

# 街中いきいーなサロン一覧

※令和5年10月現在の情報です

## 北 東 部

(ひばりが丘北・北町・下保谷・栄町・東町・中町・富士町)

No.	サロン名	活動場所	活動日時 (原則)	主な内容	参加費
①	わくわく栄 「梅ちゃん体操」	北町コミュニティセンター (北町1-3-14)	第2木曜日 14:00~15:00	健康体操	無料
②	のびの~び体操	ひばりが丘北市民集会所 (ひばりが丘北1-7-2)	第1・3月曜日 10:00~11:30	・健康運動実践指導者による健康体操 ・しゃきしゃき体操 等	無料
③	ぷらっとサロン きたまち	そんぽの家S保谷北町 (北町6-1-28)	第4水曜日 14:00~15:30	・多世代交流 ・毎月イベント(折り紙・歌・朗読等) ・介護予防体操 等	100円 (コーヒー) ※お茶・お菓子は無料
④	いろりサロン	すみれ薬局内 (下保谷3-1-27)	第3火曜日 13:00~15:30	交流、おしゃべり (日頃のお話、健康に関するお話 等)	100円 (飲み物、お菓子)
⑤	ふれあい碧	高齢者センターきらら 介護者教育室 (富士町1-7-69)	①毎週金曜日 13:00~15:00 ②第2土曜日 13:00~16:00 ③第1木曜日 14:00~15:00 ④第2火曜日 13:30~15:00	①健康体操、小物作り 折紙・おしゃべり ②将棋 ③下校時パトロール ④ポエム活動 等	100円 (月1回のみ)
⑥	つかこんち	個人宅 (富士町4丁目)	①第2火曜日 10:30~12:00 ②第1水曜日 10:00~11:30 ③第4土曜日 13:30~15:00	①「子育てサロン」 ②「ゆるっとウクレレ会」 ③「サロン・ド・オールオール」 ※介護予防体操、学習や遊びの後お茶とおしゃべり	100円
⑦	楽々体操	富士町市民集会所 (富士町1-7)	①第1・2水曜日 13:00~14:30 ②第1・2・3土曜日 9:00~12:00	①転倒予防体操 茶話会 ②ポッチャ、ゲーム、健康麻雀	無料
⑧	わくわく緑	わくわくサロン (ひばりが丘北2-5-8)	毎週木曜日(祝日は除く) 14:00~16:00	いきいき百歳体操、四方山話	無料 (お茶菓子)
⑨	ふれあいサロン 「きらっと」	ブティックきららの (下保谷4-16-32)	第2・第4火曜日 15:00~16:30 第3木曜日 14:00~16:00	転倒防止、自己ケア、おしゃべり、歌	200円 (コーヒー又はお茶など)
⑩	ちょっとるーむ	都営保谷東町四丁目アパート 集会所 (東町4丁目3番地)	第2土曜日・第4木曜日 13:00~16:00	健康体操、傾聴、おしゃべり、世代間交流、異文化交流	無料

# 街中いこいなサロン一覧

※令和5年10月現在の情報です

## 南部

(南町・向台町・東伏見・柳沢・新町)

No.	サロン名	活動場所	活動日時 (原則)	主な内容	参加費
①	くつろぎサロン 花かご	個人宅(南町3丁目)	第4火曜日 13:30~15:30	・朗読 ・介護予防体操 ・手話体操	100円 (コーヒーお茶、お菓子付き) ※子ども無料
②	東伏見げんき サロン	東伏見第2アパート集会所 (東伏見2-15-2)	第4金曜日 10:30~12:00 (12月のみ第3金曜日)	・介護予防体操 ・脳トレ	無料
③	仙人の家	コミュニティカフェ仙人の家 (東伏見5-9-6)	月・火・木・金・土・日 13:00~16:00	・健康講座・相談・体操 ・音楽歌声・健康麻雀 ・映画・手工芸・絵画・編布・織布 (縄文布)等	150円~ 500円 (お茶代等、曜日により異なる)
④	カフェみふじ	柳沢一丁目都営アパート 自治会集会所 (柳沢1-15-3)	第3月曜日 13:30~16:00	交流会、お話し相手、 介護予防体操	100円 (コーヒー付き)
⑤	チーム美いばあ	街なかサロン にこにこ (柳沢2-2-10)	①第2金曜日 11:00~13:30 ②第4月曜日 11:00~14:00	①脳トレ、体操、会食、創作活動 ②笑いヨガ、体操、アロマクラフト、 喫茶	①750円 (弁当代) ②500円(軽 食費)300円 (アロマクラ フト材料費)
⑥	サロン新柳沢	新柳沢団地8号棟集会所 (柳沢3-4-8)	①第1・2・3水曜日 13:00~15:00 ②第2・4木曜日 9:30~12:00 ③第1・3木曜日 10:30~11:30	①茶道(要事前予約) ②健康マージャン教室 ③介護予防体操、 ゲーム、各種講座 等	①500円 (お菓子・お茶 代) ②無料 ③無料
⑦	ゆったり 太極拳	柳橋第二市民集会所 (新町1-4-25)	第4月曜日 10:00~11:30	気功、太極拳 等	100円
⑧	新町サロンふらっと	UR武蔵境通り住宅5号棟 集会所 (新町1-4第2集会所)	①第1木曜・第3土曜 13:00~15:00 ②第3木曜日 13:00~16:00	①介護予防体操、傾聴、 昔遊び ②健康麻雀	①100円 (飲物、お菓子 代)
⑨	ケアラズカフェ・ ネットワーク	そんぼの家S武蔵野 (新町5-14-14)	第2・4火曜日 14:00~16:00	おしゃべり、居場所作り、 介護についての情報交換	無料
⑩	にこにこ歩こう会	都立東伏見公園 (東伏見1丁目)	第1、第2、第3木曜日 夏 17:00~ 冬 15:30~	・ストレッチ ・ウォーキング ・整理体操	無料

# 街中いこいなサロン一覧

※令和5年10月現在の情報です

## 中 部

(北原町・住吉町・泉町・田無町・保谷町)

No.	サロン名	活動場所	活動日時 (原則)	主な内容	参加費
①	傾聴ボランティア 「きずな」	田無総合福祉センター (田無町5-5-12)	第3水曜日 13:30~15:00	・傾聴活動 (おしゃべりなど) ・介護予防体操	無料
②	傾聴グループ 「クッキー」	田無総合福祉センター (田無町5-5-12)	第1木曜日 13:30~15:30	・介護予防体操 ・傾聴、話し相手	無料
③	てんとう虫パーク	田無総合福祉センター (田無町5-5-12)	第2木曜日 13:30~14:40	・傾聴 ・歓談 ・ミニ体操	無料
④	NPOプラス・ド・ 西東京	パスレル保谷2階 イベントルーム (泉町3-12-25)	①第1金曜日 13:30~16:00 ②第3金曜日 13:30~14:40 ③第3木曜日 11:00~12:00	①映画鑑賞と解説 ②介護予防体操と歌 ③リトミック	①520円 (飲み物・お菓子) ②300円 (コーヒー代) ③500円
⑤	住吉サロン	ふらっと住吉 (住吉町4-15-3)	第1月曜日 13:30~15:00	体操、歌 おしゃべり 等	無料
⑥	ファミリーたなしの サロン	ファミリーサロン ふれあいたなし (田無町3-6-3安田ビル203)	第2水曜日 13:00~15:00	・サロン活動 ・軽体操 ・おしゃべり 等	100円 (コーヒー・緑茶 無料、お菓子付 き)
⑦	かたらいの場 “チャオ!”	田無総合福祉センター 視聴覚室 (田無町5-5-12)	月1回火曜日 ※視聴覚室が取れた時 10:00~11:15 13:00~14:45	・みんなの居場所 ・傾聴 ・介護予防体操 ・ギターBGM	無料
⑧	にこにこサロン	保谷2丁目アパート集会所 (保谷町2-3)	第2・4水曜日 13:00~15:00	・介護予防体操 ・カラオケ・茶話会 ・麻雀・映画鑑賞 等	無料
⑨	しらゆり会	パークハウス集会所2階 (保谷町5-4)	第3水曜日 10:30~12:00 (4・6・9・12月は 第1水曜日も実施)	・楽々体操 ・うた・演奏、朗読	100円
⑩	いこいなサロン 「木・々」	コミュニティー・レストラン 「木・々」 (保谷町6-25-1)	第1月曜・水曜日 第2金曜日 第3月曜・水曜日 第4金曜日 14:00~16:00	・介護予防体操 ・おしゃべり ・絵手紙 ・俳句教室 等	300円 (飲物・お菓子)

No.	サロン名	活動場所	活動日時 (原則)	主な内容	参加費
⑪	カサブランカ ファミリア	個人宅 (住吉町1丁目)	第1・2・3日曜日 10:00~12:00	・介護予防体操 ・茶話会	500円 (お菓子、お茶代)
⑫	ほっとサロン泉町	そんぽの家S西東京泉町 (泉町2-14-13)	第3金曜日 14:00~16:00	・介護予防体操 ・折り紙 ・手品 ・茶話会等	無料 (お菓子付き)
⑬	シルバーカフェ とんのいえ	個人宅 (泉町4丁目)	第2水曜日 13:30~15:30	・体操 ・おしゃべり等	無料
⑭	まちまちサロン	個人宅 (住吉町4丁目)	第3月曜日 14:00~16:00	・茶話会	無料
⑮	いこいなサロン 「そよかぜ」	そよかぜ事務所 (田無町4-6-7ツカホーム 102)	①第1木曜・第3水曜日 10:00~11:30 ②第1~第4火曜日 10:00~12:00	①フラダンスの応用体操(介護予 防体操) ②はたおり教室	①体操100 円(飲み物代) ②はたおり教 室300円(材 料費)
⑯	ほっとサロンさつき	そんぽの家S西東京泉町 (泉町2-14-13)	第4火曜日 14:00~16:00	・しゃきしゃき体操 ・歌 ・フラダンス 他	無料
⑰	傾聴ボランティア 「らぼーる」	フラワー通りふれまちルーム (泉町1-11-14)	第3金曜日 13:30~15:00	・傾聴 ・お話し相手 ・介護予防体操	無料
⑱	いずみサロン	カフェ+ 武蔵野総合クリニックいずみ 2階 (泉町3-6-9)	第2火曜日 10:00~12:00	お話、歌、交流、体操、 介護予防体操	無料 (コーヒー、緑 茶、紅茶200 円)

# 街中いきいーなサロン一覧

※令和5年10月現在の情報です

## 西 部

(谷戸町・緑町・ひばりが丘・西原町・芝久保町)

No.	サロン名	活動場所	活動日時 (原則)	主な内容	参加費
①	傾聴ボランティア 「らぼーる」	いきいの森公園セミナー ルーム (緑町3-2)	第1金曜日 13:30~15:00	・傾聴 ・お話し相手 ・介護予防体操	無料
②	しゃきしゃき みどり	緑町市民集会所 (緑町3-8-3)	月曜日(月2回) 10:30~11:30	しゃきしゃき体操	無料
③	ケアラズカフェ ・ネットワーク	ひばりテラス118 (ひばりが丘3-4-47)	第1・3火曜日 14:00~16:00	おしゃべり、居場所作り、 介護についての情報交換等	100円 (お茶菓子代)
④	お茶っこ グレイス	ひばりが丘グレイス教会 (ひばりが丘2-11-6)	第4水曜日 13:30~15:30	歌声喫茶、体操、コンサート、 健康講座	無料 ※お茶あり
⑤	コスモスサロン	個人宅 (ひばりが丘2丁目)	第2水曜日 13:30~15:00 第2金曜日 13:30~15:00	音楽、おしゃべり、 子どもの昔遊び、体操	100円 (お菓子つき)
⑥	おうちサロン ひなた	個人宅 (芝久保町3丁目)	第3水曜日 13:00~14:30	・介護予防体操 ・談話 ・工作	100円
⑦	しゃきしゃき体操 「はなみずき」	谷戸公民館 2階 (谷戸町1-17-2)	第1・第3月曜日 (祝日を除く) 13:30~15:00	・しゃきしゃき体操 ・脳トレ ・参加者交流	無料