

サロン紹介

BOOK

令和元年度版

白岡市社会福祉協議会に登録された
サロン活動を集めました。

白岡市社会福祉協議会

住所 白岡市千駄野445

電話番号 0480-92-1746

メール siraoka-shakyou.01@juno.ocn.ne.jp

1. ふれあい・いきいきサロンとは
2. 白岡市社会福祉協議会に登録するメリット
3. 白岡市社会福祉協議会の登録要件
4. 白岡市社会福祉協議会に登録している団体の紹介

高齢者のサロン

多世代のサロン

子育てのサロン

1

ふれあい・いきいきサロンとは

ふれあい・いきいきサロンは、全国社会福祉協議会が1994年に提唱した活動で、参加する一人ひとりが、ともに楽しい時間を過ごしながら、「仲間づくり、健康づくりができる」場です。

ふれあい・いきいきサロンは、以下の①～⑦の効果があります

- ①仲間づくり
- ②近隣とのつながりづくり
- ③悩みごと相談・困りごと発見
- ④情報交換・情報提供・情報共有
- ⑤参加者同士による見守り・支え合い
- ⑥介護予防・認知症予防
- ⑦孤立・引きこもり防止

2 白岡市社会福祉協議会に登録するメリット

1) サロン活動保険の掛金の全額助成が受けられます。

2) 活動費の助成が受けられます。

*活動の継続性を図るため、必要経費に対する参加費等の徴収を行い、自主運営財源の確保を行っている団体に対して助成をします。

*1回の活動にかかる次の経費の内、不足分を条件の範囲内で下記のとおり助成します。助成額の上限は1万円以内とします。

- ①事務（材料費）：1回の活動につき1,000円以内
- ②会場賃借料：実費
- ③講師にかかる交通費：講師1人につき1,300円以内
- ④茶菓代（食材費）：参加者1人につき100円以内

3 白岡市社会福祉協議会の登録要件

- 1) 地域において孤立しがちな外出の機会のない高齢の方や障がいのある方、子育ての悩みを抱えた方など、地域の様々な人がともに集う仲間作りの場を企画・運営している。
- 2) 企画・運営に際し、サロンに参加するすべての者が協働で企画をし、内容を決め、共に運営している。
- 3) 活動への参加を希望する者が、いつでも自由に参加することができる。
- 4) 活動内容を他に周知し、初めての者でも参加しやすい体制を整えるとともに、地域全体から活動への理解が深まるよう工夫をしている。
- 5) 営利行為、政治活動、宗教活動その他、前項までに記述のある活動にふさわしくない行為及び活動は行わない。
- 6) 社協が指定する保険に加入をすること。

登録をするには、申請書のご提出が必要になります。白岡市社会福祉協議会までお問い合わせください。申請書をもとに、サロン内容の審査をさせていただき、登録の可否を決定いたします。

4 登録団体一覧

高齢者のサロン

1. オープンカフェ
2. 岡泉健玉クラブ
3. 上宿水曜会
4. 健康麻雀とゲームの会
5. 健だまクラブひこちゃん
6. さわやかサロン
7. しのぶおしゃべり会
8. 千駄野福寿草クラブ
9. 地域カフェ山きすな
10. 九十九クラブ
11. バルーン友の会
12. 宿お茶のみサロン

多世代のサロン

1. アイリスの会
2. コットンクラブ
3. サロン^{うたい}謡
4. すみれサロン
5. ニュータウンアカデミー
6. ほっこりルーム
7. 宮山カフェ

子育てのサロン

1. アイアイ
2. うきびよ
3. きらりん
4. しらおか子育てネット「にこ梨ん♪」
5. りとるかすのコ。
6. ギリ平成

高齢者のサロン

1. オープンカフェ

開催日：毎週金曜日

午前 10 時～午後 4 時

会 場：東伸自治会館

参加費：100 円



おすすめポイント

楽しい時間、おいしいコーヒーあります。ぜひ、足を運んでください。

内容

コーヒー（東ありの実館）、お茶（小山製茶園）、お茶菓子（麦わらぼうしのパン）で皆様仲間と情報交換、思い出話等。ゲーム、将棋、オセロ、五目並べ、マージャン、トランプ、数独パズル、その他希望があれば取り入れます。

2. 岡泉健だまクラブ

開催日：第 1・3 水曜日

午後 1 時 30 分～3 時 30 分

会 場：岡泉集会所

参加費：100 円



おすすめポイント

和気あいあいと楽しくリズムに乗って体を動かしています。

内容

- 簡単なストレッチ体操、ラジオ体操第 1、第 2
- 健玉を使った体操や脳トレ
- 音楽にあわせ楽しく踊る
- おしゃべりタイムと茶会あり

3. 上宿水曜会

開催日：毎月第1・3水曜日

午後1時30分～午後4時

会場：上宿集会所

参加費：100円



おすすめポイント

賑やか、たのしいーよ。車の騒音に負けないですよ。

内容

健だま体操、ボール遊び中心。ともかく賑やか、ワイワイガヤガヤ。60代半ばから93歳まで…なんと歳の差28歳。ボールがあっちへこっちへ1時間大活躍です。

4. 健康麻雀とゲームの会

開催日：第1・3火曜日

午後1時～午後4時

会場：パークシティクラブハウス2階会議室

参加費：100円



おすすめポイント

お喋りだけという方も大歓迎。出入り自由、気軽に立ち寄れるカフェみたいな感じになればと思っています。

内容

賭け無し手積みの健康麻雀とオセロなどのゲームで脳トレとお喋り。コーヒー、お茶、果物、お菓子などの用意あり。麻雀初心者や初めての方には初歩からメンバーが優しく手ほどきしますのでご遠慮なく。一人で出来るナンプレやソリティアも用意しています。

5. 健だまクラブひこちゃん

開催日：毎週金曜日

午前 9 時 30 分～正午

会 場：あけぼの集会所

参加費：100 円



おすすめポイント

笑いがいっぱい。みんな笑顔。元気になれますよ。

内容

健だまを使っての体操を中心に筋トレ、脳トレ、笑トレ楽しいです。
休憩時間はおしゃべりタイム。

6. さわやかサロン

開催日：第 4 水曜日

午前 11 時 30 分～午後 4 時

会 場：横宿集会所

参加費：400 円～500 円



おすすめポイント

季節ごとの折り紙の壁掛けなどが好評です。

内容

お食事会と脳トレ（手先を使っての手芸、折り紙）等をしています。

7. しのづおしゃべり会

開催日：毎週木曜日

午前 10 時～正午

会 場：横宿集会所

参加費：50 円～100 円



おすすめポイント

みんな元気♪

軽い気持ちで参加してください。

内容

健だま体操を中心にゲームやもちろんおしゃべりをしています。

8. 千駄野福寿草クラブ

開催日：第 2・4 月曜日

午後 1 時 30 分～3 時 30 分

会 場：千駄野自治会館

参加費：50 円



おすすめポイント

高齢者にやさしい体操です。

内容

ぜひ、一度遊びに来て下さい。第 1、第 2 のラジオ体操、タオルやボールでの体操、お茶をしながらおしゃべりタイム。

9.地域カフェ山きすな

開催日：第1水曜日

午前10時～午後1時

会場：YCC（山コミュニティセンター）

参加費：200円



おすすめポイント

昼食を食べながら、その月に生まれた方の誕生会をしています。

内容

20～30分軽く体操をしてから、市役所の出前講座や災害時の炊き出し訓練を兼ねたおにぎり作り、情報交換等で楽しくおしゃべりをしています。昼食を食べて、解散です。

10. 九十九クラブ

開催日：毎週水曜日（3週目は木曜日）

午前10時～正午

会場：宮山コミュニティ自治会館

参加費：100円



おすすめポイント

運動が苦手だが、少し体を動かしてみたい、仲間とおしゃべりも楽しみたい人、お待ちしております。

内容

「99歳まで健康で、いきいき過ごしましょう」をモットーに毎週水曜日開催、アイディアいっぱいの指導者、素晴らしい仲間達、体操を通して笑いとおしゃべりと、笑いは健康のもと、終始笑いの中での運動、心がいやすれ、あっという間の2時間、心身共に健康になります。

11. バルーン友の会

開催日：毎週木曜日

午後 1 時 30 分～午後 4 時

会 場：東伸自治会館

参加費：100 円



おすすめポイント

1 人では運動するのは限られます。仲間と一緒に楽しく自然に体も動かされます！あなたも老化ストップ！

内容

健だまを使って、楽しく筋トレ、脳トレ、笑トレ。心も体もリフレッシュ！！

12. 宿お茶のみサロン

開催日：第 1 火曜日

午前 10 時～正午

会 場：篠津集会所

参加費：100 円



おすすめポイント

楽しんで、飲んで、食べておしゃべりをしてにぎやかです。

内容

- お茶のみ
- 健だま体操

多世代のサロン

1. アイリスの会 天満喫茶

開催日：毎月第1月曜日（祭日の場合変更あり）

午前10時～正午

会場：高岩天満宮参集所

参加費：200～300円



おすすめポイント

楽しくおしゃべりできるので、今まで知らなかった方ともお友達になれます。

内容

《おいでよ・みんな話^(ワ)になろう》

おしゃべり、観劇、歌謡舞踊の見学や脳トレや物作りをしたりして、お昼には手作りのお食事を食べて過ごします。

2. コットンクラブ

開催日：第4水曜日

午前10時～正午

会場：はびすしらおか団体活動室

参加費：500円



おすすめポイント

雑談が中心のグループです。ストレス解消に最高です。

内容

パッチワーク

月1回、ちくちく縫いながらおしゃべりも楽しんでいます。

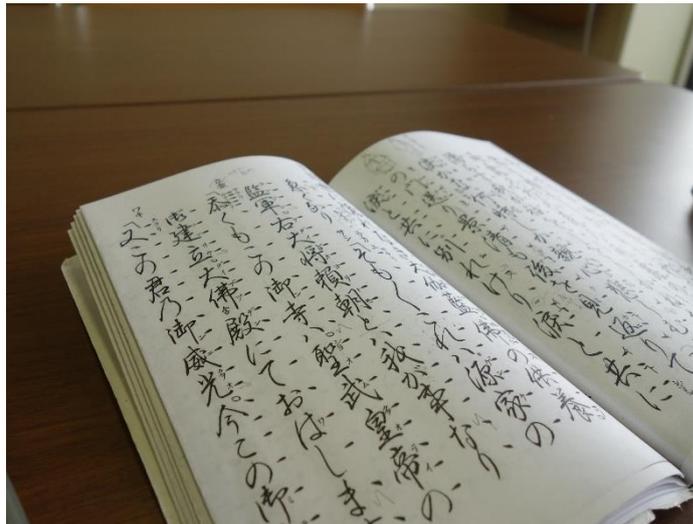
3. サロン謡

開催日：第2・4木曜日

午前9時30分～正午

会場：コミュニティセンターボランティアビューロー

参加費：500円



おすすめポイント

古(いにしえ)の物語を楽しく味わうことができます。

内容

ようきょく

謡曲を通じて、古典文化に触れることができるサロンです。教本を謡うことで健康維持にもなります。お腹から声を出して、若々しく毎日を暮らしましょう。

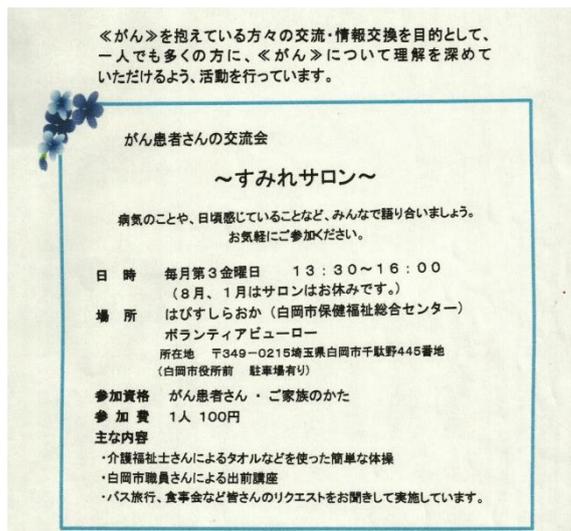
4. すみれサロン

開催日：第3金曜日 午後1時30分～4時

会場：はびすらおかボランティアビューロー

参加費：100円

対象者：がんにかかっている方・ご家族



おすすめポイント

皆で楽しく、明るく、おしゃべりや体操をしています。

内容

がんを抱えている方々の交流・情報交換を目的とし、一人でも多くの方にがんについて理解を深めて頂きたく、活動を行っています。

5. ニュータウンアカデミー

開催日：年2～4回

(コンサート1,000円、講座・映画鑑賞会200円)

会場：新白岡1丁目集会所



おすすめポイント

身近な場所で、文化や知識を得る事ができます。気軽に参加してみませんか。

内容

白岡ニュータウンに在住する住民の健康、文化、芸術、高齢者交流、その他幅広い分野で住民に有益を思われる情報提供や事業活動を行うことで地域社会に貢献する。

6. ほっこりルーム

開催日：①第1金曜 ②第4火曜

午後1時～3時

会場：①代表者宅・②ウェルシアハウス

参加費：①100円 ②500円



おすすめポイント

伝統文化の体験

内容

多年代の集まりで、伝統文化をできるだけ本物で次世代へつなげていけるよう考えています。

7. 宮山カフェ

開催日：第3水曜日

午前10時～午後3時（8、12月は休み）

会場：宮山コミュニティ自治会館

参加費：100円

おすすめポイント

ハートフル・ほっこり・あったか、地域のたまり場



内容

参加していただいた方の声に合わせて、歌や軽い体操で身体を動かしながらの楽しいおしゃべりタイムが始まります。ミニコンサート、趣味の持ち寄りや男性が参加しやすいよう「健康麻雀（賭けない、飲まない、吸わない）」を取り入れています。サロンの内容をポスター掲示で雰囲気伝えていきます。

子育てのサロン

1. アイアイ

開催日：不定期

会 場：パルシー蓮田

参加費：300 円前後

おすすめポイント

畳の柔道場なので、安心して走りまわれます。幼稚園に向けて、挨拶やお返事の練習にもなります。



内容

講師の方をお願いして、親子でダンスをしたり、走り回ったりします。

2. うきびよ

開催日：不定期（月 1～2 回）

会 場：高岩天満宮参集所

参加費：100～500 円

おすすめポイント

子どもが通園後に、ママ達だけのリフレッシュ会、仕事をしてる方のために日曜日に開催したりもしています。



内容

子育てサークルです。平成 28 年 10 月～平成 29 年 3 月生まれの子どもと親の楽しく遊び情報交換をする場です。子どもと一緒にクッキングしたり、先生をお招きして講習会を行ったりしています。上記生まれ以外のお子さんも参加しています。

3. きらりん

開催日：不定期（月 1 回）

会 場：東児童館プレイルーム
コミュニティセンター等

参加費：100～300 円程度

おすすめポイント

雰囲気がとてもよい！皆仲良く活動しています。



内容

地域の同世代の子ども（平成 29 年 10 月～平成 30 年 3 月生）とその母親が集まって、情報交換や交流、季節に合わせた制作をしています。

4. しらおか子育てネット「にこ梨ん♪」

開催日：広報しらおかをご覧ください

会 場：東児童館

参加費：その都度

おすすめポイント

赤ちゃんに会えます！



内容

ベビーサロン。6ヶ月未満の赤ちゃんとお母さんの講座です。たのしくママ友になってもらいます。

5.りとりかずのコ。

開催日：水曜日

会 場：はびすしらおか

コミュニティセンターなど

参加費：300 円（変更になる可能性があります）

おすすめポイント

子どもだけでなく、親も一緒に楽しめるイベントがたくさん！！



内容

- ・入園前に集団生活に慣れさせる。
- ・季節ごとの行事を通して、親子のコミュニケーションをはかる。
- ・子育て相談ができる。

6.ギリ平成

開催日：月 1 回

会 場：東児童館プレイルーム 他

参加費：その都度

おすすめポイント

同じような月齢の子が中心なので、親同士の情報交換もできます！

写真はないです。

内容

平成 30 年 10 月～平成 31 年 3 月生まれの子と保護者が中心のサークルです。子ども同士が遊んだり、親同士がおしゃべりしたりと、楽しみながら交流をしています。

- ・サロンに登録してみたいかた
- ・ご興味のあるかた
- ・見学や参加されたいかた

白岡市社会福祉協議会まで、

お問い合わせください。