

2026年度 サロン活動予定

2026年6月1日更新

	ふれあい・いきいきサロン(高齢者サロン)													
名 称	えんがわ	カーネーション	ふくろうサロン	富士見サロン	永さんといっしょ	ほたるサロン	カフェかつばちゃん	ふれんどサロン	みらいひろば瑞穂	ひまつぶし	かけはし	すまいるサロン	あじさい	第三ほえみ体操
会 場	殿ヶ谷会館	箱根ヶ崎中央会館	石畑中央会館	むさしの会館	不老の郷	高根町会館	二本木交茶店	良友園	けやき館	武蔵野コミセン	長岡コミセン	都営26号棟101 シルバーピア団らん室	ミズカル	ミズカル
実施日	第3金曜日	第3木曜日	第2・4月曜日	第4水曜日	第3木曜日	第2金曜日	第3日曜日	奇数月の	不定期水曜日	第2月曜日	偶数月	第4火曜日	毎週金曜日	毎週火曜日
	(月1回)	(月1回)	(月2回)	(月1回)	(月1回)	(月1回)	(月1回)	第3火曜日	(月1回)	(月1回)	第3木曜日	(月1回)	(月4回程度)	(月4回程度)
参加費	100円	100円	100円	100円	無料	100円	300円	無料	無料	100円	無料	100円	無料	無料
活動時間	13:30～15:30	13:30～15:00	13:30～14:30	10:00～12:00	14:30～15:20	13:30～15:30	13:00～15:00	10:30～11:30	10:00～11:30	13:30～15:30	13:30～15:30	13:00～15:00	10:00～11:30	10:30～12:00
主な活動 内容	軽体操 談話 お茶会 ゲーム	軽体操 ゲーム お茶会	軽体操 談話 第2月曜日は 楽笑健幸体操 (祝日にあたる 第2月曜日は お休み)	談話 お茶会 軽体操 脳トレプリント	軽体操 年数回おで かけ 楽笑健幸体操	軽体操 ゲーム 歌 談話 お茶会	お茶会 散歩 手芸	軽体操	手芸 試食 談話 お茶会	ポッチャ お茶会 塗り絵 脳トレパズル 談話 (祝日にあたる日 は第1月に変更)	家族介護を 学ぶ会	健康体操 談話 瑞穂音頭	体操 談話	体操 談話
4月	17日	16日	13日・27日	22日	16日	10日	19日	－		13日	16日	28日	3,10,17,24	7,14,21,28
5月	15日	21日	11日・25日	27日	21日	8日	17日	19日		11日	－	26日	1,8,15,22,29	5,12,19,26
6月	19日	18日	8日・22日	24日	18日	12日	21日	－		8日	18日	23日	5,12,19,26	2, 9, 16, 23, 30
7月	17日	16日	13日、27日	22日	16日	10日	19日	21日		13日	－	28日	3,10,17,24,31	7,14,21,28
8月	21日	20日	－	26日	20日	14日	16日	－		10日	20日	25日	7,14,21,28	4,11,18,25
9月	18日	17日	14日・28日	23日	17日	11日	20日	15日		14日	－	22日	4, 11, 18, 25	1, 8, 15, 22, 29
10月	16日	15日	26日	28日	15日	9日	18日	－		5日	15日	27日	2, 9, 16, 23, 30	6,13,20,27
11月	20日	19日	9日・23日	25日	19日	13日	15日	17日		9日	－	24日	6,13,20,27	3,10,17,24
12月	18日	17日	7日・21日(第1・3)	16日(第3)	17日	11日	20日	－		14日	17日	22日	4, 11, 18, 25	1, 8, 15, 22 (29日除く)
1月	15日	21日	2 5 日	27日	21日	－	17日	19日		4日	－	26日	8, 15, 22, 29 (元日除く)	5,12,19,26
2月	19日	18日	8日・22日	24日	18日	12日	21日	－		8日	18日	23日	5,12,19,26	2, 9, 16, 23
3月	26日(第4)	18日	8日・22日	24日	18日	12日	21日	16日		8日	－	23日	5,12,19,26	2, 9, 16, 23, 30

←日程変更 ※赤字は日曜日 祝日ですが実施予定です。そのほか一部活動が変更(中止)になる場合があります。

	ふれあい・いきいきサロン(高齢者サロン)			オレンジカフェ			子育てサロン				全世代向けサロン			
名 称	ひまわり	ふれあいレクリエーション	脳トレ英会話	おひさまカフェ	おしゃべりの会(当事者の会)	オレンジカフェむさしの	わくわくしゃべりば	わんぱくクラブ	瑞穂おやこの会	わの会	だれでもcafe	かっぱでナイト	こども食堂	ハッピーサロン
会 場	武蔵野コミセン	駒形公会堂	けやき館	ふれあいセンター	都営26号棟101 シルバ・ベア団らん室	武蔵野コミセン	長岡コミセン	町内	ふれあいセンター	ひばり	ふれあいセンター等	栗原町会館他	フラワープラム	中三丁目会館
実施日	第3月曜日 (月1回)	第2火曜日 (月1回)	第4木曜日 (月1回)	第2金曜日 (月1回)	第4水曜日 (月1回)	第3月曜日 (月1回)	第3月曜日 (月1回)	不定期 (月1回程度)	不定期 (月1回)	第3木曜日 (月1回)	不定期 (月1回)	不定期 (月1回程度)	第4日曜日 (月1回)	第2水曜日 (月1回)
参加費	無料	無料	無料	100円	無料	50円	無料	0円から500円程度	無料	無料	無料	1,000円(飲食付き)	こども100円大人200円	100円
活動時間	10:00～11:30	13:30～15:30	10:00～11:00	13:30～15:30	14:00～15:00	13:30～15:00	10:00～12:00	10:00～11:00	10:30～12:00	10:00～12:00	13:00～15:00	17:00～19:00	11:00～13:00	13:30～16:00
主な活動 内容	体操 脳トレ 音楽	ポッチャ 輪投げ 談話	ゲームを 使った英会 話学習	認知症の方やその ご家族、地域の方 が気軽に立ち寄っ ておしゃべりして ゆっくり過ごす場所 です。 介護・医療の専門 職や地域のボラン ティアがお待ちしております。	最近物忘れ が気になる、 認知症と診 断されたとい う方同士で、 おしゃべりを しましょう。	おしゃべりの 場として開催 する	お母さんの しゃべり場、 情報交換の 場、子育て の息抜きの 場、絵本の 読み聞かせ	畑での収穫 体験や季節 に合わせた 制作・イベ ントなど、親子 で一緒に遊 ぶ	特性を抱え る家族を抱 える家族の 交流の場 です。	学校に「行か ない」、「行 きたがらない」 お子さんの 親の会	談話 お茶会	お酒と軽いお つまみで、楽 しくおしゃべ ります。	だれでも参加 できる地域の オープンス ペース。 思いっきり遊 んでカレーを食 べましょう。	歌ったり、体操 したり、時には ミニコンサート を開いたり、工 作したり、何 でも楽しいこと をやっていきます。
4月	20日	14日	23日	10日	22日	20日	20日			16日			26日	8日
5月	18日	12日	28日	8日	27日	18日	18日			21日			24日	13日
6月	15日	9日	25日	12日	24日	15日	15日			18日	20日		28日	10日
7月	13日	-	23日	10日	22日	13日	13日			16日			26日	8日
8月	17日	-	27日	14日	26日	17日	17日			20日			23日	-
9月	14日	-	24日	11日	30日	14日	14日			17日			27日	-
10月	19日	13日	22日	9日	28日	19日	19日			15日			25日	14日
11月	16日、28日(土)	10日	-	13日	25日	16日	16日			19日			22日	11日
12月	14日(第2)、21日	8日	-	11日	23日	21日	21日			17日			27日	9日
1月	18日	-	-	8日	27日	18日	18日			21日			24日	13日
2月	15日	9日	-	12日	24日	15日	15日			18日			28日	10日
3月	15日	9日	-	12日	24日	15日	15日			18日			28日	10日

【サロン全体に関する問い合わせ先】瑞穂町社会福祉協議会 地域ささえあい推進係 ☎ 042-557-0165