

街中いきいーなサロン一覧

※令和8年3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) ※会場が確保できない時は ひばりが丘北市民集会所 (ひばりが丘北2-5-8)	①・第1火曜日 13:30~14:30 ・第3金曜日 15:00~16:00 ②第2・4木曜日 14:00~15:00	①茶話会 ②健康体操	無料
②	のびのびシニア	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	そんぼの家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	コーヒー 100円 ※お茶・お菓子は無料
④	いろりサロン	すみれ薬舗内 (下保谷3-1-27)	第3火曜日 13:30~15:30	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、 お菓子付)
⑤	ふれあい碧	高齢者センターきらら内 (富士町1-7-69)	①毎週金曜日 (第5週と8月・2月の第4週は休み) 13:00~15:00 ②第2火曜日 13:00~15:00	①第1/第3:健康体操 第2:麻雀、おしゃべり 第4:イベント ②ポエム活動	無料
⑥	楽々体操	富士町市民集会所 (富士町1-7)	①第1・2水曜日 10:30~12:00 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
⑦	わくわく緑	YLひばりが丘キッチン (ひばりが丘北1-7-14)	毎週木曜日(祝日は除く) 14:00~16:00	いきいき百歳体操、茶話会	無料 (お茶菓子有)
⑧	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3・第4木曜日 14:00~16:30 第4土曜日 14:00~16:30	転倒防止、自己ケア、 おしゃべり、歌	300円 (コーヒー又は お茶など)
⑨	ちよっとるーむ	保谷駅前公民館 学習室 (東町3丁目14-30ステアビル5階) ※偶数月の第4土曜はそんぼの家 保谷駅前	第2木曜日・第4土曜日 13:30~15:30	健康体操、傾聴、おしゃべり、 世代間交流、異文化交流、折り紙、 カードゲーム	無料
⑩	保谷駅前接骨院 体操サロン	保谷駅前接骨院 (西東京市下保谷4-14-1 サンホワイト保谷1F)	毎週月曜日~金曜日 14:00~15:00 (8/14-16、年末年始は休み)	ゴムバンドを使用した体操、運動 パラスポーツのポッチャ	1回 400円
⑪	すずめ会	下保谷2丁目アパート 8号棟集会所 (下保谷2-5-8)	毎週水曜日 14:00~16:00 (年末年始は休み)	介護予防体操、 茶話会、集団ゲーム等	1回 20円

街中いこいなサロン一覧 ※令和8年1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	傾聴グループ 「てんとう虫」	田無総合福祉センター (田無町5-5-12)	第2水曜日 13:30~14:30 +体操	・傾聴 ・歓談 ・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 13:30~14:50 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	①550円 (飲物・お菓子) ②550円 (飲物・お菓子) 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 (5月・11月は第2月曜日)	体操、歌 おしゃべり 等	無料
⑥	ファミリーたなし	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)
⑦	かたらいの場 “チャオ!”	田無総合福祉センター (田無町5-5-12)	月1回火曜日	・みんなの居場所 ・傾聴 ・介護予防体操	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2-13)	第2・4水曜日 13:30~15:30	・介護予防体操 ・カラオケ・茶話会 ・麻雀・映画鑑賞・折り鶴 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・3 月・水曜日 第2・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 (コーヒー・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)	日曜日(不定休) 10:00~12:00	・介護予防体操 ・茶話会、畑作業	500円 (お菓子代) お茶:無料
⑫	ほっとサロン泉町	そんぼの家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、歌唱 等	無料 (お菓子付)
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 (原則として祝日と8月 は休み)	・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火曜日 10:00~11:30 ②第1・第4火曜日 第4月曜日 10:00~12:00 ③第2金曜日 10:00~12:00	①フラダンスの応用体操 (介護予防体操) ②手芸サロンと介護予防体操 (小物作り、編み物) ③麻雀	①体操100円 (飲み物代) ②手芸サロン 400円 (材料費・参加費) ③麻雀 300円
⑯	ほっとサロン さつき	そんぼの家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、手話歌 ・フラダンス	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) ※西部にもあり	第3金曜日 13:30~15:00	・傾聴 ・お話し相手 ・介護予防体操	50円 コーヒー 紅茶
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)	①第2火曜日 10:00~12:00 ②毎週木曜日 11:00~12:00	①お話、歌、交流、体操 ②介護予防体操	①無料 (コーヒー、 緑茶、紅茶 200円) ②参加費 500円
⑲	田無ベース	田無町2丁目	日・月・水・木・土曜日 11:00~17:00	茶話会・囲碁・将棋・麻雀	お茶・コーヒー 100円 囲碁・将棋・麻雀 300円
⑳	紅孔雀	フラワー通りふれまちルーム (泉町1-11-14)	毎週水・土曜日 9:45~12:00 13:00~16:30	健康麻雀・介護予防体操	無料
㉑	えのき体操会	えのき児童遊園 (保谷町5丁目-2)	毎週月曜日~土曜日 8:45~9:45 ※天候等による	・ストレッチ、中国体操 ・歌唱(昭和歌謡等) ・茶話会・公園清掃	無料

街中いこいなサロン一覧

※令和8年3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」	いこいの森公園セミナールーム (緑町3-2-2) ※中部にもあり	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) ※南部にもあり	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 等	歌声喫茶は ケーキ+飲物 200円 その他は無料
⑤	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 昼食ご希望の方は事前 連絡をお願いします	・介護予防体操 ・談話 ・アクティビティ	100円 (昼食500円)
⑥	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
⑦	ひだまり谷戸	谷戸小学校 家庭科室 (緑町3-1-1)	第2土曜日 (8月と11月を除く) 12:00~16:00	ふれあい喫茶、介護予防体操	コーヒー他 50円
⑧	しゃきしゃきむーみん	緑町市民集会所 いこいの森公園 (緑町3-8-3)	第2金曜日・第4火曜日 (8月を除く) 9:30~11:30	・しゃきしゃき体操 ・ノルディックウォーキング	無料 (ボールレン タル料 1回100円)

街中いきいーなサロン一覧 ※令和8年1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	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
②	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・水・木・金・日 9:30~12:30 13:30~16:00	・健康講座・相談・体操 ・音楽歌声・健康麻雀 ・映画・手工芸・絵画 等	200円~ 700円 (お茶代等、曜日により異なる)
③	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)
④	チーム美いばあ	①②街なかサロン にこにこ (柳沢2-2-10) ③東伏見コミュニティセンター (東伏見5-10-22)	①第2金曜日 11:00~13:30 ②第4月曜日 11:00~14:00 ③第3木曜日 10:00~11:30	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 ③シナプソロジー、体操他	①750円 (弁当代) ②600円 (軽食又は喫茶・材料費込) ③100円
⑤	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
⑥	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 (祝日は休み)	練功十八法、気功、太極拳 等	100円
⑦	新町サロンふらっと	UR武蔵境通り住宅5号棟 1階東端 第2集会所 (新町1-4)	①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 ②健康麻雀	①100円 (飲物、お菓子代)
⑧	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) ※西部にもあり	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
⑨	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 15:00~	・ストレッチ ・ウォーキング ・整理体操	無料
⑩	おおぞらカフェ	武蔵野徳洲会病院ロビー (向台町3-5-48)	第4月曜日 13:30~16:00	茶話会、傾聴 ほか	100円 (コーヒー、お茶、菓子付き)
⑪	サロンやぎさわ5丁目	個人宅 (柳沢5丁目)	毎週日曜日 9:00~13:00	麻雀	無料
⑫	ヨガサロン フレッシュヨーガの会	東伏見コミュニティセンター (東伏見5-10-22)	第2・第4木曜日 9:30~11:10	初心者向けヨガ	1回 800円 (講師代)