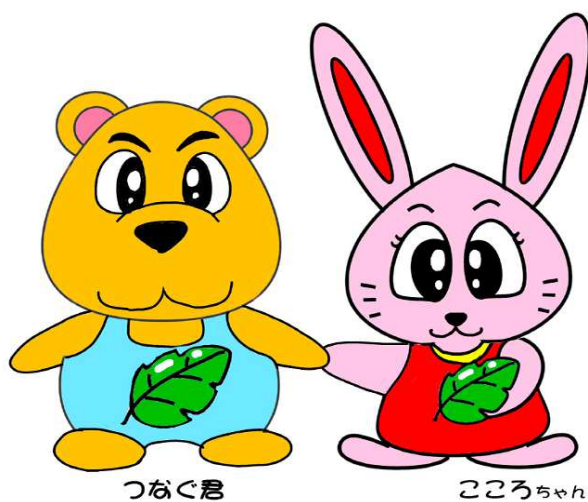


須 坂 市 「サロン情報」



つなぐ君

こころちゃん

須坂市社会福祉協議会
助け合い推進会議

2022.7

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 9:00~	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】	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	地域のお茶の間	不特定	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	コロナ禍で会う事が困難であるので、短い時間設定をして、サロンで顔合わせ！	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】	笑いヨガ、紙芝居、歌、ゲーム等	久しぶり～！！みんなの笑顔に会いに来て	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	今日も一日たのしくね。	4月～11月 第2月曜日 9:00～15:00	社協ボランティアセンター	100円	高齢者
麻雀を思い出す会 【高齢者】	健康麻雀	麻雀パイを触ったことのない方も歓迎します。頭を使い、手を動かし仲間と話をするので、シニア世代には良い麻雀です	第1金曜日 第3火曜日 13:30～	社協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	会員は50名、毎回40名程参加があります。楽しく体操をしています。	毎週水曜日 午前9:30～11:30	生涯学習センター	年会費 500円	
支え合いサロン 【当事者】	音楽療法・ビーズ作り・お出かけ	障がいがあっても無くても、だれでも集まりともに楽しい時間を過ごす	毎週土曜日 10時～15時	社協ボランティアセンター	一回 100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	本が大好きな方、どなたでも聞きにきてください。送迎あります。	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
すざかこども食堂 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。ママピクス、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	
きつつきの会 【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		第1・3月曜日 10:00～12:00	ボランティアセンター	実費	どなたでも
サロン趣味の会 【趣味】	体操・歌・脳トレ・手芸	出かける事によりフレイル等の予防の一助になればと思っています。	第2金曜日9時半～12時 第4月曜日13時半～16時	ボランティアセンター	1000/年	
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	できるだけどんな要望にも対応させていただきます。	毎月第2、4の水曜日 9時～12時	ボランティアセンター		
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	生涯学習センター	年5000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。

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
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	コミュニティー 消防センター	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	
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 ほっかぽか 【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	
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
南原町 お茶のみサロン ”いってみえ会” 【高齢者】	須坂エクササイズ、歌、 手遊び、脳トレ	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
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	お茶の時、お菓子と汁物を出してい ます。コロナが終息したらまた楽し んでいただきたいと思います。	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】	茶話会・小物づくり・外 出 筋トレ体操・出前講座な ど	毎回和気あいあいと楽しく活動して います	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
お元気ハウス木連 【地域住民】	体操・食事作り・紙芝 居・法話・音楽等	どなたでも利用できます。必要時送 迎をします。	毎週火、土曜日 10時半～14時半	お元気ハウス木 連	一日 1,300 円 （昼食 代300 円含）	どなたで も
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	会員は年々高齢化し、独居になる人 もいますが、縫物をしながら友好を 深め、助け合いもしています。	第1・3・5水曜 10:00～15:00	永井別宅 「ゆい 小山の庄」	4000/ 年	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TEL026-214-2994】

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】	健康体操・講座・血圧測定 ゲーム・紙芝居	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】	講師を招いてのお話 ボランティアによる出し物 体操・茶話会	季節感のある楽しい内容を盛り込んで有意義なサロンにしていきたいです。	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	地域住民
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・レクリエーション		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・紙芝居・DVD鑑賞		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

※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、お茶会、歌、ゲーム	『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、脳トレ、体操	高齢者ですがあったか広場に来て元気になって帰っていきます。	第3木曜日 13:30～	豊洲地区防災センター	100円	地域住民
あったかカラオケ 【高齢者】	茶話会、カラオケ		第1木曜日 13:30～	豊洲地区防災センター	100円	地域住民
長野ロコモ体操 【高齢者】	体操、お茶のみ	アットホームな雰囲気なサロンで、体操・脳トレ、一番大好きなおしゃべりをしながらお茶会、そしてお出かけしたり、昼食会、映画会などバラエティーにとんだメニューをそろえて楽しんでいます。	第2・4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、小学生と合同列入会	元気で毎日を過ごすために、自分の肩に少しでも荷物をしょってあげよう。	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	アットホームな雰囲気と同じメンバー同じ流れで穏かな時を過ごしています	第2、4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	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）40c m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 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 囲気が良いのでは。無理をせず、気 持ちを楽にして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】	お茶会	おしゃべりを楽しむ会で平凡、15年 間続いています。	毎月第2月曜日 10時～12時	旭ヶ丘町公会堂	なし	地域住民
松川 ひまわり学級 【高齢者】	脳トレ・筋トレ・歌・室 内ゲーム・出前講座	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大きなスクリーンで映画をみま しょう ②指先より脳トレ、麻雀をうちま しょう	①隔月第3木曜日 13時半～ ②隔月第2水曜日 13時半～	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】	出前講座・DVD上映 観桜会		2ヶ月に一度 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、出前 講座	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
ふれあいサロン すみれ会 【高齢者】	健康体操、歌	地域のつながりを大切に、人の輪を 広げよう	第2日曜日（3カ 月に一度） 13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】	ラジオ体操	朝のラジオ体操で元気な一日を！	ラジオ体操は6～ 9月の月・木 6時半	五閑公会堂 神社境内		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		5～11月 9時～11時	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月の第3 土曜日 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

※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	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・脳トレ・ 歌・お茶会・情報交 換・出前講座利用	楽しいサロン、来てよかったサロ ン、また来たくなるサロンを心がけ ています。	毎月第3土曜（1 月は休み） 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】	ストレッチ運動・脳ト レ	ストレッチ運動は無理なくどなたで もできます。脳トレは毎回内容を変 えて幅広く行っています。	第3火曜日 9時～11時	井上町公会堂	年会費 500円	地域住民
ひまわりクラブ 【高齢者】	健康体操・折り紙・脳 トレ・お茶会・おしゃ べり	コロナでも仲間と元気に会えること を楽しみに続けています。	毎月第2,4木曜 13:00～16:00	米持町公会堂	1000円 /年	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－をお飲 みいただきながら寛いでいただい ています。	美容院の営業日	ふじさわ美容室		地域住民
スワリースークル 【地域住民】	筋トレ・ストレッチ・ 脳トレ	楽しく体を動かす、いつまでも自分 の足と手でやりたいことをする。	毎月第1・3金 13時半～15時	井上地域公民館	500円/年	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 トレや歌を歌っています。	原則として 毎月第2火曜日 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
望岳台 ふれあいサロン 【高齢者】	ドレミ体操・血圧測定・ 健康相談・カラオケ	笑顔の花を咲かせましょ う	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Tel026-214-2994】



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】	健康体操、脳トレ 毎月の催し物	お茶会をしながら楽しんでいます。 地区外の方の参加もOKです。	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】	近況報告・DVD鑑賞・唱歌・軽体操・茶話会	年齢・性別制限ありません。のぞき見参加歓迎	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】	楽しく体を動かすストレッチ、米子小唄を踊る・歌う、アレンジフラワー制作	みんなの笑顔、元気の源！！	2ヶ月に一回程度 土曜日午前中	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	どなたでも参加できます	毎週月曜日 13時半～15時	峰の原高原集会場こもればいホール	800円	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
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	ひとり暮らしの方も気軽にお茶のみしておしゃべりを楽しみ、帰りにはお買い物をする楽しみも味わっています。	第2火曜日 14:30～15:30	豊丘町公会堂 (第三組)		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。