

須 坂 市
「サロン情報」



つなぐ君

こころちゃん



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

2024.7

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(1.2.8月は除く) 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	リユース		月～金	助け合い推進センター	なし	地域住民
新町 ふれあいサロン 【高齢者】	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	どなたでもどうぞ！！楽しいおしゃべり会です。	年3回ほど	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】	簡単な体操・脳トレゲーム・うたを歌う	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2.3回	常盤町公会堂	100円	高齢者
ふれあいサロン 太子町 【高齢者】	脳トレ、歌、体操等	歌って踊っておしゃべりして笑顔いっぱいサロンにきてね！！	5月、10月 10時～12時	太子町公会堂	100円	高齢者
はるきまちふれあい サロン 【高齢者】	出前講座・健康体操・茶話会		6月、10月、3月 10時～12時	春木町公会堂		地域住民
花水木の会 【高齢者】	お出かけ	今日も一日たのしくね。	3月～12月（8月除く） 第2月曜日	社協ボランティアセンター	300円	高齢者
麻雀を思い出す会 【高齢者】	健康麻雀	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金曜日 第3火曜日 13：30～	社協ボランティアセンター	100円	
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		
貯筋クラブ 【高齢者】	体操・脳トレ・ストレッチ 歌・手遊び	仲間づくり、無理はしない、継続は力なり	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	どなたでもお待ちしております。	毎月第4火曜日 13時半～15時	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		毎月第2.4木曜日 9時半～10時半	社協2階会議室	500円	

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
へそのこ 【親子】	子供服リユース開催のための準備（仕分け、シミ落とし、さがしている品さがし、片付け等）をしながらおしゃべり	わいわい楽しく、環境と家計に優しい活動をしています。	毎月5～6日 子供服リユースに合わせて開催	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1～3回	公園・公民館		親子
東部児童センター 母親クラブ 【親子】	季節の行事や工作、お誕生日会など親子で楽しめる行事を行っています。	近隣在住の親子中心のアットホームなサロンです。0歳さんでも楽しめる行事もたくさんあります。	水曜日11時から 月に2～3回	東部児童センター		親子
すざかこども食堂 実行委員会 【親子】	すざか子ども食堂の実施	昼食を提供し、子どもと保護者のほかだれでも来られる居場所づくりを目指しています。	不定期	生涯学習センター	200円	親子
きつつきの会 【趣味】	小物作り	明るく楽しい会です。	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】	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	実費	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		
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		
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	男女問わずできる手作業です。	毎月第3月曜日 13:00～15:00	ボランティアセンター	なし	どなたでも
ニコニコクラブ 【趣味】	ソフトバレー・ラジオ体操	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みよう♪	毎週火曜日 9時半～11時半	須坂市民体育館		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。

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	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】	茶話会・童謡を歌う・体操・折り紙など	ひとり暮らしの方、人と人とのつながりを持ちませんか？	毎月第1水曜日 13:30～15:30	北横町公会堂	100円	高齢者
南横町 すみれ会 【高齢者】	お出かけ・お茶のみ・小物作り・体操	年齢が半分以上80代ですので、健康についての話が多い。皆に聞いてもらい楽しくひと時をすごせます。	毎月第2月曜日 10時から	南横町公会堂	100円	高齢者
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】	清拭づくり・リース作り・おしゃべり・食事会	みんなで楽しくお茶をしながら話をしましょう	毎月20日 午後14時半～	すえひろハイッ 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	管外サロン楽しいです。	毎月第2月曜日	ハイランド町 集会室 たまに管外	100円	高齢者
さわやかりんどう会 【高齢者】	・月1回は講師による指導 ・介護予防の体操、脳トレ ラジオ体操 ・歌・ゲーム	気軽に楽しい会です。	毎月第2・4月曜日 13時半～15時	福社会館	500円	高齢者
カンナの会 【高齢者】	体操・ストレッチ・ハーモニカ演奏で歌などのトレーニング	70歳以上の男女問わず参加してください。	第1火曜日 午後1時半～3時	福社会館	500円	高齢者
さくら会 【高齢者】	体操・筋トレ	大勢のみなさんのご参加お待ちしております！！	第1・3水曜日 10時～11時半	福社会館	500円	高齢者
西部地区体操の会 【高齢者】	体操教室		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
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	子育て世代同士、親子共々笑顔で活動しています。	毎月2~3回午前中	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】	子育てについて意見交換、先生による手遊び	悩みや愚痴、ぜび一緒に吐き出しましょう！！須坂に相談できる人が中々いない、そんな人こそぜび参加してください！	第2・4金曜日 11:00～12:00	子育て支援センター		親子
ほっかぽか 【親子】	工作・手芸、近隣の公園や動物園を散歩。子どもを遊ばせながらお母さん同士おしゃべりして交流。	子どもを遊ばせながらお母さん同士おしゃべりして楽しく交流しましょう！	毎月2回 10～13時の間	福社会館・井上地域公民館		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。

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 ”いってみねえ会” 【高齢者】	脳トレ・軽い筋トレ・交流会・歌・体操	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 「お茶のみ会」 【高齢者】	茶話会・歌・体操・ゲーム物づくり	月1回の皆様とのふれあいを楽しみに。	毎月第1月曜 10:00～11:30	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	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
屋部町百歳体操 【高齢者】	百歳体操		毎月第2, 4水曜日 10時～11時	屋部町公会堂		地域住民
お元気サロン木連 【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	毎週火、土曜日 10時半～14時半	良風来ホール	1回 1000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 500円	地域住民
体スッキリ体操 【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。	第2・4木曜日 13:30～14:30	南部地域公民館	1回 500円	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・第3水曜日 午前10時～11時	八幡町公会堂	1回 300円	地域住民
南部児童センター 母親クラブ 【親子】	工作・調理・屋外見学	誰でも気軽に参加できるサークルです。のんびりゆったり過ごしましょう！	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	リフォームだけでなく食べものこと、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	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】	茶話会・歌会・健康体 操・健康講座・ゲーム 交流・血圧測定		4.5.10.11.12月 第2土曜日 10:00～12:00 3/15やしょうまひ ぎ	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】	茶話会・歌・ドレミ体 操・講演会など	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。	5.7.9.11の1日 午後2時～4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 20日前後 9時半より2時間	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
つながるすざか	「ヒト・モノ・コト」 が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！！	毎週木曜日10時～ 毎週土曜日18時～	アップサイクル ラボ（日滝地域 公民館隣）		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：須崎市社会福祉協議会TEL026-214-2994】

団体名	内容	サロンのPR	開催日時	会場	会費	構成員
豊島町 ふれあいサロン 【高齢者】	お茶のみ、歌、ゲーム、体操	季節の行事を取り入れたり、保健補導員さんの楽しい健康講座を教えてもらったりと、ためになる楽しいところです。	最終水曜日 14:00～ 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】	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
長野口コモ体操 【高齢者】	体操（ストレッチ・筋トレ） 脳トレ・茶話会	体操、脳トレ、おしゃべりと集う場所になっています。（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。）	第2・4木曜日 13時半～16時	豊洲地区防災センター	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】	映画上映	大きなスクリーンでなつかしい名画鑑賞、茶話会で交流しましょう	月1回 最終金曜日 13:00～16:00	豊洲地区防災センター	100円	地域住民
新田町 ふれあいサロン 【高齢者】	健康体操・健康、役立つ情報・歌	みんなで体も心もリフレッシュ！！	2月・8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】	健康体操・出前講座・お茶のみ・健康相談・血圧測定	「楽しかった。また出席したい」の声が聞かれます。	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
豊洲サロン 【高齢者】	認知症予防体操・お茶会	体操しっかり脳トレしっかりそしてお口の体操しっかりと楽しい時間を過ごしています。	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
南小河原町マレット ゴルフクラブ 【高齢者】	マレットゴルフ	マレットゴルフで健康、仲間づくりを会員相互の親睦を図り楽しい毎日を送ってみませんか。	毎週土曜日 9時～12時頃まで	百々川緑地	年1200円	地域住民
長生会 【高齢者】	体操・歌など	おたがい元気な顔をみましよう。元気であいましよう！！	2ヶ月に1回	南小河原町公会堂	年1000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
北旭ヶ丘町 友愛の会 【高齢者】	春・秋の会食会 夏・冬のサロン	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	不定期	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 ほっとさろん 【高齢者】	お茶会・買い物	誰でも都合のついた人が参加できます。	第2月曜日 第4月曜日（買い物）	旭ヶ丘町公会堂	なし	地域住民
松川 ひまわり学級 【高齢者】	室内スポーツ・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います。	みんなで支え合って楽しい会です。	第4木曜日 13：30～15：00	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よう ②指先より脳トレ、麻雀をうちましよう	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
子育てサークル・ やんちゃKid's 【親子】	牧場見学・水遊び・クリスマス会 保護者向けに育児相談・ヨガ	季節に合った楽しいイベント、製作活動等を行っています。	毎月2～3回水曜日 11:00～	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】	健康体操・頭の体操		午前10時～ 日にちは終わった後次を決める	塩川町公会堂		地域住民
八重森町 ふれあいサロン 【高齢者】	お茶のみ・雑談		日時はその都度 決める 9時半～	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】	音楽鑑賞・脳トレ・ピ ンゴなど	楽しく元気に！	2ヶ月に1回 平日木・金 風物イベント (花見・お花ま つり・七夕・月 見・クリスマス など)	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、出前講座など	新しいことにチャレンジ	4・7・10月 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 講習会	一日の元気は朝のラジオ体操から	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、軽体操、血 圧測定、ゲーム等		4/21, 5/26, 6/30, 7/28, 8/25, 9/29, 10/27, 11/24, 12/22, 1/26, 2/23, 3/23 9時半～11時	沼目町公会堂	100円	地域住民
田の神サロン 【高齢者】	1部「いろいろな話を聞 く講座」 2部脳トレ 3部歌声サロン		2,5,8,11月の第3 または第4土曜日 10時から1時間半	田の神町公会堂	なし	地域住民
うたう会「ホッホッ ほたる来いさんズ」 【高齢者】	トランペット、ハーモ ニカなどの伴奏で歌 う。簡単な体操もあり ます。	歌うことによる健康づくり、仲間作 り	毎月第1土曜日 10時～11時半 月の中間に練 習、プログラム 作り	田の神町公会堂	なし	地域住民
フラの会 【高齢者】	フラの練習	健康フラです。楽しく体を動かしま しょう！！	毎月第2第4火曜 日 13:30～15:30	日野地域公民館 別館	3ヶ月 4000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】	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	高齢者が中心ですが毎回サロンを楽 しみに皆さん参加してくださいま す。明るく楽しいサロンです。	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	町民は誰でもいつでも参加可能な開 かれた会です。	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	とても充実しています。	毎月第2.4木曜 13:30～16:00	米持町公会堂	1000/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		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	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
井上健康マージャン クラブ 【高齢者】	健康マージャン	脳と手先を使い脳トレには最高で す。	毎月第1・3木 13時～16時	井上地域公民館	1500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】	ストレッチ運動・脳ト レ・講演会・小物作り	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
わくわく子組 【子育て】	・学習の補助 ・みんなでチャレンジ ・保護者同士の交流	子どもたちの自己肯定感を高めるた め、「まちがいは宝」「みんなち がってみんないい」	毎月第3日曜日 16時～17時	井上地域公民館	85円	
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	リズム体操で楽しくからだを動かして 体力、筋力、しなやかな体を作る。 手作りおもちゃで創造力を豊かに に！	毎週金曜日 10:00～12:30	井上地域公民館		親子
母の会 【親子】	親子でふれあい遊び・ 工作・季節の行事	おしゃべりを楽しみながら共に子育 てをしていく親子サークルです。	毎月2回（土曜） 10:00～13:00	井上地域公民館		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。

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】	健康体操、DVD、カラオケなどお茶を飲みながら楽しむ		年に3回～4回 13：00～15：00	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	区長、代理さんも出席で町ぐるみの会です。	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、DVD鑑賞など	高齢者の皆さんの相談にのりながら見守りを行っています。	奇数月5、7、9、11月の第2木曜日10～12時	明德町公会堂	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！！	4月11月末頃 1時半～3時半	上八町公会堂	100円	地域住民
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】	血圧測定・健康相談・カラオケ・催し物・お茶会	毎回参加される皆さんに楽しんでいただけるプログラムを用意して今年から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 10時～12時	望岳台公会堂	100円	地域住民
ミモザの会 【高齢者】	お花見会・歌・出前講座・おしゃべり	みなさんも一緒に！！	不定期	望岳台公会堂	実費	どなたでも
お花の会 【趣味】	生花の講習		第2土曜日 14時～	個人宅	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	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・体操・楽しいこと	楽しく、元気に、笑って生きよう！！	5・7・9・11月の4回午前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】	茶話会を中心に脳トレや音楽鑑賞など	隣近所の顔の見える関係、町の縁側的存在を目指しています。	奇数月の10日前後	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。

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】	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。 希望があれば送迎します。	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】	近況報告・頭の体操・ 体の体操・DVD鑑賞・ お茶のみ	昼間家で過ごす時間の多い人、月2 回だけですがお茶を飲みながらお しゃべりしませんか？	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
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】	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	みんなの笑顔、元気の源！！	年間2～3回 土曜日午前	米子町公会堂	100円	地域住民
はつらつ会 【高齢者】	お出かけ、料理教室な ど		年5～6回	仁礼コミュニ ティ 他	実費	高齢者
健康体操の会 【高齢者】	保健補導員考案の健康 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時半～15時	仁礼コミュニ ティ	なし	どなたで も
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～15時 8月休み	峰の原高原集會 場こもれびホー ル	800円	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		毎週月曜日 13時～15時 9月休み	峰の原高原集會 場こもれびホー ル		地域住民
リンクの会 【高齢者】	食事会・歌・体操	峰の原にお住まいの方、どなたでも 参加していただける交流の場です。 毎回美味しいランチをいただきなが ら楽しくおしゃべりしています。	毎月第2か3の水 曜日 11時から	カフェバル チ チビ	800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 の山歩きを楽しんでいます。	4～11月 月2回 程度のハイキン グ		実費	どなたで も
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	病気に対する理解を深め、お互いに 励まし合いましょう	第3水曜日 13:00～15:00	仁礼コミュニ ティ		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。