

ふれあい・いきいきサロン一覧表

	サロン名		開催場所	開催日	参加人数	参加費	活動内容
1	萩の会	高年者	谷塚文化センター	毎週月曜 (月4回) (祝日は休み)	22	月額 500円	・お菓子は出るがお茶は各自持参 ・新曲演歌に挑戦して覚える(歌詞カードをコピー、テープを使用) ・情報交換(体調、医療、一般福祉相談) ・旅行や花の手入れ、料理等その時々話題をおしゃべりする。
2	ふれあいサロン	高年者	六丁目会館	年4回 7月9月12月3月	20	無料	・その月のイベントとして、作品作り、お話、カラオケ、食事等
3	健やかサロン	高年者	六丁目会館、であいの森	火曜日曜	28		・カラオケ、脳トレ、トランプ、お手玉、おはじき、囲碁、花札、将棋 ・誕生会2ヵ月に一度 ・クリスマス会(会員2名サントさんになりプレゼントをわたし、笑顔で受け取り楽しそうです。健やかに長生きする事を願っています。)
4	ワイワイ井戸端会議	高年者 日中独居	瀬崎コミュニティセンター	第2火曜	20~23	200円	・季節に応じた食事を作りおしゃべりをしたりしています。
5	ふれあい健康体操会	高年者	氷川コミュニティセンター	第1金曜	50前後	100円	・血圧測定、体重、体脂肪、内臓脂肪の測定、準備体操、みんなの体操、イスを使った体操、タオルを使った体操等 転倒予防、寝たきり予防のトレーニング
6	いきいきサロンあじさい	高年者	クレール松原内集会室	第1日曜	5~8	手芸等作品作りは材料費実費	お茶しながら、町内の話題、日常生活の情報交換。 春はお花見、年末には中央町会餅つき大会の手伝い等。 町会会員の方々との交流あり。 季節のイベント(おひなさま、Xmas等)には、それにちなんだ作品等を作る。 敬老会の贈答品もサロンの手作り。
7	サロン・イン・谷塚	高年者	谷塚南町会会館 市の公園 ふれあいの里	月曜~金曜	45	100円	グランドゴルフ、カラオケ、ダンス、卓球、公園のそうじ
8	いきいきコスモスサロン <休会>	高年者	原町コミュニティセンター				
9	サロンめだか	高年者	西町立野会館	第3火曜	20	100円	健康体操(寝たきりにならないように) ・体重、血圧測定 ・準備体操(輪になってボケない小唄のテープで炭坑節を踊ります) ・講師の方の指導に従って、足、腰、背すじ、首などのストレッチをします。 ・終了後、お茶を飲みながら近況報告、雑談、皆さんの笑顔がとても楽しそうです。友達の輪が広がりました。
10	すみれ会	高年者	松江弁天町会	第1、第3	8	200円	軽い体操、お茶のみ
11	くすの木	高年者	星野様宅	会場の都合で決める	15	500円	食事会、カラオケ、体操
12	いきいき昼食会	高年者	氷川コミュニティセンター	第1木曜	35	500円	手作り昼食、懇談
13	氷川ニコニコクラブ	高年者	氷川町吉澤グランド	毎週月、水、金 午前9時~11時	23	1200円 年会費	グランドゴルフ

ふれあい・いきいきサロン一覧表

	サロン名		開催場所	開催日	参加人数	参加費	活動内容
14	宮沼ふれあい会	高年者	弁天公園 八幡コミセン 代表者宅他	毎週火、木、土 (8:30～9:00)	10～25	食事会500円 手芸200円	・ラジオ体操 弁天公園週3回8:30～9:00 ・H26.4.24 お花見 ・H26.5.25 浅草寺めぐり ・H26.6.30 体操10周年食事会 ・H26.8.2 納涼会参加町内会 ・H26.10.19 お月見会参加町内会 ・H26.12.8 八幡コミセン 手作り料理による食事会
15	お茶や	高年者	新栄町団地集会所	第2木曜	30前後	200円	歌、踊り、おしゃべり等
16	親と子の井戸端ひろば<休会>	子育て	谷塚文化センター				
17	サロン・ウエスト	子育て	みんなのひろば あきちゃんち	第2第4火曜	20～30	100円	女の子、おままごと、お店やさんごっこ 男の子、ゼンマイで動く自動車、電車 お父さんも2名参加しています。 みんなが揃ったら、親子リズム体操。 おにぎり弁当持参で、昼食をしながら情報交換しています。スタッフも一緒に味噌汁、漬物を差し入れて、お話を聞いたり、助言したり...嫁、姑になるときもあります。
18	サロン松江	高年者	松江中央町会会館	第1金曜	16～29	200円	・年4回の交流会(新年、お花見、暑気払い、忘年会) ・折り紙 ・編み物 ・小物作り など
19	せんちゃまふれあいサロン	高年者	NPOひろば せんちゃま2階	第3月曜	15	600円	・手作り料理による昼食会(スタッフ8名が3班に分かれ輪番制で料理を作る) ・季節に合った歌を合唱する。 ・テーブル談義 ・地域包括支援センタースタッフを迎えてタイムリーな話を聴き懇談。
20	サロン仲良し	高年者	稲荷南会館	第4土曜	12	200円	参加者が高齢のため、皆様と出会い世間話ができ、茶会が楽しいとのことなので、だいたいおしゃべり会で終わっています。クリスマス会等は靴下を買って食事会に出かけています。 ・町会の花見、納涼大会に参加
21	かるがもクラブ	高年者	西町立野会館	第4火曜	13	100円	脳トレ、手足を使って唄いながら体操。グーパー・お手玉。お正月(1月)にはカルタ取り。バターゴルフ、輪投げは必ず実施します。 お茶のみしながら手作りおやつを食べながら...皆楽しそうです。 スタッフが踊りを見せることもあります。 クリスマスにはケーキを食べ、ビンゴゲーム。
22	氷川ラジオ体操の会	高年者	氷川小学校 氷川コミセン	毎日 (日、祭日を除く)	30～40	年会費 1000円	・ラジオ体操(1月2月は休み) ・カラオケ(年1回) ・日帰りバス(年1回)
23	松江ストレッチ・フレンズ	高年者	松江第二町会会館	第2第4	15		・ラジオ体操・ストレッチ・お茶のみ情報交換等 ・9月10月11月は保健センター指導による健康体操を10週間行います。第4金曜日はお食事会も行っています。
24	フクフクサロン	高年者	松江中央町会会館	第1第3水曜	14	100円	健康維持のため、吹き矢を1時30分～4時頃までやっております。
25	視覚障がい者 虹の会	障がい者	アコス会議室または 草加市文化会館	第2土曜	20～25	年会費 1000円	・聴覚障がい者に関する情報交換。 ・社会参加に関する案内。 ・各人からの情報案内 各人の報告 等

ふれあい・いきいきサロン一覧表

	サロン名		開催場所	開催日	参加人数	参加費	活動内容
26	サロンもみじ	高年者	稲荷会館 稲荷コミュニティーセンター	第3金曜	11	年会費 1000円	・対話・カラオケ・折り紙・料理教室(パン作り) ・12月お楽しみ会 ・高齢化に伴いイスに座っていてもできる筋トレ等を取り入れていこうと思います。
27	さつき会	高年者	西町東部自治会会館	第3月曜	18	100円	・軽体操・合唱・脳トレ・手芸・ゲーム・食事会・茶話会
28	男性料理シニア会	高年者	草加市文化会館 調理実習室	第2火曜	24	500円	・4月 定例総会 ・5月 定例調理実習 ・6月 定例調理実習 ・7月 バスにて工場見学 ・8月 定例調理実習 ・9月 定例調理実習 ・10月 定例調理実習 ・11月ウォーキング3km～5km ・12月定例調理実習忘年会 ・1月 定例調理実習 ・2月 定例調理実習 ・3月 定例調理実習
29	そよかぜ	高年者	稲荷南町会館	第3土曜	20	200円	・4月19日 草加公園ウォーキング ・5月17日 話合い ・6月21日 七夕飾り作り ・7月19日 話合い ・8月 休み ・9月20日 保健センター保健師による健康長寿サポーター養成研修 ・10月18日 フラワーソープ作り ・11月15日 ボーリング ・12月20日 お楽しみ会、ビンゴゲーム(お好み焼き) ・1月17日 食事をしながら話し合い ・2月21日 話合い ・3月14日 手芸
30	ひまわりフォークダンスクラブ	障がい者	新田ミニコミセン であいの森	第3土曜	13	300円	ボランティアさんと共に楽しく音楽に合わせて楽しく踊っています。
31	お茶の間	高年者	金明町会館	第1火曜	40	100円	・ハーモニカと一緒に季節の歌 ・昔遊び ・軽い健康体操(人気あり)
32	カラオケ絆	高年者	個人宅 カラオケホール	月2～3回 日曜	15人前後	400円	中年から高年者の方達で足腰が不自由また全盲のかたなど、大方はカラオケ店等に行かない方。古い曲から意欲的な方は新曲またテープを持参で歌います。 お茶等持参者がほとんどですが、アルコール類も用意されており、なごやかなひとときを楽しんでいます。 古い機械、手動なので時折ストップも発生します。

ふれあい・いきいきサロン一覧表

	サロン名		開催場所	開催日	参加人数	参加費	活動内容
33	しんえいサロン	高年者	新栄町会館	第1火曜 (1月8日は休み) (祭日は翌週)	33	100円	10時開店の挨拶後 お茶とお菓子で歓談20分程度 出し物(イベント)など30分程度 コーヒータイム歓談 脳トレとして、クイズ、体操(いろいろ) 合唱4曲、川柳読み上げなど 12時開店 <26年度イベント> ・イースターエッグ作り・振込詐欺無施錠注意を替歌で ・ハンドベル演奏・邦舞・終戦にちなむ話・紙芝居、絵本読み ・草加お宝カルタ披露・地域包括支援センターの紹介と寸劇 ・新栄町(新田地区の今昔) 婦人会員(協力者)有志でハンドベル演奏グループが立ち上げられた。ケアハウスなどへ出前演奏するまでになった。 男性3人の参加が定着してきてお互いに喜んでいる。 外部からもイベントに快く参加して下さった。
34	松原ハイツいきいきサロンのやすらぎ	高年者	松原ハイツ集会所	第2木曜	30	100円	・毎月おしゃべりカフェ開催 レギュラーコーヒーとお菓子、一言スピーチ ・勉強会 7月 市役所出前講座利用 SKT24スポーツ振興課 9月 SKT24の関連で出張健康講座 体力測定2回 ・自治会との共催事業 11月 敬老茶話会を同時開催 1月 新年会 ・毎月1回役員会開催
35	どんぐり	高年者	みんなのひろば あきちゃんち	第2第4金曜	20	200円	・ペン字・毛筆 毎月課題を決め、2回同じものを手直したものを、第4に 清書して、あきちゃんちに張り出します。 書初めや、年賀状 少しずつ上手になってきたので来年はなにか...
36	高年者のひろばコスモス	高年者	みんなのひろば あきちゃんち	第1第3月曜	15~20	200円	古着等を利用して、布ぞうりづくりをしています。毎年11月の「福祉まつり」には30~50足を寄付しています。 昔の和服布地を利用して、小物づくりなどもしています。 今年は、ひな人形をつくり、昔のひな段をだして人形を飾りちらし寿司を食べながら、ひなまつりを楽しみました。 参加者が交代で指導役になって、教えたり教えられたり、おしゃべりしながら指先を使ってボケ防止をしています。
37	ふれあい・いきいきサロン葉月	高年者	氷川草加町会館	第1第3木曜	20前後	100円	・茶話会、季節ごとに会食会(お花見、七夕飾り、敬老会、忘年会等)ストレッチ体操、歌声サロン、講演会、ガーデニング(会館の花壇)

ふれあい・いきいきサロン一覧表

	サロン名		開催場所	開催日	参加人数	参加費	活動内容
38	どんぐりの会	高齢者	新栄町団地集会所	第3金曜	16	300円	4月 オブジェ(ペットボトル) 5月 サルボボ(童子) 6月 タベストリー 7月 和紙姉様人形 8月 休み 9月 ポーチ作り 10月 押し花(着物) 11月 パッチワーク(魔女っ子) 12月 押し花、お楽しみ会 1月 編み物(ペットボトルカバー) 2月 編み物(ペットボトルカバー) 3月 パッチワーク(敷物)
39	歌と手芸の憩いのえんがわ		八幡コミュニティセンター	毎週土曜	17	1ヶ月 500円 (手芸材料費込)	・会話タイム(45分位) ・童謡等を琴の伴奏で歌う ・布や紙等を使った小物作り ・ストレッチ 上記を組み合わせる3時間楽しい時間を過ごしています。
40	カナリヤ		みんなのひろば あきちゃんち	第2第4木曜	15~20	400円	先生がボランティアでオーディオ機器を持参して指導して下さいます。合唱したり数か月に1回新曲に挑戦しています。高齢者の集まりですので、楽しい時間をもちたいと思います。
41	手芸サクラ		ふれあいの里	第2第4土曜	27	100円	会員30人で常時26~27名の参加があります。会員の方が教える立場にいつでもできる会で二人体制で教室を開いています。月二回ですので、会えば話がもりあがり、手の進まない方もいますが、楽しくものづくりができることが一番ですので、それも良い(ヨシ)です。 スタッフはボランティア精神で過ごしていますが、この活動より一歩先に外にふみ出しているボランティア活動めざします。
42	ふれあいサロン		松原ロジマン 管理事務所 和室(1F)	第3水曜	11		防災の話が主になります。 マンション内の情報交換、持参した食物のレシピ交換等。 4月 桜見(中庭)手作り昼食 夏のバーベキュー(納涼会) 12月餅つき大会(マンション主催)
43	とらいあんぐる	子育て	氷川会館	第1または第2 月曜、火曜	40~50組 80~100	一組 300円	おやこひろば ・子どもとの関わり方 ・あそびを通じた発達への支え方 手あそび、ふれあいあそび、わらべ歌、リトミック、絵本読み聞かせ、工作、制作
44	ふじの会		草加市中根 プレミアムプレイス草加 パーティールーム	第3金曜	12~20	100円	・発足以来一年。毎回ちょっとした手作りの軽食とお茶で楽しくおしゃべりで会員の情報交換。 ・会員の生ギターの伴奏で懐かしい歌を合唱。 ・マンション自治会の夏まつり、冬まつりで「工作コーナー」「豚汁作り」などで協力。
45	ワンコインお茶のみサロン谷塚南		谷塚南 ミニコミュニティセンター	第1第3水曜	15~20	100円	・軽体操 ・茶話会 ・運営は、谷塚瀬崎地域包括支援センターを中心に民生委員やボランティアで行っています。
46	チャットサロン	障がい者	谷塚文化センター	第1第3火曜	15		・手話の交流会 ・聴覚障害者との交流会

ふれあい・いきいきサロン一覧表

	サロン名		開催場所	開催日	参加人数	参加費	活動内容
47	サロンひかり		そうか光生園	第4月曜	28		・体操、歌、クイズ、散歩、創作など