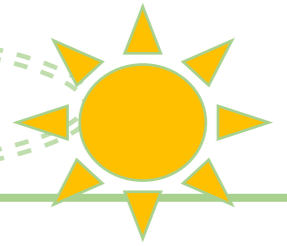


No	サロン名	活動場所	活動日時 (原則)	主な内容	参加費
24	くつろぎ サロン花かご	個人宅(南町3丁目)	第4火曜日 13:30~15:30	・朗読 ・介護予防体操 ・手話体操 ・折り紙 等	100円 (コーヒーお茶、 お菓子付き) ※子ども無料
25	にこにこ サロン	都立東伏見公園 (東伏見1丁目)	毎週木曜日 春・秋 16:00~17:30 夏 17:00~18:30 冬 15:30~17:00	体操、ウォーキング (雨天中止)	無料
26	東伏見げんき サロン	東伏見第2アパート集会所 (東伏見2-15-2)	第4金曜日 10:00~10:45 11:00~11:45 (二部制)	・介護予防体操 ・歌、脳トレ、おしゃべり 等	無料
27	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 10:00~12:00 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)
28	カフェみふじ	個人宅 (柳沢1丁目)	第3月曜日 13:30~16:00	交流会、お話し相手	100円 (コーヒー付き)
29	チーム 美いばあ	街なかサロン にこにこ (柳沢2-2-210)	①第2金曜日 11:00~12:30 ②第4月曜日 11:00~14:00	①脳トレ、体操等 ②アロマクラフト、喫茶、 笑いヨガ、体操 等	①650円 (弁当代) ②500円 (材料費)
30	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・3・4木曜日 10:00~12:00 ③第4水曜日 10:30~12:00	①茶道(要事前予約) ②健康麻雀 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
31	ゆったり 太極拳	柳橋第二市民集会所 (新町1-4-25)	水曜日(月3回) 14:00~16:00	気功、太極拳 等	100円
32	新町サロン ふらっと	UR 武蔵境通り住宅集会所 (新町1-4 第2集会所)	①第1木曜・第3土曜 10:00~14:30 ②第3木曜日 13:00~16:30	①介護予防体操、傾聴、 昔遊び ②健康麻雀	①100円 (飲み物、 お菓子代) ②無料
33	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、介護につ いての情報交換等	無料

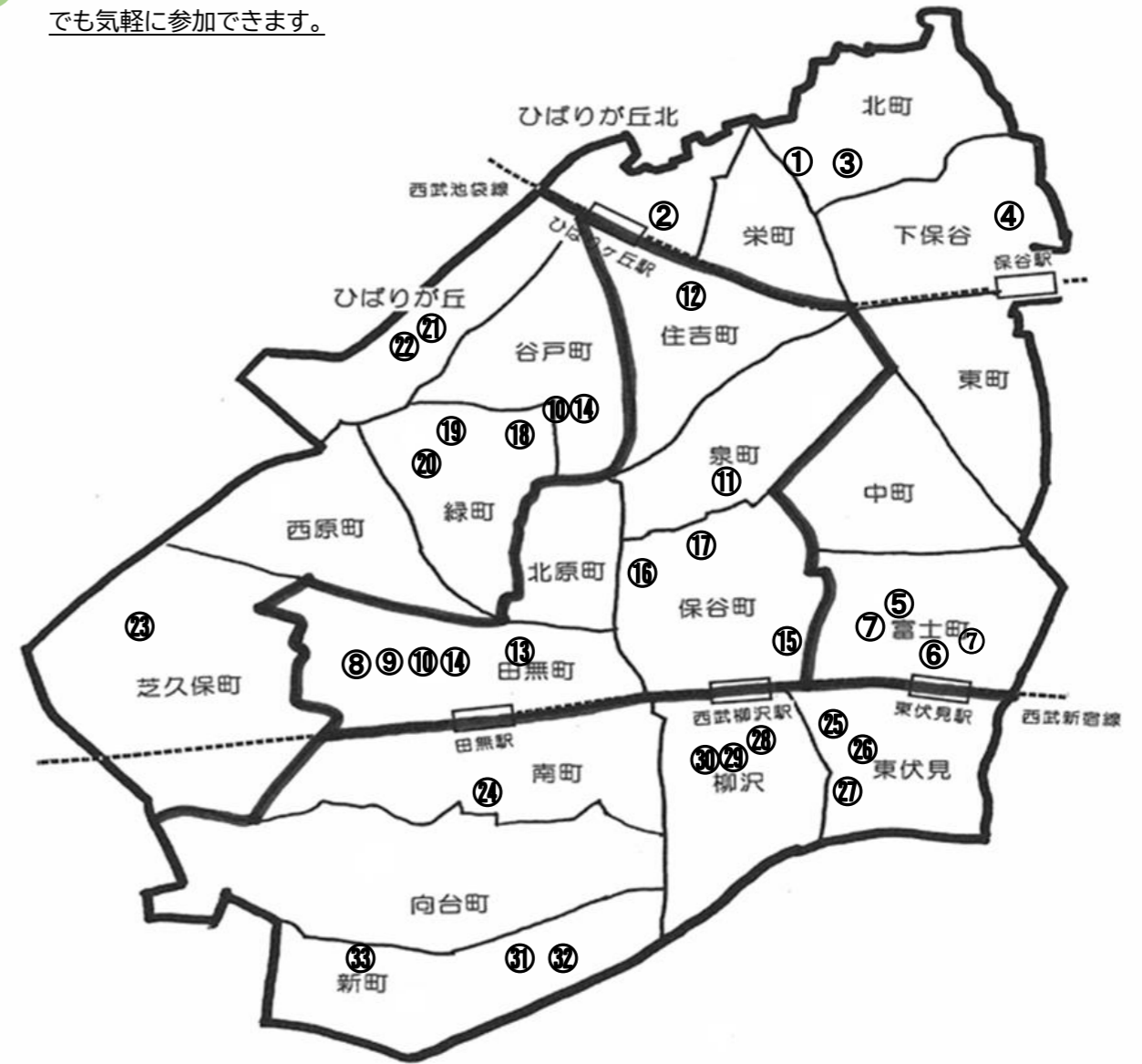


事前登録などは不要です。
ふらっと気軽に参加してみませんか？



街中いこいなサロン

街中いこいなサロン※は住民の方が運営している集いの場(サロン)です。こどもから高齢者まで、どなたでも気軽に参加できます。



いこいなサロンをはじめませんか？

西東京市では、住民のみなさんが運営しているサロンへ登録制による補助金の支援を行っています。サロン運営や登録・補助金の詳細について、ご興味のある方はぜひ市担当までお気軽にご相談ください！



【「街中いこいなサロン」に関するお問い合わせ】

西東京市 健康福祉部 高齢者支援課 地域支援係
西東京市南町五丁目6番13号 田無第二庁舎1階
☎042-420-2811(直通)

詳しくは内面をご覧ください⇒



※感染症の流行や天候の状況等により、活動を休止又は活動場所・内容等を変更していることがあります。
詳しくは上記へお問い合わせください。

街中いきいーなサロン一覧※令和4年4月現在の情報です

北東部
 (ひばりが丘北・北町・下保谷・栄町・下保谷・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」	ふれあいセンター (北町 1-3-14)	第2木曜日 13:30~14:30	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	①富士町4丁目住宅集会场 (富士町 4-23-13) ②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2・3・4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、健康麻雀等	無料

中部
 (北原町・住吉町・泉町・田無町・保谷町)

⑧	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
⑨	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) ※令和4年度は臨時的に変更	第1木曜 13:30~15:30	・介護予防体操 ・傾聴	無料
⑩	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 13:30~14:30	・傾聴 ・ミニ体操	無料
⑪	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体操と歌 ③リトミック	①② 520円 (飲み物・お菓子) ③500円

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
⑫	住吉サロン	ふらっと住吉 (住吉町 4-15-3)	第1月曜日 13:00~14:30	・体操 ・歌 ・おしゃべり 等	無料
⑬	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 11:00~15:00	・サロン活動 ・軽体操 ・おしゃべり 等	50円 (コーヒー・紅茶) ※お茶は無料
⑭	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 1時間	・みんなの居場所 ・傾聴 ・介護予防体操 ・ギターBGM	無料 (お茶・お菓子あり)
⑮	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
⑯	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	・介護予防体操 ・うた・演奏 ・脳トレ	100円
⑰	いきいーな 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 (飲み物・お菓子)

西部
 (谷戸町・緑町・ひばりが丘・西原町・芝久保町)

⑱	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
⑲	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
⑳	ケアラズ カフェ・ネット ワーク	ほっとハウスみどり (緑町 2-20-8)	第1・3火曜日 14:00~16:00	おしゃべり、介護についての情報交換等	100円 (お菓子代)
㉑	お茶っこ 「ぐれいす」	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	無料 ※お茶あり
㉒	コスモス サロン	個人宅 (ひばりが丘2丁目)	第4金曜日 13:30~15:00	音楽、おしゃべり、子供の昔遊び、体操	100円 (コーヒー、お茶、お菓子代)
㉓	おうちサロン ひなた	個人宅 (芝久保町3丁目)	第3水曜日 13:00~14:00	・介護予防体操 ・歌 ・談話 ・工作	100円 (飲み物代)