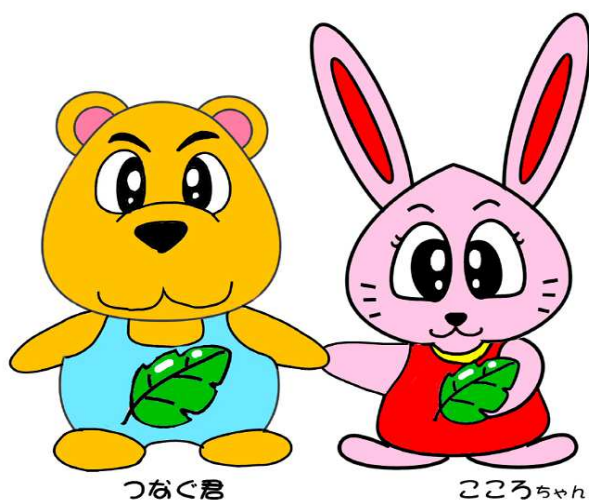


須 坂 市

「サロン情報」

【2026年度】



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

2026.7.2

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TEL026-214-2994】



団体名	内容	開催日時	会場	会費	構成員
穀町女性学級 【高齢者】	茶話会、ポッチャ、ドライブ、災害対策学習、生け花、公会堂清掃・花壇整備、お花見、暑気払い、忘年会等	毎月第2月曜日 10:00～12:00 花壇整備、季節行事は日程調整する	穀町公会堂	1500円/年	地域住民
本上町 ふれあいサロン 【高齢者】	おしゃべりしたり、歌ったり、体操したり、ポッチャえをしたりしています。お茶を飲みながらのんびり集っています。	毎月第2水曜日と特別開催あり 14:00～16:00	本上町公会堂	無料	地域住民
ふれあいサロン 若草会 【高齢者】	公会堂清掃と草取り、茶話会	月1回1(7～9月除く) 時間は都度調整	上中町公会堂	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TEL026-214-2994】



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、出前講座を使用しての講習等	6月、11月 10:00～12:00	新町公会堂	100 円/回	高齢者
おいしいちゃんおばあ ちゃんの料理教室 【高齢者】	管理栄養士による料理実習、参加者相互の交流	毎月第2火曜日 10:00～12:00	生涯学習センター	5,000 円/年	高齢者 ボランティア
常盤町 ふれあいサロン 【高齢者】	お茶のみ、簡単なゲーム、ストレッチ、血圧測定、健康講話、音楽鑑賞、食事会等 高齢者のみでなく子育て中のお母さん、お子さん、どなたでもご参加ください。	年2回程度 10:00～11:30	常盤町公会堂	100 円/回	高齢者
ふれあいサロン 太子町 【高齢者】	茶話会メイン。ゲストを招いてのレクリエーション	毎月第2火曜日 10:00～	太子町公会堂	無料	高齢者
春木町 ふれあいサロン 【高齢者】	みんなで茶話会、須坂伝承の語りを聞く、健康体操等	5.10.3月 10:00～12:00	春木町公会堂 または 社協2階会議室	無料	地域住民
花水木の会 【高齢者】	今日も一日たのしく外出。 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 屋外ヘドライブ	700 円/回	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。	毎月第1金曜日、第3火曜日 13:00～17:00(冬期は16:00)	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	毎月第1.3.5水曜日、第2.4木曜日 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】	健康体操、ストレッチ、筋力体操、口腔体操、歌、脳トレなど	毎週水曜日 9:30～11:30	生涯学習センター	年会費 500 円	
ポン・チー 【高齢者】	健康マージャン。情報交換しつつ楽しくコミュニケーションを取りながら行っています。	毎週水曜日 9:00～13:00	生涯学習センター	原則無料(冷暖房費負担あり)	
健康リズム体操 【高齢者】	健康リズム体操、ストレッチ、歩き方等	第2.4木曜日 9:30～10:30	社協2階会議室	500 円/回	
対面朗読サロン 【当事者・高齢者】	本の読み聞かせをします。本は参加者の希望の本であったり、サロンで話題の本を用意しています。	毎月第1.3水曜日 10:00～12:00	社協ボランティアセンター	200 円/月	
支え合いサロン 【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 10:00～15:00	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

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】	袋物、小物入れ等を作成	月1回 10:00～ 12:00	社協会議室	無料	どなたでも
おりがみの会 【趣味】	折り紙や広告の紙、包装紙などを使い、作ってみたいものを本やインターネットで探して折っている。脳の活性化になり、作り上げた達成感、おしゃべりでリラックス効果があります。	毎月第1・3月曜日 10:00～ 12:00	社協ボランティアセンター	無料	どなたでも
サロン趣味の会 【趣味】	麻雀、ラジオ体操、折り紙等 どなたでもどうぞ！！	毎月第2金曜日 9:30～12:00	社協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。	毎月第2.4の水曜日 9:00～ 12:00	社協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 13:00～16:00	社協ボランティアセンター	無料	どなたでも
ニコニコクラブ 【趣味】	ソフトバレーをみんなで楽しくやっています。常に笑いが絶えません。楽しく体を動かしませんか。お仲間募集中！	毎週火曜日 9:30～11:30	市民体育館	5000円/年	どなたでも
ゆる～いおっさんの会 【趣味】	シニア世代男性の居場所づくり。そば打ち勉強会、生成AI勉強会等、地域の枠を越えてメンバーのやりたいことをやってみる。	毎月第1金曜日 19:00～20:00定例会(意見交換、イベント相談)※イベントは別日程で開催	生涯学習センター	無料	おっさん以上
北信流友の会 【趣味】	北信流の基本的な手順を習いながら、小謡を小一時間稽古する。	毎月第2.4火曜日 19:00～20:00	生涯学習センター	500円/回	

※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	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、紙芝居を観る等 茶話会、合唱	4～11月の第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！ 桜を見たり、会員さんのお庭を見たり、お昼の食事会に出かけたりします。一人暮らしの方には楽しい日ようです。 参加者募集中！	毎月第2月曜日 10:00～約2時 間	南横町公会堂	100 円/回 (外出 時は別 料金)	高齢者
すえひろ会 【高齢者】	一人暮らしの方が多い。月に1回茶話会を実施(自主的に一品を持ち寄っている)	毎月20日前後の 土曜日14:30～ 16:00	すえひろ談楽室	無料	高齢者
ハイランド おしゃべりサロン 【高齢者】	1回2時間あまり楽しくおしゃべりしています。たまに外食に行くこともあります。	毎月第2か第3水 月曜日 13:00～15: 00	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】	運動インストラクターによる指導を受ける。自主体操(筋トレ、有酸素運動、脳トレ等)。美声を保つための腹筋、声帯トレーニング、口周りの筋トレを行い歌を練習している。	毎月第2・4月曜 日 13:30～15: 00	福祉会館	500 円/月	高齢者
カンナの会 【高齢者】	健康体操、脳トレ、歌、ゲーム等 70歳以上の男女問わず 男性会員大募集！	毎月第1.3火曜 日 13:30～15: 00	福祉会館	500 円/月 (年24 回)	高齢者
さくら会 【高齢者】	ボールを使用しての運動、脳の活性、体力・筋力の増加と共に元気に生活できることを目指す。	毎月第1.3水曜 日 10:00～11: 30	福祉会館	500 円/回 12,0 00円/ 年	高齢者
西部地区体操の会 【高齢者】	講師の指導のもと体操、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	毎月第2.4火曜 日 10:00～11: 00	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】	70代～90代までの会員が100回体操、タオル・ボール体操、ストレッチ等を体力に合わせて行っています。脳トレ、童謡3～4曲歌っています。	毎月第2・4火曜 日 9:30～11:00	福祉会館	年2回 イベン ト時 600 円	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、健康体操、ゲーム、茶話会 等 お茶を飲みながら楽しい時間を過ごしましょう！！	毎月第3水曜日 14:00～16:00 12, 1, 2, 8月は 休み	南原町公会堂	100 円/回	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、物づくり、コーヒー喫茶、ゲーム、茶話会 等 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 頃	屋部町公会堂	100 円/回	地域住民
屋部町サロン かけはしの会 【高齢者】	体操、茶話会・清拭布を作り、清拭布を施設へお届け、ボッチャ、 小物作り・お出かけ、新年会、忘年会 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～ この日が土曜日 の時は金曜日、日 曜日の時は月曜 日	屋部町公会堂	100円 /回(外 出時は 2,000 円程 度)	地域住民
屋部町 ニコニコ百歳体操 【高齢者】	おしゃべりしながら体を動かしています。今ある筋力がこの先も 続きますようにという思いで活動しています。	毎月第2, 4水曜 日 10:00～11: 00	屋部町公会堂	無料	地域住民
ピンコロサロン 【高齢者】	ラジオ体操、腹式呼吸、早口言葉、朗読、音読、カタパラ体操、歌い ながらリズム体操、須坂エクササイズ、ボール運動等、音楽と運動 を組み合わせる脳を活性化し、体、心、社会的フレイルや認知症を 予防する活動を行っています。	毎週木曜日 10:00～11: 00	小山町公会堂	無料	地域住民
お元気サロン木連 【地域住民】	庭・畑の利用。季節の行事や外出。体操、歌、食事等 介護予防の方、自立されている方はどなたでも利用できます。 送迎も応相談。	毎週火、土曜日 10:30～14: 30	良風来ホール	1回 1,000 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！	毎月第1・3月曜 日 9:30～11:00	南部地域公民館	初回 3,00 0円必 要時集 金	地域住民
体スッキリ体操の会 【高齢者】	先生の指導のもと日常生活に役立つ体操、脳トレ、マットを使って のヨガを行い体と頭を動かしています。	毎月第2.4木曜 日 13:30～14: 30	南部地域公民館	3ヶ月 (6回分) 3,000 円前払 い	地域住民
さわやかクラブ 【高齢者】	第1.3水曜日理学療法士の指導でフレイル予防、筋力アップ体操。 第2水曜日は独自の体操、ボッチャ、口腔フレイル予防、口腔体操 等	毎月第1.2.3水 曜日 10:00～11: 00	八幡町公会堂	第1.3 水曜日 300 円/回	地域住民
やまぼうしの会 【趣味】	古布で洋服や袋物、飾り物等を作る。昼食と午後のお茶の時間には料理紹介や交流をしています。	毎月第1.3.5水 曜 10:00～15:00	代表者の家の別 棟	3000 /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Tel.026-214-2994】

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、防犯・防災・特殊詐欺防止に関する講話と啓蒙活動、体操、歌 等	3.4.5.10.11.12月 第2土曜日 10:00～12:00	本郷町研修センター	100 円/回	地域の 高齢者
大谷町 ふれあいサロン 【高齢者】	懐かしの歌、童謡など全員で歌う。紙芝居、手遊び(頭の体操)、栄養士さんの講話、軽体操 等	奇数月の1日 14:30～15:30 頃	大谷町研修センター	100 円/回	地域住民
相森町 ふれあいサロン 【高齢者】	健康講話・紙芝居・音楽演奏 等	4.6.8.11月の年4 回開催 9:30～2時間程 度	相森町公会堂	100 円/回	地域の 高齢者
高橋町 ふれあいサロン 【高齢者】	音楽鑑賞・演奏、体操、紙芝居、折り紙、博物館学芸員さんによる講話、茶話会 等	隔月の7日 10:00～12:00	高橋町公会堂	100 円/回	地域の 高齢者
ミモザの会 【高齢者】	お花見、秋まつり、勉強会、見学会、食事会 等	不定期	日滝地域公民館 他	その都 度実費 負担あ り	
ディスコ・ダンス クラブ 【高齢者】	オールディーズの曲に合わせてダンスを楽しんでいます。最近の曲等に振付し無理なく「笑顔で踊る」をモットーに楽しい時間を過ごしています。	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、ラジオ体操、筋トレ、脳トレ、ゲーム、フォークダンス、ことば遊び 等、楽しく過ごすをモットーにしています。	毎週水曜日 13:30～15:00	日滝地域公民館	入会金 1,00 0円	
つながるすざか 【趣味】	地域の情報交換 等	基本、毎月第1日曜 日10:00～12: 00	アップサイクルラ ボ	無料	どなたで も
にほんごスペース つながめ 【趣味】	須坂市(周辺)在住の外国人に対する日本語学習支援。日本人と在留外国人の交流事業	毎週日曜日 11:00～ または 13:30	アップサイクルラ ボ	200 円/回	どなたで も
健康麻雀部 【趣味】	健康のために頭を使う健康麻雀をやしましょう。	麻雀大会は基本第 2日曜日9:00～ 16:30	麻雀大会はシル キーホール、通常 はアップサイクル ラボ	大会は 2,50 0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。

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Tel.026-214-2994】

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】	茶話会、年2回 外出サロン、年1～2回保健指導員さん主催内容。	毎月最終水曜日 1.2.8.9月はお休み	豊島町公会堂	無料	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
新田町 ふれあいサロン 【高齢者】	健康体操、減塩、高血圧予防にむけた情報提供、やまびこ合唱クラブと歌の交流。	8月、2月 13:30～15:30	新田町公会堂	無料	地域住民
相之島町 ふれあいサロン 【高齢者】	健康体操(脳トレ、筋トレ)、健康相談、血圧測定。茶話会を中心に外部から講師を招いて楽しいメニューを考えています。(12月はクリスマス会を計画しています。)	毎月第3月曜日	相之島公会堂	無料	地域住民
豊洲サロン 【高齢者】	スリーAによるサロン(明るく、頭を使って、あきらめない)。年2回程度外出(お花見、紅葉狩り)	毎月第1.3月曜日 9:30～11:30	豊洲地域公民館	100円/回	地域住民
南小河原町マレット ゴルフクラブ 【高齢者】	マレットゴルフを通して健康と仲間づくりをし、会員相互の親睦を図り、マレットゴルフの普及と地域間の交流の輪を広げることを目的にしています。	毎週土曜日(年 38回) 9:00～12:00	百々川緑地、南小河原町公会堂	1,200円/年 (懇親会 1,100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、体力の向上のためルール、マナー、技術の勉強会、体操、ウォーキングをしてスポーツを通じて健康維持を図っています。	毎週木曜日 13:30～16:00	百々川緑地、湯つ蔵んど 等	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 等	年3～4回	南小河原公会堂 温泉 他	1,000円/年	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。 近くの花壇の花の育成、草取り、環境整備とご近所の井戸端会議、茶話会	毎月第3日曜日 (原則)	道祖神周辺	無料	
清南会	年2回 組ごとに公会堂の掃除を行った後に懇親会を行う。	毎月2回程度 日曜日 8:00～1時間程度	南小河原公会堂	無料	
メンズキッチン	男性の料理実習。月に1回郷土料理等を中心に先生に教えてもらいながら1人1品を担当して作っている。今まで作ったレシピは本にできるほどたくさん作っています。	毎月第2金曜日 10:00～12:00	豊洲地域公民館	500円/回(材料代)	
豊島町歩こう会	年代、男女差、歩くスピード等に配慮し無理のない歩き方を心がけています。	4月～11月毎月 1回開催。土日の朝6:30～	市内外あり。その都度決めている。	1人100円/年、 家族200円/年	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。

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	300～ 500円 /回、年 会費 500円	地域住民
旭ヶ丘 ほっとさろん 【高齢者】	体操、健康相談、民生委員さん、保健指導員さんによる講話、おたのしみ会、マジック、買い物サロン 等	毎月第2月曜日 毎月第4月曜日 買い物サロン 10:00～	旭ヶ丘町公会堂	無料	地域住民
松川 ひまわり学級 【高齢者】	1年間の計画に基づき脳トレ、筋トレ、ゲーム、出前講座 等	第4木曜日 13:30～15:00	松川町公会堂	無料	地域住民
おしゃべりサロン 【高齢者】	ラジオ体操から始まって手足の軽運動、脳トレ、DVD鑑賞、童謡唱歌を歌う、手芸、茶話会 等	毎月第2木曜日 13:30～	松川町公会堂	無料	地域住民
ラージボール 【高齢者】	ラジオ体操、体力づくり、仲間の近況報告 等	毎週月曜日 9:30～11:30	松川町公会堂	無料	地域住民
松川女性学級 【高齢者】	年間計画にて月1回のお庭拝見、脳トレ、ストレッチ体操、マレットゴルフ、野外研修、忘年会、出前講座 等	毎月第2月曜日 9:30～11:30	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Tel026-214-2994】



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】	お花見、体幹トレーニング、健康講座、生活支援講座	基本2ヶ月に1回	塩川町公会堂	お花見の時 500円負担	地域住民
八重森町ふれあいサロン【高齢者】	茶話会、映画鑑賞、ハーモニカによる合唱、ボッチャ 等	日にちはその都度決定 9:30～11:30または10:00～12:00	八重森町公会堂	100円/回	地域住民
高梨町お茶のみ会【高齢者】	お花見、お花まつり、七夕、お月見、クリスマス等、季節に合わせた催し物を行い、皆さんとの交流を図っています。5月は連休最終日に甘茶法要と合わせてふれあいサロンお花まつりを開催しています。	4.7.10.12月の第2木曜日 13:30～	高梨町公会堂	100円/回	地域住民
村山町ふれあいサロンすみれ会【高齢者】	自分の「手」を使ったものづくりをしたいと思います。	日曜日 13:00～ (夏期は10:00～)	村山町公会堂	100円/円	地域住民
五閑町ふれあいサロン【高齢者】	朝のラジオ体操	6月～9月 月曜日、木曜日 6:30～	五閑公会堂 五閑神社境内	無料	地域住民
ぬまめふれあいサロン【高齢者】	茶話会、頭の体操、健康講座、クイズ、ビデオ鑑賞、音楽鑑賞 等	毎月第4日曜日 9:30～11:00頃	沼目町公会堂	100円/回	地域住民
田の神ふれあいサロン【高齢者】	サロンは「いろいろな話を聞く講座」「脳トレ」「歌声サロン」などの3部構成。高齢者を対象に講座や音楽鑑賞、頭の体操、歌をうたうことで知識の向上、仲間づくり等を目的とした憩いの場を提供しています。	年4回 2.5.8.11月第3または第4土曜日 10:00～11:45	田の神町公会堂	無料	地域住民
うたう会「ほっほほたる恋いサンズ」【高齢者】	みんなで歌ったり軽体操をする。	毎月第1土曜日 10:00～11:30	田の神町公会堂	無料	地域住民
フラの会【高齢者】	体力維持と認知症予防のためフラの練習をしています。サロンや高齢者施設に出向き発表することもあります。	毎月第2.4火曜日 14:00～15:30	日野地域公民館別館	1000円/月	どなたでも
田の神マレットゴルフ愛好会	会員の健康維持と親睦、絆を深める。	毎週月曜日	百々川マレットゴルフ場、菅平マレットゴルフコース	無料	
田の神カラオケクラブ【高齢者】	カラオケ(独唱、デュエット)。年3回楽器奏者を招いて演奏を聴いたり、一緒に歌ったりします。	毎月第3土曜日 10～11:30	田の神町公会堂	500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。

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鑑賞や出前講座、健康チェック、茶話会、須坂エクササイズ、脳トレ等 老若男女問わずお立ち寄りいただくと幸いです。思いがけない出会いの場になることもありますよ！	毎月第3土曜(1、8月は休み) 13:30~15:00	米持町公会堂	100円/回	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 10:00~	米持町公会堂	500円/回	地域住民
ひまわりクラブ 【高齢者】	オカリナの練習、須坂エクササイズ、折り紙、茶話会	毎月第2.4木曜日 13:30~16:00	米持町公会堂	1,000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、お花見、クリスマス会、茶話会、料理等 参加者全員後期高齢者です。楽しくやっています。	毎月第1.3月曜日 10:00~11:30	米持町公会堂	無料	地域住民
スワリースークル 【高齢者】	いつまでも自分の手足でやりたいことができる。楽しくおしゃべりできる。会場まで自力で参加できる。	毎月第1.3金曜日 13時半~15時	井上地域公民館	1,000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。指先、頭の体操で認知症予防。	毎月第1・3木曜日(第5があるときは実施) 13:00~16:00	井上地域公民館	1,000円/年	地域住民
スマイル21 【地域住民】	健康運動士の指導のもとストレッチ、筋トレ、脳トレを行う(基本椅子に座っての運動)。健康講話、まちがいさがし、クイズ、歌等 どなたでも参加OK(65歳以上)、体験1回無料。	毎月第2.4木曜日 13:30~14:45	井上地域公民館	500円/回	地域住民
いきいき リハビリサロン井上 【高齢者】	ストレッチ体操、脳トレ、レクリエーション、輪投げ、玉入れ、ボーリング等、皆さんと一緒に楽しく笑って体を使い免疫力アップを心がけています。	毎月第3火曜日 9:00~11:30	井上町公会堂	500円/年	地域住民
井上町 マレットゴルフ部 【高齢者】	健康維持のため楽しくマレットゴルフを行っています。	9:00~12:00頃まで	百々川マレット場、福島マレットゴルフコース	1,000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。参加者の8割が女性です。会話も弾み賑やかで楽しいです。	4~11月の第2.4月金曜日 13:30~15:00頃	井上小坂神社	1,000円/年	
カフェ・ハナミズキ 【高齢者】	お茶を飲みながらおしゃべり会、レクリエーションをしたり歌をうったりしている。なじみの公会堂に集まり地域の仲間とおしゃべりをしています。	毎月第4水曜日 10:00~12:00	米持町公会堂	100円/回	
パーキンソン病カフェ 須坂 【当事者】	病気の理解、滑舌レッスン、話し合い、理学療法士による体操等	毎月第1金曜日 11:00~14:00 第3水曜日 14:00~16:00	仁礼コミュニティセンター	500円/回	当事者

※黒字...主に高齢者対象 赤字...親子対象 青字...趣味仲間の子 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Tel.026-214-2994】



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、アトラクション、血圧測定、カラオケ、ゲーム 高齢者向けの軽体操	年に6回 11:00～13:00 または13:00～ 15:00	村石町公会 堂ほか	原則 100円	地域住民
野辺町 ふれあいサロン 【高齢者】	血圧測定、健康相談、健康講話、マジックショー、茶話会	年2回 13:30～	野辺町公会 堂	100円 /回	地域住民
明德町 ふれあいサロン 【高齢者】	健康体操、音楽鑑賞、出前講座、小旅行 等	5.7.9.11月 第2木曜日 10:00～12: 00	明德町公会 堂	100円 /円	地域住民
上八町 ふれあいサロン 【高齢者】	保健補導員さんの指導で体操、歌や話を聞いて楽しむ、小学校1年 生と交流、茶話会 等	4.11月の平日 13:30～15: 30	上八町公会 堂	100円 /回	地域住民
望岳台 ふれあいサロン 【高齢者】	前半は企画したプログラム(バンド演奏、マジックショー、紙芝居 等) 後半は簡単な体操、全員参加のおたのしみゲーム、カラオケ 等 参加者の方と賑やかで楽しい時間を過ごすことを目標としていま す。	3.5.7.9月第3 水曜日 10:00～12: 00	望岳台公会 堂	100円 /回 400 円/年	地域住民
上八町お花の会 【趣味】	生花を練習しています。練習後には茶話会で様々な話題で盛り上 がっています。	毎月第2土曜日 1～2月、6～7 月は休会	代表者宅	4,600 円/月 (お花 代、講 師謝 礼)	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】	健康体操、脳トレ、茶話会、マジック、紙芝居、日本舞踊等、鑑賞、おたのしみ会、花見、クリスマス会 等	3～12月毎月最終水曜日 13:30～16:00	亀倉町公会堂	100 円/回	亀倉区民
サロンなつばた 【高齢者】	日常生活上の近況報告、ビデオ鑑賞、唱歌、ラジオ体操、茶話会、懇談	月2回火曜日 9:30～12:00	夏端町公会堂	200 円/月	地域住民
こめっこクラブ 【高齢者】	楽しくおしゃべり、ランチ会、七夕会、アレンジフラワー作り、体操、健康講座	年間2～3回 土曜日午前	米子町公会堂	100 円/回	地域住民
ハツラツ会 【高齢者】	花見、料理教室、無理なく楽しくできることを参加者で話し合い、楽しい会にしています。	不定期。都度連絡	仁礼コミュニティホール、その里ホール等	無料	高齢者
健康体操の会 【高齢者】	ストレッチ、須坂エクササイズ、を主に年齢相応の体操をしています。	毎月第2、4火曜日 13:30～15:00	仁礼コミュニティセンター	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 13:30～15:00 (7～8月、12月末～1月中旬休み)	峰の原高原集会場こもれびホール	800 円/回	地域住民
ふれあいサロン リンクの会 【高齢者】	食事会、お花見、小遠足等を行い親睦を図っています。	毎月第2木曜日 11:00～13:00	近隣の食堂	1,000 円/回	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	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】	茶話会、音楽鑑賞 等 楽しく元気に笑って生きましょう。	年3回 10:00～11:30	豊丘地域公民館	100 円/回	地域住民
大日向町 にこにこサロン 【高齢者】	茶話会がメイン。時々音楽ボランティア、フレイル予防の勉強 等	隔月の第2火曜日 (1月、7月を除く)	大日向町公会堂	100 円/回	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。