

2025年度 サロン活動予定

2025年06月19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	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	だれでもcafe	かけはし	すまいるサロン	あじさい
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	ふれあいセンター等	長岡コミセン	都営26号棟101 シルバーシアターホール	ミズカル
実施日	第3金曜日 (月1回)	第3木曜日 (月1回)	第2・4月曜日 (月2回)	第4水曜日 (月1回)	第3木曜日 (月1回)	第2金曜日 (月1回)	第3日曜日 (月1回)	奇数月の 第3火曜日	不定期水曜日 (月1回)	第2月曜日 (月1回)	不定期 (月1回)	偶数月 第3木曜日	第4火曜日 (月1回)	毎週金曜日 (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	無料	100円	無料
活動時間	13:30~15:30	13:30~15:30	13:30~14:30	10:00~12:00	14:00~15:00	13:30~15:30	13:00~15:00	10:30~11:30	10:00~11:30	13:30~15:30	13:00~15:00	13:30~15:30	13:00~15:00	13:00~14:30
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)	手作り品制作 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 る日は第1月に変更)	談話 お茶会	家族介護を している方や 介護経験者 などが交流 を深め、元 気になってもら える場所です。	健康体操 談話 瑞穂音頭	体操 談話
4月	18日	17日	14日・28日	23日	17日	11日	20日	-	9日	14日		17日	22日	4,11,18,25
5月	16日	15日	12日・26日	28日	15日	9日	18日	20日	14日	12日		-	27日	2,9,16 23,30
6月	20日	19日	9日・23日	25日	19日	13日	15日	-	18日	9日		19日	24日	6,13,20,27
7月	なし	17日	-	23日	17日	11日	20日	15日	16日	14日		-	22日	4,11,18,25
8月	15日	21日	-	27日	21日	8日	17日	-		4日		21日	26日	1,8,15,22,29
9月	19日	18日	8日・22日	24日	18日	12日	21日	16日		8日		-	23日祝	5,12,19,26
10月	17日	16日	27日	22日	16日	10日	19日	-		6日		16日	28日	3,10,17,24, 31
11月	21日	20日	10日・17日	26日	20日	14日	16日	18日		10日		-	25日	7,14,21,28
12月	19日	18日	8日・22日	17日	18日	12日	21日	-		8日		18日	23日	5,12,19,26
1月	16日	15日	26日	28日	15日	8日	18日	20日		5日		-	27日	2,9,16, 23, 29
2月	20日	19日	9日	25日	19日	13日	15日	-		9日		19日	24日	6,13,20,27
3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

←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	第三ほほえみ体操	笑ブレイク	ひまわり	ふれあいレクリエーション	おひさまカフェ	オレンジカフェ道しるべ	オレンジカフェむさしの	わくわくしゃべりば	こどもキッチンととろ	わんぱくクラブ	瑞穂おやこの会	わの会	かっぱでナイト	こども食堂
会場	ミズカル	武蔵野コミセン	武蔵野コミセン	駒形公会堂	ふれあいセンター	武蔵野コミセン	武蔵野コミセン	長岡コミセン	都営アパート32号棟談話室	町内	ふれあいセンター	ひばり	栗原町会館他	フラワープラム
実施日	毎週火曜日 (月4回程度)	毎週火曜日 (月4回)	第1・第3月曜日 (月2回)	第2火曜日 (月1回)	第2金曜日 (月1回)	第3月曜日 (月1回)	第3月曜日 (月1回)	第3月曜日 (月1回)	第2金曜日 (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回程度)	第4日曜日 (月1回)
参加費	無料	無料	無料	無料	100円	200円	50円	無料	子供無料・大人200円	0円から500円程度	無料	100円	1,000円(飲食付き)	こども100円大人200円
活動時間	10:30~12:00	10:00~12:00	10:00~11:30	13:30~15:30	13:30~15:30	13:30~15:30	13:30~14:30	10:00~12:00	18:00~20:00	10:00~11:00	10:30~12:00	10:00~12:00	17:30~19:30	11:00~13:00
主な活動内容	体操 談話	筋力トレーニング 脳トレ 口腔体操	体操 脳トレ 音楽 ※7月までは 第1月曜日 (月1回)の 予定	ポッチャ 輪投げ 談話	認知症の方やそのご家族、 地域の方々が気軽に立ち 寄っておしゃべりしてゆくり 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 しています。	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	大人も参加 できる「こども 食堂」	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	障がい児を 抱える家族 の交流の場 です。	学校に「行き たい」「行き たがらない」 お子さんの 親の会	お酒と軽いお つまみで、楽 しくおしゃべり します。	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。	
4月	1,8,15, 22,29	1,8,22	-	-	11日	21日	-	21日	休止中	1日・29日	19日	17日		27日
5月	6,13,20,27	13,27	6月から新規	6月から新規	9日	19日	6月から新規	19日		10日・18日	22日	15日		25日
6月	3,10,17,24	5月末で 終了	2日	10日	13日	5月末で終了	16日	16日		28日・30日	21日	19日		22日
7月	1,8,15, 22,29	-	7日	-	11日	-	14日	28日		5日・26日		17日		20日
8月	5,12,19,26	-	4日、18日	-	8日	-	18日	18日		12日、23日		21日		24日
9月	2,9,16, 23,30	-	1日、22日	-	12日	-	15日	22日		13日、27日		18日		28日
10月	7,14,21,28	-	6日、20日	14日	10日	-	20日	20日		18日、25日		16日		26日
11月	4,11,18,25	-	10日、17日	11日	14日	-	17日	17日		1、8、10、 22、29		20日		23日
12月	2,9,16,23 30	-	1日、15日	9日	12日	-	15日	15日		13日、20日		18日		28日
1月	6,13,20,27	-	5日、19日	13日	9日	-	19日	19日		10日、17日、31日		15日		25日
2月	3,10,17,24	-	2日、16日	10日	13日	-	16日	16日		14日、28日		19日		22日
3月	3,10,17, 24,31	-	2日、16日	10日	13日	-	16日	16日		14日、28日		19日		22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