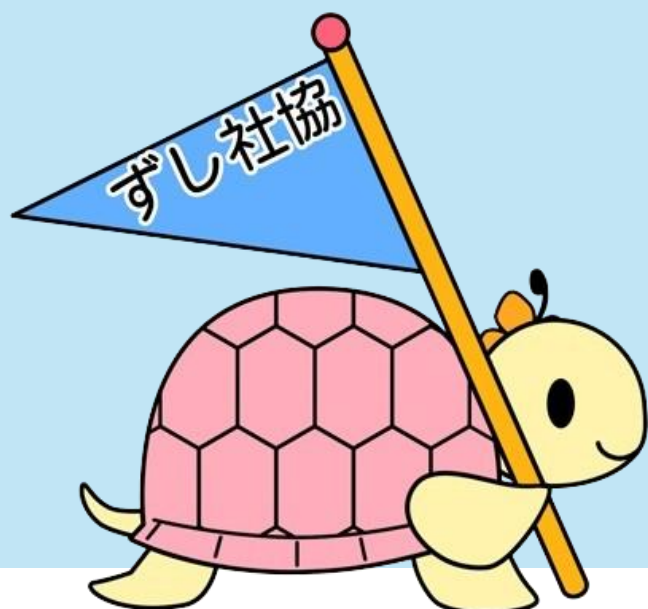


みんなが楽しく気軽に
立ち寄れる場

逗子市内 サロン一覧

2026年7月版



逗子市社会福祉協議会

目次

			ページ
☆サロン活動って何？			3
☆介護予防のための出前講座			4
☆逗子市内サロンマップ			5・6
☆逗子市内サロン			
①ふれあい篠の会	7	②⑦ご近所ひろば お休み処 in逗子地区	20
②チームまごの手	7	②⑧サロン・ド・桜（オー）	20
③ふれあいサロン・とまり木	8	②⑨逗子6丁目サロン	21
④アザリエ第一サロン	8	③⑩逗子地区ポールウォーキング	21
⑤サロン・メロディ～館	9	③⑪多世代交流サロンつなぐ	22
⑥南台サロン	9	③⑫あいたくての会	22
⑦サロンもくれん	10	③⑬むすぶ	23
⑧ティールームグリーンヒル	10	③⑭ふらっと体操	23
⑨ふれあいサロンアーデンヒル	11	③⑮ホワイトハウスサロン	24
⑩もくもくひろば	11	③⑯松本谷戸サロン	24
⑪サロンぬままさん	12	③⑰山の根カルチャースクール ～きらきらアートサロン2～	25
⑫森のフレスコボール沼間クラブ	12	③⑱山の根カルチャースクール ～羽賀サークル～	25
⑬こもればカフェ	13	③⑲山の根カルチャースクール ～バランスボールサークル～	26
⑭沼間4丁目サロン～ひだまり～	13	④①ふれあいサロン新宿	26
⑮男のシニア倶楽部	14	④②新宿はつらつ体操	27
⑯東逗子会館 太極拳	14	④③ふれあいサロン桜	27
⑰つどいの和（すみれ）	15	④④サロン久木	28
⑱ひだまり葉桜	15	④⑤通いの場すみれ	28
⑲サロン桜山5丁目	16	④⑥1 マイル遊歩	29
⑳サロン桜山	16	④⑦憩いの場 亀が岡喫茶室	29
㉑サロン桜山向原	17	④⑧小坪のサロン	30
㉒サロン番合谷戸	17	④⑨小坪ポールウォーキング	30
㉓下桜山しおかぜ体操	18	④⑩ご近所サロンこだま	31
㉔チームすずらん	18	⑤①お楽しみサロン	31
㉕桜逗会館ふれあいサロン	19	⑤②グランドシニア・ソサイエティ (GS会)	32
㉖しおかぜ体操（桜逗）	19	サロンで人気1位の貸出物品紹介	32
☆サロンに来てもらえるボランティア			33
☆社協の備品貸出！レクリエーション関係物品			34

サロン活動って何？？



介護予防に役立つ体操や、お楽しみの交流を行っている住民主体の集いです。それぞれの地区の地域住民によって、集会所や個人宅などで運営されています。高齢者や子育て中の親子など地域の誰もが楽しく気軽に立ち寄れる仲間づくりと出会いの場になっています。

また、体操やおしゃべりをしながら、顔見知りが増えて、地域の見守りや閉じこもりの予防にもつながり、「地域の支えあいの力を高める場」にもなっています。

逗子市では現在、51サロンが活動をしています。

自宅から歩いて通える「サロン」にお気軽にご参加ください。



サロン活動にご興味のある方、参加してみたい方は逗子市社会福祉協議会(社協)にお問い合わせください！

※情報は2026年7月現在のものです。

活動内容によっては開催日、開催時間等変更の場合があります。

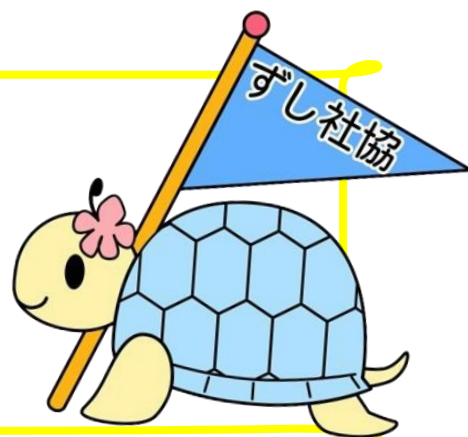
**問合せ：逗子市社会福祉協議会
地域福祉推進係**

住所：逗子市桜山5-32-1

電話：046-873-8011

FAX：046-872-2519

メール：vc@zushi-shakyo.com



介護予防のための出前講座 を利用しませんか？

いつものサロンに体操・音楽・健康管理・健康指導の講師を無料で派遣します。
皆さんで楽しく身体を動かしたり、歌ったり、健康について学んでみませんか？
ご希望の方は逗子市社会福祉協議会にご連絡ください。

◆体操

講師の指導を受けながら、サロンの皆さんで楽しく身体を動かします。
筋力トレーニングや転倒予防、バランスボールを使用したエクササイズなど

◆ポールウォーキング

ポールを使用して足の筋力アップにつながる体操を行います。
※ポールの貸し出しはご相談ください。

◆音楽

季節に合わせた歌や懐かしい歌などを講師の伴奏に合わせて、楽しい歌をみなさんで楽しめます。

◆健康指導（歯科衛生士）

お口の健康について、顔や舌の体操や歯ブラシの有効性、入れ歯のお手入れ、歯周病のことなど、実技を合わせて学べます。

◆健康指導（管理栄養士）

食事のバランスや、何をどのくらい食べることが望ましいかなど、健康を維持するための食生活について学べます。

講師の詳細、開催時間などは
逗子市社会福祉協議会へ
お問い合わせください。

逗子市内 サロン一覧

【山の根】

- ③⑤ ホワイトハウスサロン
- ③⑥ 松本谷戸サロン
- ③⑦ 山の根カルチャースクール
～きらきらアートサロン2～
- ③⑧ 山の根カルチャースクール
～羽賀サークル～
- ③⑨ 山の根カルチャースクール
～バランスボールサークル～

【新宿】

- ④⑩ ふれあいサロン新宿
- ④⑪ 新宿はつらつ体操

【久木】

- ④② ふれあいサロン桜
- ④③ サロン久木
- ④④ 通いの場すみれ
- ④⑤ 1 マイル遊歩

【小坪】

- ④⑥ 憩いの場 亀が岡喫茶室
- ④⑦ 小坪のサロン
- ④⑧ 小坪ポールウォーキング
- ④⑨ ご近所サロンこだま
- ④⑩ お楽しみサロン
- ④⑪ グランドシニア・ソサエティ（GS会）

【逗子】

- ②⑦ ご近所ひろばお休み処in逗子
- ②⑧ サロン・ド・桜（オー）
- ②⑨ 逗子6丁目サロン
- ②⑩ 逗子地区ポールウォーキング
- ②⑪ 多世代交流サロンつなぐ
- ②⑫ あいたくての会
- ②⑬ むすぶ
- ②⑭ ふらっと体操



【池子】

- ①ふれあい篠の会
- ②チームまごの手
- ③ふれあいサロンとまり木
- ④アザリエ第一サロン
- ⑤サロン・メロディ〜館

【沼間】

- ⑥南台サロン
- ⑦サロンもくれん
- ⑧ティールームグリーンヒル
- ⑨ふれあいサロンアーデンヒル
- ⑩もくもくひろば
- ⑪サロンぬままさん
- ⑫森のフレスコボール沼間クラブ
- ⑬こもれびカフェ
- ⑭沼間4丁目サロン ～ひだまり～
- ⑮男のシニア倶楽部
- ⑯東逗子会館 太極拳

【桜山】

- ⑰つどいの和（すみれ）
- ⑱ひだまり葉桜
- ⑲サロン桜山5丁目
- ⑳サロン桜山
- ㉑サロン桜山向原
- ㉒サロン番合谷戸
- ㉓下桜山しおかぜ体操
- ㉔チームすすらん
- ㉕桜逗会館ふれあいサロン
- ㉖しおかぜ体操（桜逗）



①ふれあい篠の会

池子区内のご高齢者に月1回、お弁当を配布していたグループがサロン活動に変わりました。コロナ禍以降、会館の人数制限の都合で人数制限をしてサロンを開催しています。

開催日	毎月第2火曜 (1月、8月はお休み)
開催時間	13:00~15:00
開催場所	池子会館2階
参加費	年会費1,000円
参加者人数	約18名



折り紙で兜を作りました。
普通の折り方とは変わった
折り方で、手先の運動に
なりました！

○活動内容

近況や地域の様子、市の情報等を中心に報告会をしています。

また、体操や折り紙、手芸講習等行い、会員同士で交流しています。

「篠の会文庫」も併設しています。

○運営上の工夫点

今までボランティアに尽くしてきた仲間の交流を大切に運営しています。無理のない範囲で外への行事の参加を促しています。

②チームまごの手

主に団地内にお住まいの方が参加されています。団地内での活動のため、連絡が取りやすいです。

開催日	毎月第1/3/4水曜、 第2金曜
開催時間	10:00~12:00
開催場所	東逗子第一団地集会所
参加費	なし
参加者人数	約15名



○活動内容

- ・第1水曜…ミーティング
 - ・第2金曜…図書
 - ・第3水曜…ポールウォーキング
 - ・第4水曜…サロン（体操、歌など）
- 毎週様々な活動をしています。
気になる活動に是非ご参加ください。

○運営上の工夫点

ポスター作成や、自治会の会報に活動情報を掲載して参加者を集めています。

③ふれあいサロン・とまり木

70、80、90代の男女混合グループです。
週1で月4回、おしゃべり・体操・歌で
2時間楽しんでいます。

開催日	毎週水曜（月4回）
開催時間	10：00～12：00
開催場所	東逗子第二団地集会所
参加費	100円
参加者人数	約8名



○活動内容

人と話す・声を出す・大きい声で歌う・
体操をして筋力をつけていく、ひととき
の休息を参加者全員で過ごしています。
サロンの内容は参加者も含めて話し合っ
て決めています。

○運営上の工夫点

掲示板を活用し、広く周知しています。
人との繋がりを大切にしています。
自由に出入りできる雰囲気づくりを
心掛けています。

④アザリエ第一サロン

スタッフを含め、皆で和気あいあいと
活動しています。

開催日	土曜日 （2～3か月に1回）
開催時間	10：00～11：45
開催場所	東逗子第一団地集会所
参加費	100円
参加者人数	約20名



○活動内容

- ・出前講座を活用し、講師による体操
- ・お花見
- ・マジシャンによるマジック披露
- ・団らん

など、季節に合わせて内容を考えています。

○運営上の工夫点

スタッフに男性が多いためか、参加者
も男性が多いところが特徴です。

⑤ サロン・メロディ〜館

福祉クラブ生協の1階が会場です。地域の方向けのサロンの他、様々な福祉サービスを行っています。

開催日	毎月第4水曜
開催時間	10:30~12:00
開催場所	メロディー館逗子葉山
参加費	なし
参加者人数	約10名



○活動内容

講師を招いての体操や健康に関する学習をしています。

メロディ〜館の前では、野菜販売等を行う「池子市場」を同時開催しています。また、生協で扱う食品の試食等も行っています。

○運営上の工夫点

地域へチラシを配布したり、声掛けをしたりして参加者を募っています。

⑥ 南台サロン

近くの保育園の子どもたちと交流し、いつも元気をもらっています。

開催日	毎月第1木曜
開催時間	10:00~12:00
開催場所	南台ハイツ集会所
参加費	100円
参加者人数	約15名



○活動内容

沼間愛児園の園児との交流や警察官からのお話、ハンドメイド、体操や歌等、様々な活動をしています。おやつを食べながらおしゃべりをするのが参加者みなさんの楽しみになっています。

○運営上の工夫点

口コミで参加者が広がっています。また、プログラム後にお茶を飲みながら参加者同士でお話するととても盛り上がっています。

⑦ サロンもくれん

参加者にやすらぎを感じていただくために、テーブルに季節の花などを飾っています。

開催日	毎月第1月曜
開催時間	10:00～12:00
開催場所	東逗子興人自治会館
参加費	100～500円
参加者人数	約15名



○活動内容

ギターに合わせて歌を楽しみます。
また、体操や太鼓の達人、ゲーム遊びなどで交流しています。
フラダンスや日本舞踊を楽しむこともあります。
口腔ケアの学習をしながら健康についての情報交換等を行っています。

○運営上の工夫点

毎回チラシを作成し掲示板に掲示しています。必要な方には電話でお知らせしています。
地域住民として何か起きた場合に助け合えるよう情報交換を行っています。

⑧ ティールームグリーンヒル

活動を通じてスタッフがフレイル予備軍の健康状態を把握しています。

サロン参加者の半数が男性で、男性の地域デビューに役立っています。

開催日	毎月第3金曜
開催時間	13:00～15:00
開催場所	グリーンヒル自治会館
参加費	200円
参加者人数	約30名



○活動内容

サロンの他に、

- ・太極拳（毎月第1・3土曜、10:00～）
- ・ポールウォーキング

（毎月第4日曜、10:00～）

を開催しています。

○運営上の工夫点

毎月チラシをスタッフがポスティングしています。

ティールームの雰囲気を出すため、スタッフの庭の草花を各テーブルに飾っています。

誕生日月の参加者には全員で歌のプレゼントをしています。

⑨ふれあいサロンアーデンヒル

スタッフの用意する簡単な工作やDVD鑑賞、参加者同士で懇談会など、プログラムが豊富です。

開催日	毎月第1木曜
開催時間	10:00~12:00
開催場所	アーデンヒル自治会館
参加費	100円
参加者人数	約15名



○活動内容

季節に合わせた工作（ひな飾り、鯉のぼりなど）や正月遊び、歌などサロン後にみんなで昼食を食べることもあります。

○運営上の工夫点

チラシを作成し、自治会内回覧板で周知したり、掲示したりしています。また、スタッフが個別に参加者のもとへ訪問しご案内しています。

⑩もくもくひろば

開催日	毎月第2火曜 ※8月、2月お休み
開催時間	10:30~12:00
開催場所	モデルハウスキリガヤ
参加費	100円
参加者人数	約10名

雰囲気が素敵なモデルハウスで行っているサロンです。



○活動内容

歌や体操、ボッチャなどを中心に活動しています。後半は参加者によるギター演奏に合わせて、みなさんで歌を楽しんでいます。オリジナルソングもあり、和やかな雰囲気の中で楽しく交流しています。

○運営上の工夫点

年度終わりのサロンで、来年度の年間スケジュールを参加者のみなさんで考えています。

⑪ サロンぬまさん

空き家を活用した「もりさんち」での開催は、皆さまに家庭的な温かさをより感じてもらえています。

開催日	毎月第2木曜
開催時間	10:00～11:30
開催場所	もりさんち
参加費	200円
参加者人数	約25名



○活動内容

歌や紙芝居、保育園児との交流などお楽しみのプログラムを用意しています。皆さまとのおしゃべりタイムを大切にしています。

○運営上の工夫点

チラシを自治会掲示板に掲示や参加者のお宅にポストイン、前日にお電話でお知らせをしています。参加者の意見を聞いたり、季節に合わせたプログラムを考えています。

⑫ 森のフレスコボール沼間クラブ

開催日	毎週水・土・日曜
開催時間	【水】13:30～16:30 【土・日】9:00～11:30 13:30～16:30
開催場所	沼間スポーツ広場
参加費	なし
参加者人数	約10名

フレスコボールは世代、男女関係なく、また季節を問わず楽しめるスポーツです。



○活動内容

フレスコボールは、ペアでボールを落とさずにラリーを楽しむスポーツです。

月1回、練習前に椅子に座りながらヨガを行っています。練習会や市民まつり等へも参加しています。

○運営上の工夫点

口コミで仲間を集めています。日曜日にも開催しているので、小学生も参加し、多世代で楽しくプレーしています。



⑬ こもれびカフェ

空き家とそのお庭での開催。夏でも涼しい大きな柿の古木の下で、おしゃべりも弾みます。

開催日	5/8/11/2月に月1回
開催時間	14:00～16:00 8月は16:00～18:00
開催場所	のぼあん（個人宅）
参加費	300円
参加者人数	約20名



○活動内容

「のぼあん」のオーナーご夫婦も参加して焼き芋を焼いてくださったり、季節に合わせた食べ物をご用意し、参加する方々が楽しい時間を共有しています。多世代交流サロンのため、小さなお子様からご高齢の方までどなたでもご参加できます。

○運営上の工夫点

チラシを自治会掲示板に掲示したり、LINEでお知らせをしたりしています。手作りのスイーツなどを食べながらのおしゃべりをメインに毎回様々なプログラムをご用意しています。

⑭ 沼間4丁目サロン ～ひだまり～

開催日	毎月第2水曜
開催時間	10:00～12:00
開催場所	ハイツ東逗子集会所 沼間小学校区 コミュニティセンター
参加費	100円
参加者人数	約15名

おしゃべりを楽しんだり、皆で協力して楽しく活動しています。



○活動内容

2024年度から新たに立ち上がったサロンです。講師を招き、毎月、体操と歌を交互に行っています。無理なく楽しみながら、参加者同士の交流を深めています。

○運営上の工夫点

自治会の掲示板にチラシを掲示したり、個別にチラシをお渡ししてお知らせをしています。

⑮ 男のシニア倶楽部

原則60歳以上の男性限定サロンです。会社を退職した後の男性が、気軽に集まって交流できる場を作るために立ち上がった新しいサロンになります。

開催日	隔月（2か月に1回）開催
開催時間	10：30～12：15
開催場所	モデルハウスキリガヤ
参加費	200円
参加者人数	約15名



○活動内容

みんなで歌を歌ったり、地域活動や趣味を紹介し合ったり、コーヒーを飲みながら交流しています。同じ趣味の仲間と出会いたい方や、今楽しんでいることの情報交換をしたい方、新しい趣味ややりたいことを見つけない方が集まる男性限定のサロンです。

○運営上の工夫点

男性限定のサロンのため、男性が楽しめる内容となるよう、スタッフ同士でアイデアを出し合いながら企画しています。

⑯ 東逗子会館 太極拳

20年来続く楊名時24式太極拳は、呼吸に集中してゆっくりとした動作や体重移動で足腰の筋力を鍛えるのに優れ、バランス感覚を養い、転倒防止につながります。また変形性膝関節症の症状の改善なども期待できます。

開催日	毎週木曜
開催時間	10：00～12：00
開催場所	東逗子会館
参加費	1ヶ月3,000円
参加者人数	約10名



○活動内容

70歳から90歳の幅広い女性ばかりの生徒で、歳を忘れた会話と軽い運動を楽しんでいます。毎月2回程度の規格外野菜出前販売のお得意様でもあります。市内どなたでも参加できます。

○運営上の工夫点

会館の広さの都合で口コミ募集が基本です。体力があり会話を更に楽しみたい人向けに、1時間前から館内掃除・消毒をする習慣があります。参加費の範囲内で食事会を行う場合があります。

⑪ つどいの和（すみれ）

高齢になっても、身体が不自由になっても、一人暮らしになっても住み慣れた自分の家で地域の人たちと共に助け合い安心して住み続けられる事を目指しています。

開催日	毎月第2/4金曜日
開催時間	13:00~15:00
開催場所	葉桜自治会館
参加費	200円
参加者人数	約20名



○活動内容

談話、ゲーム、百人一首、クイズ、歌のミニコンサート、手話による歌、尺八と津軽三味線ミニコンサート、地域包括支援センターによる健康講話等

○運営上の工夫点

毎回同じような内容にならないように1年間の予定を計画しています。参加者が楽しくお互いに打ち解ける事ができるように心がけています。

つどいの和では体操がメインの（たんぽぽ）…毎月第1/4月曜日や麻雀がメインの（グリーン）…毎月第1/2/3木曜日の運営も行っています。

⑫ ひだまり葉桜

今年の4月で10年目を迎えます。スペースの関係で10人前後の集まりですが、地域の情報、日々の生活での情報、社会で起きた事件、問題、時には世界情勢など多岐にわたってのおしゃべりに花が咲く、楽しくも勉強になる時間を過ごしています。

開催日	毎月第2日曜
開催時間	10:00~11:30
開催場所	葉桜会館 サロン室
参加費	なし（必要に応じて）
参加者人数	約8名



○活動内容

談話（おしゃべり）が中心です。年に一度、地域駐在の巡査さんをゲストにお呼びして、防犯などについてお話を伺っています。皆さんが親しくなれるような、楽しくも役に立つひと時が目標です。

○運営上の工夫点

談話が主のため、参加者の皆さんがお話に参加できて、皆さんが一言でも発言できるように心掛けています。“ひだまり”の名のごとく明るく居心地のよい室内ですが、加えてテーブルクロスをかけ季節の花の身にアレンジメントを卓上に置いてアットホームな雰囲気になっています。

①9 サロン桜山 5 丁目

「気楽に、楽しく、無理をせず」をモットーに参加者全員で楽しんでいます。

開催日	毎月第2水曜
開催時間	10:00～11:30
開催場所	逗子桜山ハイツ集会所
参加費	年間200円
参加者人数	約17名



○活動内容

出前講座を活用し、体操や歌を楽しんでいます。

また、口腔・栄養に関する講座や東部地域包括支援センターによる認知症サポーター養成講座なども開催しています。

○運営上の工夫点

声掛けやチラシを活用し、参加者を募っています。

できるだけバランス良く、1年間のスケジュールを決めて、新しい企画を取り入れるようにしています。

②0 サロン桜山

桜山4丁目にお住まいの高齢者が楽しく集える場となっております。

開催日	毎月第2金曜
開催時間	10:30～12:30
開催場所	商工会館（主に）
参加費	200円
参加者人数	約15名

○活動内容

音楽（療法）を楽しんだり、紙芝居を観賞したりしています。

また、参加者同士での話し合い、体操、昼食会、年に1回のピクニックなど様々なプログラムを行っています。



○運営上の工夫点

特にPRしていないが、会員の口コミにより参加される方が多いです。

誰でも参加できるようなプログラムをスタッフで話し合い、開催しています。

②1 サロン桜山向原

地域のつながりを大切にした地域の見守り活動。特に引きこもりがちなお年寄りや子育て世代を対象とした「お互いさま」を信念にした活動を行っています。

開催日	毎月第3月曜
開催時間	10:00~12:00
開催場所	桜山3丁目個人宅
参加費	200円
参加者人数	約15名



○活動内容

高齢者に声かけを行い、できるだけ多くの参加を促しています。
全員参加型のサロンを心がけています。
(合唱、折り紙、カレンダー作りなど)
前半にコグニサイズを取り入れています。

○運営上の工夫点

サロン開催時に上り旗を立て、参加をPRしています。また、折に触れサロンの存在をPRしています。サロン参加者を通じ地域のお年寄りの健康状態など動向情報を収集し、場合により行政に取り継いでいます。

②2 サロン番合谷戸

主にポールウォーキング活動をしています。番合谷戸地域の方だけでなく、誰でも参加可能です。

開催日	毎月第2金曜
開催時間	10:00~11:00
開催場所	福祉会館
参加費	なし
参加者人数	約7名



○活動内容

始めにポールを持って準備体操をし、その後福祉会館周辺でポールウォーキングをします。
ポールウォーキング終了後、室内で整理体操とおしゃべりをしています。

○運営上の工夫点

参加者は主に口コミで集めています。ポールウォーキング中は、世間話をしたり、道中に咲いている花を眺めたりと運動しながらも参加者同士の交流を深めています。

②③ 下桜山しおかぜ体操

「しおかぜ体操」を中心に、高齢になって動きにくくなった動作を見つけて動かすようにしています。

開催日	毎週月曜
開催時間	10:00～12:00
開催場所	桜逗会館
参加費	100円
参加者人数	約20名

○活動内容

「しおかぜ体操」を主とし、前後にラジオ体操第1・2を行っています。間にコグニサイズ、口腔体操、柔軟体操を取り入れています。また、認知症予防、音楽療法として、なつかしの歌を取り入れています。



○運営上の工夫点

しおかぜ体操にはない運動も取り入れています。

コグニサイズは皆さん楽しんで取り組んでいます。

②④ チームすずらん

メンバー全員での「話し合い」を大切にして「みんなでチームすずらんを楽しめる場にする」気持ちでいます。

開催日	水曜日（月4回） ※8月休み
開催時間	10:00～11:00
開催場所	福社会館
参加費	月会費 300円
参加者人数	約10名



○活動内容

講師の指導を受けながら、全身ストレッチ、ストレッチボール、ラバーバンドを使用して、楽しく効果的な体操を行っています。

○運営上の工夫点

メンバーで話し合い、無理なく楽しく参加できるサロンになるよう努めています。

サロンで習った体操は、日々の生活で活かして筋力を維持しています。

②⑤ 桜逗会館ふれあいサロン

高齢者の体力を考慮しつつ、活動をしています。

開催日	毎月第1/3木曜 第2/4木曜 第2/4金曜
開催時間	13:30～15:00
開催場所	桜逗会館
参加費	年間100円
参加者人数	約20名



○活動内容

高齢者の体調を保つように運動や歌の活動をしています。
木曜は体操、金曜は音楽を行っています。
出前講座を活用し、専門の講師から教わりながら学んでいます。

○運営上の工夫点

参加者が自主的に会場の準備や片付けに参加しています。
高齢化が進みサロンへの参加が困難な参加者もいるが、会場に足を運ぶことも運動やコミュニケーションによる刺激になります。
また、着席時の踏み台（うっ血防止）を用意しています。

②⑥ しおかぜ体操(桜逗)

開催日	毎月第2/4火曜
開催時間	10:00～11:30
開催場所	桜逗会館
参加費	200円
参加者人数	約10名

ご高齢の方にも参加していただけるように、座ったままでも体操ができます。楽しんでいただけるようなレクリエーションをしたり、栄養指導もしています。



○活動内容

- ・準備体操：ラジオ体操第一
- ・逗子市しおかぜ体操
- ・上半身の体操、口腔体操
- ・レクリエーション
(第2火曜は歌・ゲーム、
第4火曜は歌・
絵本の読み聞かせ)

○運営上の工夫点

町内会の掲示板にチラシを貼ったり、口コミで周知しています。
始めの約1時間は準備体操を含めた体操を行い、残りの時間で歌やゲーム・絵本の読み聞かせなどのお楽しみのプログラムをご用意しています。

②7 ご近所ひろば お休み処 in逗子地区

月1回桜逗会館で開催しています。
男女、年齢問わず自由にご参加ください。
お待ちしております。

開催日	毎月第3火曜 ※8月はお休み
開催時間	10:00~11:30
開催場所	桜逗会館
参加費	200円
参加者人数	約10名



○活動内容

出入りは自由です。
お茶やお菓子を用意しています。
おしゃべりや絵本、歌を歌う等を行い、
楽しく過ごしています。

○運営上の工夫点

地域の掲示板を使い、周知しています。
逗子3・4丁目お互いさまサポーター
活動の一環として取り組んでいます。

②8 サロン・ド・桜（オー）

すべてが自由で楽しいことを目標にしています。

開催日	毎週月曜
開催時間	11:00~16:30
開催場所	逗子7丁目個人宅
参加費	100円
参加者人数	約10名

右写真は
ガレージセールの
様子です。



○活動内容

普段は個人宅で麻雀や談話をして
楽しんでいます。
不定期で障がい者へのボランティア等、
外での活動も行っています。

○運営上の工夫点

参加者は口コミで募っています。
参加者が楽しい1日を過ごせるような
内容を企画しています。
自由が1番です。

②9 逗子 6 丁目サロン

赤ちゃんから高齢者まで、幅広い交流の場です。

開催日	土曜日（不定期）
開催時間	11：00～14：00
開催場所	聖マリア小学校
参加費	200円
参加者人数	約20名



○活動内容

楽しいテーマ、役立つテーマに沿った講師を招いて話を聞き、その後お弁当やお茶と一緒に和気あいあいとおしゃべりを乐しみます。

○運営上の工夫点

チラシを掲示板やゴミステーションに貼ったり、口コミや知り合いで参加者を広げたりしています。自治会でも宣伝しています。
子どもが来てもいいようにマットやおもちゃを用意しています。

③0 逗子地区ポールウォーキング

身体に合わせて無理なく休みながら活動してください！一生懸命やりたい方は基本型を守って歩きましょう！あとは楽しく歩きましょう！

開催日	毎月第1/3水曜
開催時間	10：00～12：00
開催場所 (集合場所)	第1水曜…交流センター（中庭） 第3水曜…遠出することが多い
参加費	なし
参加者人数	約18名

○活動内容

最初に準備体操をします。その後は休憩を挟みながら交流センター・逗子小の外回りや交流センター中庭を歩きます。
最後に整理体操をして終了です。



○運営上の工夫点

逗子の中心である交流センターで活動しているため、どの地域の方でも参加可能です。
社協への問合せや参加がお友達を呼ぶことで参加者が増えています。

③1 多世代交流サロンつなぐ

開催日	毎月第4水曜 ※8月はお休み
開催時間	10:00~11:00
開催場所	Third Place仲町橋
参加費	300円
参加者人数	約15名

世代関係なくどなたでも来ていただける場所を目指しています。身体を動かしたい方は是非お越しください。交流の場でもあるので体操に参加しなくても大丈夫です。



○活動内容

椅子に座って行う体操や折り紙、塗り絵等を行っています。世代を問わず参加できるため、おしゃべりで多世代交流をしています。

○運営上の工夫点

チラシ配布や口コミで参加者を募っています。高齢者・未就園児の親子など、どなたでも参加できる体操を行っています。

③2 あいたくての会

開催日	原則毎月第3水曜
開催時間	10:00~15:00
開催場所 (集合場所)	原則JR逗子駅前集合
参加費	会員100円、非会員300円 (入会金500円、年会費500円)
参加者人数	約10名

R4年度の「脳活・筋活講座」の受講生有志で始めたウォーキングの会です。会の名称は「あいたい人と いきたいところに行って たべたいものを食べて くよくよせずに てくてく元気に歩きましょう」の頭文字です。



○活動内容

逗子市内および周辺地域で目的地と内容を決めて活動しています。主な活動は準備体操、筋トレ、ウォーキングですが、季節やメンバーのリクエストによって低山の軽ハイキング、寺社巡り、施設見学、お花見、暑気払い、忘年会などの楽しい企画も取り入れています。

○運営上の工夫点

「脳活・筋活講座」の参加者に声をかけたり友達を誘ったりしています。また、毎年4月の総会で全員で年間計画を立て、グループに分かれて企画・実施しています。長く歩くことが難しい方なるべくバス等で移動して参加できるように、スタッフが下見をしてコースや内容を考えています。

③③ むすぶ

開催日	毎月第2木曜日
開催時間	10:00～11:00
開催場所	Third Place仲町橋
参加費	200円
参加者人数	約10人

○活動内容

出前講座を活用し、講師による体操を行っています。

椅子に座って行うストレッチや筋トレをしています。

(運動の時間は45分程度)

予約不要。

飲み物等をご持参ください。

「こんな場が欲しい！」
「定期的に運動したい！」という声が
集まり、有志で運営しています。



○運営上の工夫点

有志での活動なので会場の準備や片づけを参加者の方にもご協力をお願いしています。
継続的な運動と交流で「努力をむすぶ」「健康へむすぶ」「仲をむすぶ」という思いを込めて運営しています。

③④ ふらっと体操

開催日	毎月第1/3火曜日
開催時間	10:00～11:30
開催場所	多世代地域サロン ぷらっと
参加費	300円
参加者人数	約8人

○活動内容

内容はボクシングをもとにした体操で、皆で楽しんでいます。

そのあと、セブンブリッジなどのトランプも楽しんでいます。

「定期的に運動したい！」という声が
集まり、はじまりました。



○運営上の工夫点

講師の指導を受けながら、無理なく、楽しく、体を動かしています。

③⑤ ホワイトハウス サロン

開催日	毎月第3水曜
開催時間	10:00~11:00
開催場所	ホワイトハウスのロビー
参加費	無料
参加者人数	約5名

近隣にお住まいの方、どなたでもご参加いただけます。



○活動内容

最近の話題から、気になること、聞きたいことなどを自由に、団らん・交流しています。話題提供も聞いているだけでもOK!

もしもの時に備えた顔なじみの関係性をつくりませんか?

○運営上の工夫点

中部地域包括支援センターによる、健康や介護予防の情報提供も行っています。その他、生活でのお困りごとの相談もできます。

③⑥ 松本谷戸サロン

開催日	毎週木曜
開催時間	10:00~11:00
開催場所	山の根親交会館
参加費	100円
参加者人数	約8名

松本谷戸住民の方の健康促進のための体操を行っています。



毎週体操ができ、自然と運動習慣が身に付きます。



○活動内容

健康のために毎週体操を行っています。第3木曜は出前講座を活用し、体操の先生に教わりながら活動しています。

○運営上の工夫点

口コミや掲示板で参加者を募っています。参加希望の方は掲示板をご覧ください。

③7 山の根カルチャースクール ～きらきらアートサロン2～

開催日	毎月第3金曜
開催時間	10:30～13:30
開催場所	山の根熊野神社社務所
参加費	100円 (材料費が出る場合は別途)
参加者人数	約11名

○活動内容

現代アートの手法を先人たち（有名なところではゴッホ、マティスなど）から学びながら、毎月のテーマを自分たちで見つけ、自由な発想で創作の世界を遊んでいます。

○運営上の工夫点

アート好きがアート好きを口コミで呼んでいます。
グループにはリーダーがいないため、お互いに褒めちぎる会で7年経過しています。時には専門家の指導をあおぎたくなることもないわけではないです。



③8 山の根カルチャースクール ～羽賀サークル～

開催日	毎月第1/4金曜
開催時間	1回目…10:00～11:00 2回目…11:00～12:00
開催場所	山の根会館
参加費	100円
参加者人数	約19名

○活動内容

会場の関係で参加者19名を2グループに分け、10時からのクラスと11時からのクラスで開催しています。専門の先生の指導のもと、無理なく楽しく身体を動かして「気持ちいい」を感じています。ストレッチ、呼吸法などを取り込んだ楽しいエクササイズは参加者に人気です。

1年後、5年後も今とかわらず、自分の足でしっかり歩けているようになりたいと自宅でもできる運動を教わり実践しています。



○運営上の工夫点

参加者は口コミで広がっています。会場の関係で開催日にはこれ以上の参加者は受け入れられないのが現状です。

③9 山の根カルチャースクール ～バランスボールサークル～

バランスボールという弾む道具を使うことによりリズムが生まれ、身体も心も弾む快感を味わいながら身体が鍛えられることが実感できます。

開催日	毎月第2金曜
開催時間	1回目…10:00～11:00 2回目…11:00～12:00
開催場所	山の根会館
参加費	100円
参加者人数	約18名



○活動内容

専門の先生の指導のもと、バランスボールを道具に使いながら、ストレッチ、呼吸法を取り入れた体操教室です。

○運営上の工夫点

参加者は口コミで広がっています。ボールを使用するため、会場の広さも考慮し現在の会場では18名が限度です。また、専門の先生が講師のため、参加者は安心して身体と心に優しい時間を生み出しています。

④0 ふれあいサロン新宿

開催日	毎週水曜
開催時間	10:00～12:00
開催場所	新宿会館
参加費	200円
参加者人数	約10名

○活動内容

- 第1水曜…中部包括支援センターの健康についてのお話
- 第2水曜…出前講座講師の指導で楽しく身体を動かす体操
- 第3水曜…フリー・トランプ・かるた等で楽しく遊ぶ
- 第4水曜…出前講座講師の指導でみんなで声を出して音楽を楽しむ

決められたプログラムの後の時間は、自由にゲーム・トランプ・おしゃべり等で楽しく過ごしています。



○運営上の工夫点

人数が少ない中で楽しく笑って過ごせる自由な時間を大切にしています。

④1 新宿はつつ体操

椅子に座って軽体操をしています。
誰でもできる、友達でもできる場所
です。

開催日	毎週月曜 (第2週は休み)
開催時間	10:00~11:00
開催場所	新宿会館
参加費	200円
参加者人数	約25名



○活動内容

第1月曜…出前講座講師による体操
第3月曜…しおかぜ体操、
第4月曜…しおかぜ体操、音楽療法

○運営上の工夫点

友達同士で誘い合って参加したり、
スタッフが声をかけたりして参加者を募って
います。
充実したプログラム作りを社協・中部包括
に相談しながら企画しています。

④2 ふれあいサロン桜

開催日	①毎月第2/4水曜 ②毎月第2木曜 ③毎月第4月曜
開催時間	①14:00~15:00 ②13:00~14:00 (食事は10:00~13:00) ③12:00~13:00
開催場所	ハイランド自治会館
参加費	なし(食事は500円)
参加者人数	約18名

コグニサイズなどの健康体操を行って、
健康寿命を延ばします。人と会うこと、
話すことが大切だと思います。



○活動内容

コグニサイズなどの健康体操を行います。
また、第2木曜は体操の前にお昼ご飯を
作って食べる会を行っています。

○運営上の工夫点

体操の時は窓を開けて換気をします。
また、食事の前は手洗いを行います。

④3 サロン久木

開催日	5/9/12/3月の 第2金曜（原則）
開催時間	11：00～13：00
開催場所	久木会館
参加費	500円
参加者人数	約30名

○活動内容

主菜からデザートまでを手作りし、参加者に提供しています。
昼食前には毎回お楽しみプログラムを開催しています。
(ボランティアによるマジックショーや演奏など)

昼食は手作りをモットーに、スタッフが趣向を凝らしたメニューを提供しています。
参加者からも好評です。



毎回豪華な昼食を
食べながら、
会話が弾んでいます。



○運営上の工夫点

ポスターでの案内や電話での勧誘で参加者を募っています。
また、町内会の役員会などでも参加者を募っています。

④4 通いの場すみれ

開催日	毎週月曜
開催時間	【午前の部】 10：30～12：30 【午後の部】 13：30～15：30
開催場所	すみれ
参加費	500円
参加者人数	約16名

○活動内容

気持ちの良いCAFÉのような空間を目指しました。介護予防のための楽しく身体を動かすプログラム、CAFÉでのおしゃべりを楽しむような時間、音楽や癒しをテーマにしたプログラムを行い、帰り道は心身ともに軽やかになっていただけたらと思っています。

元気な時はもちろん、一緒に笑って。
困った時・疲れた時にはあそこに寄ったらホッとできるかな、話を聞いてもらおうかな。
そんな関係が育めるような所を逗子に作りたい！そんな思いから2021年7月にopenしました。



○運営上の工夫点

参加者の方々もご自分の場所と感じて主体になっていただけるように、大枠プログラムの流れや内容は決めています、それぞれの好きなことや特技を生かして臨機応変にプログラムを行っています。

④5 1 マイル遊歩

開催日	毎月第1/3月曜
開催時間	10:00~11:00
開催場所 (集合場所)	ハイランド西ヶ丘公園
参加費	なし
参加者人数	約10名

○活動内容

ストレッチなどの準備体操をしてから
出発、おしゃべりをしながらゆっくり
歩きます。

近くの公園か山へ行き休憩し、軽く
ストレッチしてから帰ります。
西ヶ丘公園へ戻ったら、再びストレッチ
をして解散します。

ストレッチをして体をほぐし、みんなで
ゆっくり歩きます。



○運営上の工夫点

口コミや掲示板で参加者を募って
います。
シニアクラブの活動です。

④6 憩いの場 亀が岡喫茶室

開催日	①毎月第3水曜 ②毎月第1/2火曜
開催時間	①9:30~10:30(健康体操) 10:30~12:00(喫茶室) ②9:30~12:00(e-スポー ツ)
開催場所	亀が岡自治会館
参加費	100円
参加者人数	約20名

○活動内容

①亀が岡喫茶室

喫茶室では参加者同士の交流が図れる
よう挽きたてのコーヒーを提供し、
ウクレレの伴奏で懐かしい歌が歌えます。

②e-スポーツ

太鼓の達人のゲームを活用し、脳トレを
行っています。

出前講座の健康体操に人気があります。
(特に講師のお話が人気です)
挽きたてのコーヒーを提供しています。



○運営上の工夫点

掲示板にチラシを掲載したり、チラシを
過去の参加者宅に投函しています。

e-スポーツは会場が狭く参加人数が限ら
れるため、月2回実施しています。

会館を有効に活用し、2階で前半は体操
をし、後半は1階でコーヒーを飲みながら
談話できます。

④7 小坪のサロン

申込不要、当日参加できる方はどなたでも参加可能です。
地域のボランティアの方が演奏会を行うこともあります。

開催日	毎月第1/3金曜
開催時間	10:00~11:00 ※奇数月第1金曜のみ 12:00まで
開催場所	小坪小学校区 コミュニティセンター
参加費	50円
参加者人数	約30名

○活動内容

毎回体操をしています。そのあとピアノ演奏を聴いたり、皆さんで歌ったりしています。毎年6月にはリトルポッツ（ハワイアン）演奏会、11月にはジャズバンド演奏会を行っています。第3金曜は不定期ですが特技のある方（ハワイアンバンドやジャズバンド）にお願いし、特技を披露していただくこともあります。



○運営上の工夫点

スタッフや参加者の口コミでPRしています。参加費をいただいているので、クリスマスに参加者に心ばかりのプレゼントを配っています。

④8 小坪ポールウォーキング

開催日	毎月第2/4金曜
開催時間	10:00~11:00
開催場所 (集合場所)	小坪小学校区 コミュニティセンター
参加費	なし
参加者人数	約9名

○活動内容

ポールウォーキングの前後に準備体操をしてからマリーナの周りを1周歩きます。毎回富士山を見れるのを楽しみに歩いています。飯島公園で一休みして、おしゃべりをするのも楽しいです。

2月には大崎公園まで河津桜を見に行きました。10月には光明寺までお十夜参りに行き、目的地を目指してウォーキングをすることもあります。



ウォーキングだけではなく、会員同士の親睦も大切にしています。

○運営上の工夫点

ウォーキングしているところを見かけて参加されたり、声掛けで集まってきたりしています。また、参加者は70~80代が多いため、無理のない範囲で歩くようにしています。

④9 ご近所サロンこだま

各自がやりたいことをして過ごしています。

開催日	毎月第3金曜 (8月はお休み)
開催時間	10:00~12:30
開催場所	小坪大谷戸会館
参加費	300円
参加者人数	約10名



○活動内容

手芸やトランプなど、参加者同士が教え合って皆さん楽しんでします。終わった後は、みんなでおやつを食べます。

○運営上の工夫点

フェイスブックで活動の様子、作品などアップしています。

⑤0 お楽しみサロン

分からないところは教えてくれるスタッフがいるので、初心者もベテランの方も自分のペースで参加できます。

開催日	毎週水曜
開催時間	12:30~16:00
開催場所	小坪大谷戸会館
参加費	300円(別に年会費300円)
参加者人数	約60名

○活動内容

トランプを使ってジュニア級とシニア級に分けて着卓を決定します。現在は5~8卓で開催しています。年に2回、イベントを開催しています。



○運営上の工夫点

休憩時間にリフレッシュ体操を行っています。

また、スタッフによる総括会議を2か月に1回実施しています。

楽しく麻雀を行い、健康寿命を延ばすことを目的としましょう。

⑤1 グランドシニア・ソサエティ (GS会)

地域の方でお友達ネットワークを広げたい方にはおすすめの「シニアおじいさんのおしゃべり会」です。

開催日	毎月第2木曜
開催時間	12:30~16:00
開催場所	小坪大谷戸会館
参加費	300円
参加者人数	約8名



○活動内容

シニア世代が集まって、自由闊達に意見交換会を楽しんでいます。認知症予防にクイズやゲームも積極的に行っています。

○運営上の工夫点

参加者による口コミで募っています。会場参加が難しい方でも、ZOOMでオンライン参加ができます。

★サロンで人気1位の貸出物品紹介★



ボッチャセット

社協ではイベント物品の貸し出しを行っております。（詳細はP34をご覧ください）
貸出物品の中で特に人気なのが「ボッチャ」です！



●ボッチャとは…

年齢や性別、障がいの有無にかかわらず、誰でも一緒に楽しめるスポーツです。チーム戦や個人戦など、いろいろな楽しみ方があり、座ったままでもできるため、サロンでも人気のゲームです！

「公式ルールは難しそう…」という方もご安心ください！社協流にアレンジした、簡単なルールもご紹介できます。気になる方は、お気軽にお問い合わせください！

サロンに来てもらえるボランティアさん



マジック

楽しいマジックを披露してくれます。



歌

ピアノ・ギター伴奏に合わせて一緒に歌います。



歌（手話）

手話を使いながら皆さんと一緒に歌います。



楽器演奏

三味線の演奏が聴けます。



折り紙

簡単な折り紙を教えながら一緒に作ってくれます。

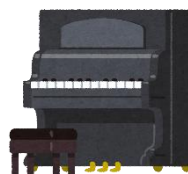


フラダンス

フラダンスを披露してくれます。



詳しくは
社協にご相談ください！



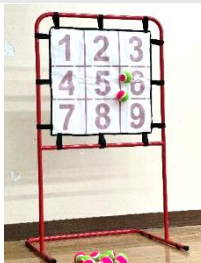
* 実費や交通費が必要な場合があります。日程は要相談。
詳細はお問合せください。

* その他ボランティアについては社協にお問合せください。

協会の
備品貸出！

レクリエーション関係物品

* サロン活動時に使用の際は無料で貸出いたします。
各物品の使い方、使用までの流れ等の詳細はお問い合わせください。



ストラックアウト



マルチリングターゲット・フライングディスクセット



フレスコボール



ボッチャ

元気に体を
動かそう！



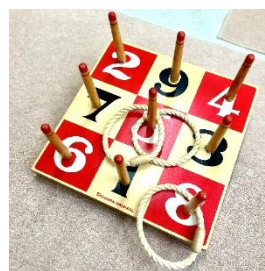
コーンホール



大きなだるま落とし



モルック



わなげ

集中力
UP!



大きなトランプ



豆子かるた



釣りゲーム

お子さんの
集まりにも！



射的



プレイパラシュート



ガチャガチャ



お楽しみで使える物品をたくさんご用意しました！
わいわい！楽しく！交流できるよう、是非ご活用ください。

冊子に掲載しているサロンに関する
お問い合わせや
自宅近くのサロンをお探しの際は、
お気軽に逗子市社協福祉協議会
までご連絡ください。



※本冊子内容の無断転載・印刷・配布はご遠慮ください。

発行 社会福祉法人逗子市社会福祉協議会
〒249-0005 逗子市桜山5-32-1
TEL 046-873-8011