

■地域の居場所一覧(高齢者ふれあいサロン・地域交流サロン・子育てサロン・子供食堂・地域食堂・介護者サロンなど)

高齢者ふれあいサロン①(24)

2022.6.15現在

NO	名称	会場	対象者	活動日	活動内容
1	いきいきサロンせきざわ	関沢集会所	65歳以上の関沢地区の高齢者	第2月曜日 10時～15時30分	午前中には、市増進センター保健師の健康相談や体操など。午後は趣味など自由に過ごす。年2回あんしん相談センターからの情報提供や講話。
2	いきいきたいむ 「おしゃべりサロン」	鶴瀬公民館 いきいき活動室	不問	毎週水曜日 13時30分～15時30分	おしゃべりサロン。みんなでおしゃべり。
3	お茶しましょ!	市民福祉活動センターばれっと	医療生協組合員 及び一般	毎月第2火曜日 午前10時～午後1時	高齢者対象の、健康づくり、食事、歌、手作業など。
4	勝瀬西町会イキイキ サロン「茶立」	勝瀬西集会所	70歳以上の方	第4金曜日 13時30分～15時30分	茶話会形式でのサロン。気軽におしゃべり。
5	高齢者サロン 「ユリの会」	鶴瀬西交流センター	概ね60歳以上 地区社協管轄内の高齢者	偶数月第1月曜日 10時～11時30分 メニューにより変更有	鶴瀬西・上沢地区社協が運営。鶴瀬西2丁目西、鶴瀬西3丁目西、鶴瀬西3丁目東、上沢3丁目の高齢者が対象のサロン。唄の会、健康体操など。
6	サロンはるな	勝瀬集会所	概ね65歳以上	第3月曜日(祭日の場合、 第4月曜) 13時～15時	茶話会形式のサロン。
7	たんぼぼの集い	みずほ台コミセン 集会所	周辺地域の高齢者を対象 年齢不問	第2火曜日 13時30分～15時30分	健康体操、歌、おしゃべり、ゲーム、春秋は公園での食事会など。仲間づくりと介護予防。
8	西みずほ台3丁目町内 サロン	みずほ台団地集会所	西みずほ台3丁目町内 及び周辺に居住する高齢者	第3月曜日 13時30分～15時30分	茶話会形式のサロンを、毎月第3月曜日を開催。年に2回特別行事(バス旅行、新そばを食す会)開催。
9	針ヶ谷ふれあいサロン	針ヶ谷コミセン	針ヶ谷地域及び周辺に在住する概ね70歳以上の高齢者	第4月曜日 13時30分～15時30分 休会の場合あり	健康体操/脳トレ/季節の歌/昭和の懐かしの歌/レク/お茶/誕生者写真撮影など、茶話会形式の2時間。ピアノ伴奏での歌など。
10	ひだまりほっとたいむ	鶴瀬公民館	どなたでもOK	第1～第3木曜日 13時30分～15時30分	月3回開催。介護予防事業として取り組んでいるサロン。お茶を飲みながらおしゃべりやゲームを楽しむ。第2木曜日は保健師によるミニ健康相談、血圧測定の実施など。
11	ふじみ野ふれあいサロン	ふじみ野交流センター	勝瀬地域の70歳以上の一人暮らし、高齢者世帯、日中一人暮らし等	第1水曜日 11時～14時	勝瀬地区の高齢者の引きこもりを防ぎ、介護予防に役立てる。脳トレ、筋トレ、声出し、笑うことを心がけ楽しく活動。
12	ふれあい健康づくりの集い	みずほ台コミセン 2階集会所	西みずほ台・針ヶ谷地域の 高齢者が対象	第1木曜日 13時30分～15時30分	介護予防を目的として、歌・健康体操・ゲーム等実施。

高齢者ふれあいサロン②

NO	名称	会場	対象者	活動日	活動内容
13	ふれあいサロン 「茶話会すわ」	諏訪集会所	諏訪1・2丁目の概ね70歳以上の一人暮らし、高齢者世帯、日中一人暮らし	第3水曜日 13時30分～15時30分	健康講座（保健師さんの話）や娯楽、歌や踊りの鑑賞などで年間行事を決めて楽しい時間を過ごす。
14	ゆるゆるサロン	関沢みずほ苑		第2金曜日 13時30分～15時30分	茶菓子を頂きながら楽しいひと時を過ごす。午後のひと時をゆるりと過ごすサロン。
15	水谷第三ふれあいサロン	水谷第3集会所	水谷第3町会地域の高齢者	第4月曜日 13時30分～15時	集会所で軽い体操、歌、ゲーム等、茶話会形式でのサロンを実施。お誕生日会も実施。
16	水谷東1丁目 ふれあいサロン「青空」	水谷東1丁目集会所	水谷東1丁目町会の65歳以上の高齢者	第3金曜日 13時～17時	歌、軽い体操、脳トレゲーム、けん玉、将棋など。お茶と自由な語り、情報交換を行っている。偶数月には「お元気ですか」の読み合わせ。
17	水谷東2丁目 ふれあいサロン「縁側」	水谷東2丁目集会所 (10月と3月は水谷東公民館)	概ね70歳以上	毎月第3金曜日 13時30分～15時30分	気楽に立ち寄り、お茶を飲みながらお話ができる居場所。ゲーム、すいかわり、歌・食事会、クリスマスお楽しみ会、新年会、ひな祭り、ビンゴゲーム等。
18	みずほ健康づくり	みずほ中央公園 交流施設	地域の60歳以上の方 (現在の最高齢91歳)	毎週水曜日 10時～12時 第2・4土曜日 13時～15時	水曜サロンは、体力づくり（ストレッチ・ウォーキング）を中心として、脳トレや歌、手遊びなどを行っている。土曜サロンは体力に自信のない方でもお茶を飲みながらのおしゃべりサロン。
19	リハビリ健康づくりの集い (水谷東ふれあいサロンのメニューの一部)	水谷東公民館	地域の虚弱な高齢者	毎週火曜日 14時～16時	虚弱高齢者の介護予防を目的として体操や歌などお茶やお菓子でひとときを楽しむ。
20	わいわいサロン ダバリッ・歩	水谷公民館	概ね60歳以上の方、地域を問わず、一人暮らしの方や仲間づくりをしたい	第3木曜日 13時30分～15時	体操、脳トレ、あそび、おしゃべりなど、お茶をしながら楽しく過ごす。 イベント映画会等も取り入れている。
21	渡戸3丁目ふれあいサロン	渡戸3丁目集会所	概ね70歳以上の高齢者	第3水曜日（8月除く） 11時～14時	月ごとに行事（ゲームや、運動会、カラオケ）のほか、あんしん相談センターや増進センター等の講話などイベントを計画し開催。昼食も一緒に時間を過ごしている。
22	ふじみ葉桜の会	健康増進センター または市立集会所	55歳以上の方、健康管理に関心のある方	毎週水曜日午前中	高齢者向け健康長寿、フレイル予防、介護予防に関する脳トレ、口腔、運動、富士見コロバン体操、世羅バン体操、親睦
23	南畑健康クラブ	南畑公民館	地域の高齢者	毎週月曜日午前中(第3を除く)	高齢者向け健康体操、脳トレ、口腔体操
24	ゆうゆう桜会	健康増進センター	地域の高齢者	毎週火曜日	高齢者向け健康体操、脳トレ、口腔カレンダー

子育てサロン(1)

NO	名称	会場	対象者	活動日	活動内容
1	子育てサロンミッキークラブ	鶴瀬西3丁目東集会所	未就園児とその保護者	第2・4火曜日 10時～12時	子育て中の保護者の地域での見守り活動して開催。こもたちのあそび場、保護者の友達作りを応援している。

子供食堂・地域食堂(5)

NO	名称	会場	対象者	活動日	活動内容
1	富士見みんなでプロジェクト	福祉活動センター ばれっと他	地域の子供から大人	不定期1回/1か月	子供食堂「みんなで食べよう」 毎回様々なジャンルの方のお話を聞いたり体験したりした後にみんなで手作り料理を食べる。
2	キャロットくらぶ	針ヶ谷コミュニティセンター	地域の子供・高齢者	毎月第2水曜日 17時～	針ヶ谷コミュニティセンターに徒歩、自転車等であることができる方を対象にしたコミュニティ食堂。
3	ポトフ	水谷公民館（木曜日） コープみずほ台（土曜日）	主にひとり親世帯	毎月第2木曜18時～20時 第2木曜日開催後の翌土曜日12時～14時	子ども食堂 お弁当配布や子育てフードパントリーを開催。
4	なんばたキッチン	南畑公民館	地域の子供から大人	月1回木曜日 18時～	子ども食堂 学童クラブに弁当配布等。
5	鶴瀬西・関沢子ども食堂 まんぷく	鶴瀬西交流センター	地域の子供から大人	第4木曜日	子ども食堂

その他(1)

NO	名称	会場	対象者	活動日	活動内容
1	オアシス	針ヶ谷コミュニティセンター	アルコールに悩む方本人、 家族	第2火曜日 13時15分～15時	身内でアルコール問題があるがどうしたらよいかなど、サロン形式で相談や情報交換を行う。