

① えんがわ 年齢問わず、どなたでも参加できるサロン 体操を指導してくれる専門家が、運動で体の健康を促すと同時に、脳トレなどを取り入れ楽しく体を動かしています。時季に合わせたイベントも開催します。  殿ヶ谷会館 (殿ヶ谷988) 毎月 第3金曜日 13:30~15:30 参加費 100円	⑤ 富士見サロン みなさまのアイディアでつくっていききたい空間です 脳トレプリント、おしゃべりなどをして楽しんでいます。誰でも参加できる楽しいサロンです。お友達を誘って、お気軽にお越しください！  むさしの会館 (むさし野2-12-6) 毎月 第4水曜日 10:00~12:00 参加費 100円	⑧ カフェかつぱちゃん 自宅のようにくつろげる空間です 一軒家を利用したアットホームなサロンです。ボランティアによる演奏会や物作りなど、美味しいコーヒー飲みながら、楽しい時間を過ごしませんか？  二本木交茶店 (二本木684-4) 毎月 第3日曜日 13:00~15:00 参加費 300円	⑭ ひまつぶし すべての垣根を越えて、どなたでもできるスポーツ 老若男女、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に、そして競い合えるスポーツ。ボッチャと一緒に体験しませんか。  武蔵野コミュニティセンター (むさし野1-5瑞穂7㍑-ト27号棟) 毎月 第2月曜日 13:30~15:30 参加費 100円
③ カーネーション どなたでも気軽に遊びに来てね！ 軽体操、輪投げ、演奏会、お楽しみ会などやってます。どなたでも気軽に参加してください。みなさんで楽しい時間を過ごしましょう！  箱根ヶ崎中央会館 (箱根ヶ崎127) 毎月 第3木曜日 13:30~15:00 参加費 100円	⑥ 永さんといっしょ 地域の方々と交流しながら健康づくり 駒形・高根地区にお住まいの方を中心に、地域の方々と交流しながら健康づくりの体操ができるサロンです。どなたでもお気軽にお越しください。  不老の郷 (二本木1319) 毎月 第3木曜日 14:30~15:20 参加費 無料	⑩ ふれんど 健康体操サロンです 専門職の職員と一緒に、介護予防体操をし、いつまでも元気で活気ある体を目指しましょう！！  良友園 (箱根ヶ崎670-1) 奇数月 第3火曜日 10:30~11:30 参加費 無料	⑰ かけはし 誰かに話してみませんか？ 家族介護をしている方や介護経験者などが情報交換をすることで交流を深め、元気になってもらえる場所です。※秘密は厳守します。  長岡コミュニティセンター (箱根ヶ崎1180) 偶数月 第3木曜日 13:30~15:30 参加費 無料
④ ふくろうサロン 笑顔で自分らしく！ ◆第2月曜日は生涯現役倶楽部しょうがいげんえきくらぶの楽笑健康体操らくしょうけんこう♥ ◆第4月曜は不老の郷職員の体操と、脳トレやゲーム、時々甘い物です♡どなたでもお気軽に♡(祝日も開催)お待ちしております！  石畑中央会館 (石畑1837) 毎月 第2・第4月曜日 13:30~14:30 参加費 100円	⑦ ほたるサロン 高根町会館に遊びに来ませか？ 高根地区にお住まいの方を中心に、仲間づくりのサロンを、地域のボランティアと一緒に企画しました。お茶飲みをしながら、楽しくおしゃべりしています。ちょっと覗いてみませんか？  高根町会館 (高根94-8) 毎月 第2金曜日 13:30~15:30 参加費 100円	⑬ みらいひろば瑞穂 おしゃべりをしたり情報交換をしたりする場所です 簡単な手芸工作や試食を用意してお待ちしています。お友達とお子さんとおひとりでも気軽にお越しください。  けやき館 (駒形富士山316-5) 不定期(月1回水曜日) 10:00~11:30 参加費 無料	⑱ すまいるサロン 元気でいきいき楽しみませんか？ みんなで健康体操をしたり、おしゃべりをしたり、瑞穂音頭を踊って、楽しいひと時を一緒に過ごす場所です。  シルバーピア団らん室 (むさし野1-5瑞穂7㍑-ト26号棟101) 毎月 第4火曜日 13:00~15:00 参加費 100円

22 あじさい

体操で元気になろう！

ストレッチや体操をして体をほぐしています。楽しいおしゃべりと体操を通じて心身の健康を維持しましょう！第三ほほえみ体操と姉妹サロンです。



ミズカル
(石畑1875)
毎週 金曜日
10:00～11:30
参加費 無料

26 ふれあいレクリエーション

笑い声がっぱいの会です！

輪投げ、ボッチャ、おしゃべり、年齢、性別問わず、楽しい時間を過ごし、生きがい、仲間づくりをする場所です。



駒形公会堂
(駒形富士山70)
第2火曜日(7～9月休み)
13:30～15:30
参加費 無料

2 わくわくしゃべりば

子どもを連れておしゃべりに来ませんか？

子育て広場「わくわくしゃべりば」は、お母さんと乳幼児の遊び場。おもちゃで遊んだり、絵本の読み聞かせがあります。地域の先輩ママ達に子育て相談ができます。



長岡コミュニティセンター
(箱根ヶ崎1180)
毎月 第3月曜日
10:30～12:00
参加費 無料

18 わんぱくクラブ

親子で一緒に遊んでたくさんのお友達を作ってみませんか？

畑での収穫体験や季節に合わせたイベントなどお家ではなかなかできない体験を中心に活動しています。みんなで楽しく遊びの輪を広げましょう。



町内
不定期(月1～2回)
10:00～11:00
参加費 0円～500円程度

23 第三ほほえみ体操

一緒に体操をしましょう

軽体操やラジオ体操をして体を動かした後おしゃべりを楽しんでいます。あじさいと姉妹サロンです。



ミズカル
(石畑1875)
毎週 火曜日
10:00～11:30
参加費 無料

27 脳トレ英会話

英語で脳を鍛えましょう！

英語は勉強じゃない、コミュニケーションの道具だ！ゲームをまじえ世界の共通語を楽しみましょう。サロンに通って気が付いたら、『ハロー』とあいさつができる自分がいるはずですよ。



けやき館
(駒形富士山316-5)
第4木曜日
10:00～11:00
参加費 無料

11 オレンジカフェむさしの

楽しい時間を過ごしませんか？

どなたでも参加大歓迎です。認知症について、介護の悩み、地域の困りごと等相談できる場です。また、地域の仲間と集まって、楽しく笑える場です。



武蔵野コミュニティセンター
(むさし野1-5瑞穂アパート27号棟)
毎月 第3月曜日(祝日の場合第2)
13:30～15:00
参加費 飲み物代 50円

20 瑞穂おやこの会

特性のある子どもを抱える家族の繋がり

子供に関する様々な悩み、みんなでお話しませんか？一人で悩まず、共有することで得るものもあり、気持ちも楽になればと思います。発足しました。



ふれあいセンター
(石畑2008)
不定期(月1回)
(平日) 10:00～12:00 / (土曜) 13:00～15:00
参加費 無料

24 ひまわり

楽しい時間を皆さんで過ごしましょう！

第3月曜日に体操、脳トレ、歌🎵を歌ったりして活動しています。飲み物と上履、タオルを持って動きやすい服装でお越しください。
※祝日等で日程変更あり



武蔵野コミュニティセンター
(むさし野1-5瑞穂アパート27号棟)
第3月曜日
10:00～11:30
参加費 無料

9 おひさまカフェ

高齢者介護などに 関心のある方のいこいの場

日頃感じている認知症に関する悩みやそのご家族、介護などの不安を語り合い、ホッと一息できる場所です。介護・医療の専門職と、ボランティアがお待ちしております。



ふれあいセンター
(石畑2008)
毎月 第2金曜日
13:30～15:30
参加費 100円

28 おしゃべりの会(当事者の会)

「最近、忘れっぽい」などのお悩みを話しませんか？

最近物忘れが気になる方、病院で認知症と診断された方、同じ悩みを持つ仲間でお茶を飲みながらおしゃべりしましょう。※希望があれば、ご自宅までお迎えに伺います。



シルバーピア団らん室
(むさし野1-5瑞穂アパート26号棟101)
毎月 第4水曜日
14:00～15:00
参加費 無料

25 わの会

学校に行かない、行きたくないお子さんの親の会です

子どもたちの心の変化に戸惑っている保護者の皆様。一人で抱え込まず、悩みや苦しみを少しでも軽くして、ほっとできる時間を一緒に過ごしませんか。聞いただけでも大丈夫です。悩むママを応援したい方の参加も大歓迎です。



子ども家庭センターひばり2階
(石畑1972)
第3木曜日
10:00～12:00
参加費 無料

15 だれでもcafé

みんなでワイワイ
楽しもう！

ボランティアの演奏や
演芸など、来た人誰もが
楽しめるサロンを目指
しています。名前のと
おりだれでも参加、
大歓迎です。



ふれあいセンター他
(石畑2008)
不定期

13:00~15:00
参加費 無料

29 ハッピーサロン

みんなでハッピー！

中三丁目会館に集まっ
ていただき、元気になっ
て帰ってもらいます。体
操したり、歌を歌ったり
聞いたり、何かを作っ
たり、きっと楽しい時
間です。ぜひ、どうぞ！



中三丁目会館
(箱根ヶ崎411-2)
第2水曜日

13:30~16:00
参加費 100円



ふれあいいきいきサロン
(高齢者サロン)



オレンジカフェ
(最近忘れっぽい人など)



子育てサロン



全世代向けサロン

サロンは、だれでも参加できますが、お
およその対象者の目安を、色別で示
しています。

16 かっぱでナイト

一緒にお酒とおしゃべり
を楽しみましょう

カフェかっぱちゃんが夜
のかっぱちゃんに変身し
ます。お酒を用意して皆
さんが来るのを待ちし
ています。

(男性の方
大歓迎！)



栗原町会館他
(富士山栗原新田33-1)
不定期

17:00~19:00
参加費 1,000円(飲食付き)

21 こども食堂

みんなで遊んで
お腹いっぱい食べよう！

こどもたちの笑い声が溢
れる地域のオープンス
ペースです。ボランティ
アのお兄さんお姉さんと
一緒に遊びましょう。お
子様たちの笑顔を見に
きませんか？



フラワープラム
(長岡長谷部83-1)
毎月 第4日曜日

11:00~13:00
大人200円 子供100円

2026年6月1日現在の情報です。

