由参加
こぶしの会 【60歳以上高齢者】	お茶のみ他	いつでも誰でも気軽に参加できるお茶のみ場です。おしゃべりをしながらお茶のみをしています。軽い体操なども取り入れて、お菓子を添えて楽しいひとときを過ごしています。	毎月第2火曜日と 第4金曜日 9:20～13:30	永楽荘	100円	60歳以上 の市内の 方どなた でも
コスモスの会 【高齢者】	健康体操（須坂エクササイズ・ラジオ体操・転倒予防体操）ストレッチ・脳トレ・レクレーション		毎週金曜日 9時半～11時半	永楽荘		60歳以上 の市内の 方どなた でも
相森町 ふれあいサロン 【高齢者】	お茶のみ・健康体操		3,5,7,9,11月 20日前後の月曜日 9時半～11時半	相森町公会堂	100円	地域の 高齢者
須坂創作童話の会 【趣味】	童話の勉強、童話を書き年に一度作品集を作る	月1回の勉強会。作品集（すすしろ）の発刊をしています。	毎月第4土曜日 14時～16時	永楽荘	年4000 円	

※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	サロンのPR	開催日時	会場	会費	構成員
50 (ゴーマル) の会 【高齢者】	毎回血圧測定、ビデオ (在宅介護・介護保険) 出前講座、おやき・おはぎ作り、花見、バラ公園、誕生祝食事会	『サロンは非常識の会』認知症の人でも参加できる。この部屋に一步入ったら「何を言っても」「何をしてても」いいのだ	10日 13:30~16:00頃	南小河原町 公会堂	50円	地域住民
豊島町 ふれあいサロン 【高齢者】	お茶のみ、歌、ゲーム、体操	スタートして年足らずですが少しずつ参加者が増え少人数ながら楽しい集いの場所になってきました。	最終木曜日 14:00~	豊島町公会堂	通常0円 行事によって 実費	65歳以上の 区民の方
あったか広場 【高齢者】	茶話会、手芸 春秋桜 (花見) 紅葉	茶話会だけでなく季節ごとに外出しています。	第3水曜日 13:30~	北相之島町公会堂	100円	地域住民
あったかカラオケ 【高齢者】	茶話会、カラオケ		2ヶ月に1回程度 第1水曜日 10時~15時		実費	地域住民
長野口コモ体操 【高齢者】	体操、お茶のみ	筋力を維持するための体操、脳トレも含めたゲーム感覚の体操、最後におしゃべり、お茶会	第2・4・(5)水曜日 13時半~16時	北相之島町公会堂	100円	高齢者向けの体操 ができ自力で参加 できる方
新田町神明会 ふれあいサロン 【高齢者】	健康に関する相談体操、童謡唱歌、懇親会	童謡唱歌や簡単なゲームを楽しみ、そのあとには、和気あいあいと懇親会を開催し、楽しい時間を過ごしています。	不定期	新田町公会堂		地域住民
相之島町 ふれあいサロン いきいき教室 【高齢者】	お茶のみ、体操、歌、要望に合わせて講演会、文化祭出演の練習、血圧測定・健康相談、小学生と合同クリスマス会	民生児童委員さんと連携をとりながら年齢を問わず交流の場としています。	第3月曜日 1:30~3:00 (6~9月は休止)	相之島町公会堂	なし	地域住民
小河原町 ふれあいサロン 【高齢者】	年に2回くらい	軽いゲーム・体操・アトラクション・おしゃべりで楽しいひと時を過ごしましょう。	3月と9月中旬 14:00~16:00	小河原町公会堂	なし	地域住民
高畑町 ふれあいサロン 【高齢者】	そば打ち、紙芝居、カラオケ	そば打ちが大好評で年2回のそば打ちの日は大勢集まります。	年2回程度6月11月 10時から	高畑町公会堂	なし	高畑区 区民全員
豊洲サロン 【高齢者】	認知症予防体操・お茶会		第1,3月曜日 (変更あり) 9:30~11:30	豊洲地域公民館	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、あらかじめご了承願います。

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	サロンのPR	開催日時	会場	会費	構成員
ふれあい木綿の会 【高齢者】	身体を拭く清拭布を作成必要な世帯に配る、家族の方との交流、作業お茶のみ。清拭布は病院や施設に配布しています	みなさまから提供していただいた洗濯済の白い木綿（シーツ・肌着・ゆかた等）40cm四方に切り清拭布をつくって病院・老人施設に持参しています。	第4火曜日 13:30～16:00	旭ヶ丘ふれあいプラザ	年会費 500円	地域住民
北旭ヶ丘町 友愛の会 【高齢者】	ストレッチ体操（毎週）年2回高齢者が集まり会食会	普段から顔を合わせており家族的雰囲気の良いのでは。無理をせず、気持ちを楽しんで参加して頂けるのが良い	食事会は10時半～12時半 サロンは11時～12時半	北旭ヶ丘町公会堂	食事会 500円 サロン 100円	地域住民
旭ヶ丘 ほっとサロン 【高齢者】	地域の人の集まり情報交換	・皆さんの希望により今はおしゃべり中心のサロンです。平成18年7月の第1回より月1回のサロンは一度の休会もありません。また毎月の“ほっとサロン情報”（全戸回覧）も2月現在112号で一度の休刊もありません。民生委員さんが協力運営してくれています。	毎月第2月曜日 10:00～11:40	旭ヶ丘町公会堂	なし	地域住民
松川 ひまわり学級 【高齢者】	健康教室、お茶のみ、出前講座、野外研修	足の悪い方も気軽に参加してやりたい事を話し合い和気あいあいと活動しております。	第4木曜日 13:30～	松川町公会堂	なし	地域住民
松川 ホットサロン 【高齢者】	①映画鑑賞会 ②健康麻雀		①第3木曜日 13時半～ ②偶数月第2水 13時～	松川町公会堂	なし	地域住民
子育てサークル・ やんちゃKid's 【親子】	親子で活動	月1回親子で楽しめる活動をしています。いつでも入会OKです。また入会しなくても参加できますので気軽に遊びに来てください。	毎週水曜日 10:30～	北部児童センター ・公園	なし	親子

※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Tel026-214-2994】



団体名	内容	サロンのPR	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】	折り紙、囲碁ボール ハーモニカ演奏等		2.4.6.9.11月の第3 水曜日9時半～	塩川町公会堂	なし	地域住民
八重森町 ふれあいサロン 【高齢者】	お茶のみ・簡単なエク ササイズ・ミニゲー ム・健康講和		2.4.5.6.7.9.10.12 月 第2木曜日	八重森町公会堂	100円	地域住民
高梨町 お茶飲み会サロン 【高齢者】	お茶のみ、体操	一人暮らしや家族と同居でも孤独が ちな高齢者が増加している現状をふ まえ仲間と楽しいひと時を過ごす事 で豊かな心をもてるようにする。	年5～6回 13時半～ 20日前後	高梨町公会堂	100円	地域住民
すみれ会 【高齢者】	健康体操、歌		第2日曜日 10時半～	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】	お茶のみ、出前講座	テーマは主に健康について。	年3回 土曜もしくは日 曜午前10時から	五閑公会堂		地域住民
沼目町 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	参加者の皆様には楽しみにしてい だいております。年の締めくくり にはピンゴゲームで楽しんでいます。	6～11月 第4月曜日 9時半～11時半	沼目町公会堂	100円	地域住民
田の神サロン 【高齢者】	お茶のみ、出前講座、 映画会、カラオケ等の 催し	家の中にこもらないで外に出ましょ う。そしてふれあいサロンでお会 いしましょう。きっといい出会いがあ りますから。	2,5,8,11月の各月 の下旬に開催 10時から2時間	田の神町公会堂	なし	田の神在 住の方な らどなた でも
お元気ハウス木連 【地域住民】	運動、物作り、音楽、等	年齢は問いません、大勢の参加をお 待ちしております。菜園での土いじ りや、収穫を楽しみませんか。昼食 代食材費 援助料(入浴、送迎等含む)5分 100円	毎週火、土曜日 10時半～14時半	お元気ハウス木 連	一日 1,000 円	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。

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Tel.026-214-2994】



団体名	内容	サロンのPR	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】	健康体操、手芸、歌、 お茶会、誕生日会、か るた会、押し花	平成15年からのサロンです。 楽しいサロン、また来なくなるサロ ンを心がけています。	毎月第3土曜 13:30～15:00	米持町公会堂	100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		第3火曜日 4～11月は9時から 12～3月は9時半か ら	井上町公会堂	年会費 500円	地域住民
ひまわりクラブ 【高齢者】	竹リナ・オカリナ・体 操・お茶・料理		毎月第2,4木曜 13:00～16:00	米持町公会堂	実費	地域住民
九反田広場 【高齢者】	お茶飲み、脳トレ、 健康体操		年3～4回 13時～15時	九反田町公会堂		地域住民
ふじ茶和 【地域住民】	お茶飲み	美容室をご利用いただいた後、お客 様方同士がお話ししながらセルフ サービスにてお茶・コーヒーをお飲 みいただきながら寛いでいただいで います。	美容院の営業日	ふじさわ美容室	100円	地域住民
スワリーサークル 【地域住民】	筋トレ・ストレッチ・ 脳トレ		毎月第1・3金 13時～	井上地域公民館		地域住民
SmileCrop-weekend 【親子】	小さな子供のいるママ の交流の場 スクラップブック バーバリウム らくやき		毎月第3土曜日 10時～	井上地域公民館	実費	
スクラップブック 【親子】	作品作り		毎週月曜 10時～12時また は13時～15時	井上地域公民館	実費	

※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・明德町・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	サロンのPR	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	参加して談話や体を動かしたり、日 常の困った事などの話し合い野菜の 種まきのタイミング、野菜作りの話 し合いなど……。心身健康でいき いき、高齢者といえども輝く日常づ くりに参加を！	20日 13:30～16:00	村石町公会 堂	100円	地域住民
野辺町 ふれあいサロン 【高齢者】	お茶会、交流	健康相談やお茶会を楽しく行ってい ます。	年2～3回	野辺町公会 堂	100円	地域住民
明德町 ふれあいサロン 【高齢者】	お茶会、交流	毎月当番を決めて体操をしてから脳 トシや歌を歌っています。	原則として 毎月第2水曜日 10:00～12:00 (1月～3月休み)	明德町 第2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、交流、体操。小学 生との交流	平均年齢88歳対象者80歳以上のサロ ンです。	4月11月末頃 1時半～3時半	上八町公会 堂	100円	80歳以上 高齢者
下八町 ふれあいサロン 【高齢者】	歌・カラオケ・お茶会・ お話・折り紙・手遊び		3月11月頃	下八町公会 堂	100円	地域住民
てらすサロン 【高齢者】	①シングルの方が集ま り、一緒にご飯を食べ る。 ②地域の方々のおしゃべ り場所 ③お話（物語）を聞く場 所		①第1水曜日11 時～14時 ②第4水曜日11 時～12時 ③第4水曜日13 時～14時	茶房てらす あと	①100 円② 100円 ③無料	地域住民
望岳台 ふれあいサロン 【高齢者】	お茶のみ・そば打ち・カ ラオケ他		奇数月第3水 10時～12時	望岳台公会 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。

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Tel.026-214-2994】

団体名	内容	サロンのPR	開催日時	会場	会費	構成員
亀倉町 ふれあいサロン 【高齢者】	お茶会、交流		毎月最終水曜日 13:30～16:00 (1・2月休み) 4、12月は第3水曜日	亀倉町公会堂	100円	亀倉区民
塩野町むつみ会 【高齢者】	お茶会、血圧測定、花見、忘年会、童謡季節の歌、季節の野菜の利用法などを話す	元気を出してサロンに参加して皆さんの話を聞いたり話をしたりしましょう。	第4月曜日 14時～16時 4月と12月は11時～14時	塩野町公会堂	4・12月 500円	地域住民
サロンなつばた 【高齢者】	リハビリ体操、歌、ゲーム、血圧測定		毎月第1・3火曜日 9時半～12時	夏端町公会堂	100円	地域住民
こめっこクラブ 【高齢者】	お茶会、手遊び		土曜日13:30～ 毎月1回程度	米子町公会堂	100円	地域住民
MCU (峰の原運動クラブ) 【高齢者】	ストレッチとヨガ		毎週月曜日 13時半～15時	峰の原高原集会场こもれびホール	800円	地域住民
峰の原ピンポンクラブ 【高齢者】	ピンポン		毎週木曜日午後1時半～3時	峰の原高原集会场こもれびホール		地域住民
リンク峰の原会 【高齢者】	親睦を目的におしゃべり会(高齢者が長く住むことができる環境づくり) お花見会・見学会		年間6回位 9:30～12:00	峰の原高原集会场こもれびホール		地域住民
仁礼地区子育て広場 【親子】	遊具を使っの遊び、体操、手遊び、交流		第2水曜日 10:00～11:30	仁礼コミュニティ	なし	親子

※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：須崎市社会福祉協議会Tel.026-214-2994】

団体名	内容	サロンのPR	開催日時	会場	会費	構成員
豊丘ふれあいサロン 【高齢者】	お茶会・移動販売車による買い物		第3火曜日 14:30～15:30	豊丘町公会堂 (第三組)		
こめはなの会 【趣味】	ちさんちしょうを大切にしながら手作りのしょうゆの作り方と味を学ぶ	おしょうゆ作りを通して伝統文化や食の大切さを学び子ども達に伝えていきます。搾り師の岩崎さんより大切なお話をきく事もできます。	週1回程度	高山村他	なし	

※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。