

	サロン名	団体名	①活動場所 ②活動日時	活動内容及び団体PR
1	いきいきサロン	みまもりの会	①東自由が丘1丁目集会所 「やすらぎセンター」 ②毎月第3土曜日 13時～15時	私たち「みまもりの会」は地域の高齢者など誰もが楽しく参加できるいきいきサロンです。毎月第3土曜日午後1時から約2時間、自治会集会所において多様多様なボランティアの方に来ていただき、歌や踊りなどを鑑賞したり一緒に歌ったりしています。最近では、参加者が増え会場づくりに四苦八苦です。また、魅力的な楽しいサロンにするため、開催内容の工夫等にも頭を痛めていますが、それさえも仲間づくりの一つとして楽しく活動しています。参加者の高齢化もさることながらボランティアスタッフも高齢になり新しいメンバーの参加を求めています。
2	ふれあいサロン西4・5の会 (ふれあい喫茶 ふれあい交流サロン)	ふれあいサロン西4・5の会	①緑が丘町自治会館 分館 ②原則 毎月第4土曜日 10時～12時	地域の方々が気軽に参加し、住民の方々手作りのいろんな作品を鑑賞しながら、また音楽を聴きながらお茶を飲み、楽しくおしゃべりできる「ふれあい喫茶」を年4回開催しています。また、「ふれあい交流サロン」として、いろいろな楽器演奏の鑑賞や合唱グループとの交流、DVDの鑑賞、生活に役立つ講座の開催などを年8回開催しています。子どもさんや障がいのある方、高齢の方など、あらゆる世代の地域の方々が気軽に参加され、楽しく過ごしていただけるサロンを目指しています。
3	万年青	ふれあいネットワーク東條町	①東條町公民館 ②原則 毎月第4土曜 13時半～15時半	地域の高齢者を中心に、お茶を飲んだり講師を呼んだりして交流をしています。時には子どもたちとの交流も持ち、情報交換をするなどして、その時々でお互い支え合えるように働きかけています。
4	ふれあい茶話会	大塚県住すみれ会	①団地内集会所 ②毎月第3月曜日 13時半～15時半	季節別イベントや、体操、輪投げ、ゲームなど、誰もが楽しく参加できるよう、様々な内容を毎月計画しています。団地内の1人ぐらしの方や、運動不足な方など、気軽に気楽にご参加ください。
5	ちょっと寄っ亭	寄っ亭会	①前田町公民館 ②毎月第2水曜日 13時～15時	住民相互のつながりや、見守り活動を行うことを目的とし、月1回ふれあいサロンを開催します。
6	金会いきいきサロン	金会いきいきサロン	①金会公民館 ②原則 毎月第2金曜日 9時～11時	本会は健康寿命を延伸するためフレイル予防に取り組み、いきいきとした人生を送る目的で実施しています。フレイル予防は、運動、栄養、社会参加の3要素があります。このサロンに参加することにより、みつきい☆いきいき体操、高齢者でもできる椅子ヨガ教室で運動機能を維持し、健康一口話においてはサルコペディアの防止、栄養などについての基礎知識を普及しています。また、参加者の相互交流を図るためにビンゴ大会、演芸会などのプログラムを加え月1回開催しています。老人会、自治会と連携して地域ぐるみの取り組みに広がっています。
7	いきいきサロン	ふれあいネットワーク向陽園	①向陽園集会所等 ②原則 毎月第2土曜日 13時～15時	地域の皆様が楽しく参加できるよう、内容を工夫して実施しています。また、高齢者の方も学童も一緒に交流できる機会を設け、茶話会等を通して交流を深めています。そして、少しでも地域づくりにつながるよう努めています。
8	さつき会	さつき会	①原坂公民館 ②毎月第4月曜日 10時半～13時半	月1回活動しています。自分達でできる健康体操、脳トレゲーム、おしゃべり、お茶タイム、昼食に簡単な手作りおかずで食事会をして過ごしています。少人数だから出来る活動かなと思っています。高齢者、昼間独居、障がいを持っている方の参加を希望しています。おかず、野菜の提供も歓迎し、昼食に彩りを添え、楽しい時間を過ごしています。
9	御坂おしゃべり会	御坂おしゃべり会	①御坂公民館 大会議室 ②毎月第4木曜日 10時～12時	お茶飲み会を主にしながら、季節ごとのイベントや歌謡曲、ナツメロなどの歌をサクソフオンの伴奏で歌うなど、誰でも楽しく参加できるように様々な内容を毎月計画しています。また、イベント以外でも、囲碁、将棋、ゲーム、折り紙、切り絵、おしゃべりなどでも楽しんでいただけます。高齢者や、子どもさんなどの年齢制限等はありませんので、気軽にご参加ください。
10	そよ風サロン	まごころの会	①自由が丘北集会所 ②原則 毎月第3木曜日 14時～16時	年に一度、保健師を派遣依頼し、高齢者等の健康に関する話を聞き、その後健康相談をしています。又年に2回、春と秋に普段外出の機会の少ない高齢者等を同伴し、遠足を実施しています。又ボランティアによる楽器演奏、スタッフによる脳トレを兼ねたパズル、クイズをしています。サロンの中で、身近な生活情報など話し合い、皆で支え合う強い関係づくりを目指しています。
11	下町ふれあいサロン	下町ふれあい会	①下町公民館 ②毎月第2土曜日 13時～15時	【活動内容】 ・お茶を飲みながら気楽に情報交換⇒おしゃべりの場 ・趣味や特技披露⇒親睦を図る場 ・出前事業⇒交流の楽しさを味わう場 ・出前講座⇒共に学ぶ場 【スローガン】 ・①やべって、笑って② ・㊦ともっと、元気に！ ・㊧わりの人と、つながって♡ ㊨いきの中に、活力を!!
12	小林ふれあいサロン	小林ふれあいグループ	①小林中央会館 ②毎月第4日曜日 13時半～15時30分	誰もが楽しく参加できる様な内容を毎月計画しています。また、楽しくおしゃべり、クイズ、歌を歌ったり、軽く体を動かす体操等、楽しい時間を過ごしていただいています。高齢者、障がいのある方、そして子どもさん等、年齢制限などありません。気軽にご参加ください。皆様と楽しいひと時を過ごせたらと思っています。
13	ふれあいサロン ひまわり	ふれあいサロン ひまわり	①杣宮町公民館 ②原則 毎月第1月曜日 13時～15時	杣宮地区内に住んでいる住民が気軽に参加し、できるだけ家に閉じこもる事なく、仲間作りを行い、いきいきと生活していく。
14	中2丁目ふれあいの会 (いきいきサロン・子育てサロン)	中2丁目ふれあいの会	①中2丁目 なごみ会館 ②原則 毎月第1金曜日 10時～12時 毎月第3水曜日 10時～12時	地域住民の方で、1人暮らしの高齢者、高齢者ご夫婦、子育てをしている方、障がいをお持ちの方が楽しく過ごせる場所に、多くの方が集まっていたらのようにしたいと思っています。
15	ゆうあい会	ふれあいネットワーク白菊	①白菊ゆうあいセンター ②毎月第3月曜日 10時半～12時	高齢者、日中孤立する人、障がい者とその家族の方々を招き、さまざまな活動を通して和気あいあいと開催している。
16	ふれあいネットワーク君が峰コスモス	ふれあいネットワーク君が峰コスモス	①君が峰町公民館、君が峰町広場 ②原則 毎月第3木曜日及び土曜日 10時～12時	季節別イベントやゲーム等、地域の方々が楽しく参加できるような企画や内容を毎月計画しています。また、屋外で体を動かすゲームも用意しています。高齢者や子どもさんなど世代を超えて楽しく絆を深め合っていきたいと思っています。どうぞ気軽にご参加ください。
17	サロンほそかわなか	サロンほそかわなか	①細川中上公民館 ②原則 毎月第3火曜日 10時～12時	生活情報を取り入れながら、毎月様々な内容を企画しています。年齢制限等ありませんので、お気軽に参加いただき、おしゃべり、お茶会等でも、楽しい時間をお過ごしください。
18	学校北エブロン会	学校北エブロン会（学校北自治会）	①学校北自治会館 ②原則 毎月第3土曜日 14時～16時	ボランティアさんによる演奏を聴いたり、みんなで歌ったり、何かを作るなど楽しい内容を毎月計画しています。また、おやつやお茶でおしゃべりタイムを設けて自治会内での交流もしています。高齢者だけでなく、子どもさんやその保護者の参加する行事もあります。会員だけでなく、自治会の回覧で地域の方の参加も呼び掛けています。気軽に参加してください。
19	中1ふれあいいいきいきサロン	中1ふれあいいいきいきサロン	①緑が丘町自治会館 ②原則 毎月第2金曜日 13時～15時	年3回のお誕生会に合わせて講師を招いて、お話を聞いたり、季節別にイベントを開催し、お茶やコーヒーで楽しい時間を過ごしてます。65才以上の集まりですが、付き添いの方の年令は関係ありませんので、気軽にご参加ください。

20	ふれあいサロン	若樹の会	①朝日ヶ丘南公民館 ②毎月第1月曜日 13時30分～15時30分 (5月・1月 第2月曜日)	地域に居住している方が、月に1回楽しく参加できるよう、おしゃべりしたり、お茶を飲んだり、健康な生活を送るための情報提供などを計画しています。高齢者や子どもさんなど年齢制限等ありませんので気軽にご参加ください。
21	ふれあいサロン なごみ会	ふれあいサロン なごみ会	①地域福祉センター細川 細川公民館 ②原則 毎月第4木曜日 10時～12時	だれもが楽しく参加できるように計画しています。なごみ会ではできることがいっぱいあります。音楽を聴き、聴くだけでなく歌も歌います。細川町の住職の落語を聴くこともできます。体育館では、卓球、バレーで身体を動かし、汗もかきます。保健師さんの血圧測定、悩み相談もできます。ケアマネージャーさんに、介護について相談もできます。美味しいお茶とお菓子でおしゃべりの花が咲きます。
22	ふれあいカフェ	中1丁目ふれあいネットワークこすもす	①中自由が丘1丁目 自治会館 ②原則 毎月第3木曜日 10時～15時の間	地域住民を対象に、どなたでも自由に参加できるカフェとして開催しています。年に3回ランチ会もしています（5月、11月、3月の第3木曜日）。参加者同士がふれあいを通じて助け合い、仲良くなり、安否確認やお互いの情報交換の場になるよう活動しています。
23	ひろがりの輪	ひろがりの輪	①新宿会館 ②原則 毎月第3日曜日 14時～16時	第3日曜日の午後、地区の公民館でふれあいサロンを開催しています。高齢者、子ども、全住民を対象に、ふれあいサロンの情報紙を作成し、回覧して参加を呼び掛けています。季節別イベントや歌など誰もが参加できる集いの場を作って、互いに交流できるサロンを目指し活動しています。全世代の新宿住民が楽しく、つながりの輪が大きく広がるようにしていきたいと思っています。お気軽にご参加ください。
24	西2ふれあいサロン寿会	緑が丘西2みどり会	①緑が丘町自治会館 分館 ②原則 毎月第2木曜日 13時～15時	サロン参加者が楽しく活動できるように内容を考え、実施しています。地域の方だなたでも気軽にご参加ください。
25	ふれあいグループ みなみっこ	ふれあいグループ みなみっこ	①南ヶ丘会館 ②毎月第2土曜日 13時30分～15時30分	地区内の高齢者、住民の方に多く集ってもらい、茶話会を開催し、共に支え合うことを大事にします。
26	わくわくサロン	特定非営利活動法人ぴかぴかクラブ	①わくわくステーション待合所 ②原則 毎月第2土曜日 13時～15時	当サロンは自由が丘中公園前のわくわくステーションを運営している特定非営利活動法人ぴかぴかクラブが開催します。ステーション運営を始めて丸11年が経過し、待合所管理以外に自主事業として喫茶、物販、軽食堂、子ども食堂事業等を実施し、地域住民の皆様に喜ばれています。地域住民福祉のためサロンを開催し、季節に応じて高齢者も親も子も元気になるような企画で、参加型のサロンを企画します。身近な場所での交流を、わくわく楽しんでいただければと思います。
27	ふれあいサロンしじみ	しじみ会	①志染町公民館 ②原則 毎月第3火曜日 10時～12時	お年寄りや一人暮らしの方、障がいを持っておられる方、出歩くのが困難な方々の心をつなぎ、人と人とのつながりを通して“生きるって素晴らしい！”を実感できる場<心の居場所>になるサロンをつくり、元気で明るい町づくりを目指しています。原則毎月第3火曜、10時から12時に志染町公民館で行っています。40人ぐらいが参加されています。
28	ふれあいいきいきサロン	あさひが丘ふれあいグループ	①あさひが丘会館 ②原則 毎月第2日曜 9時30分～11時30分	あさひが丘地区内における「高齢者の孤立防止」と「子どもから高齢者までの世代を超えた交流による絆作り」を目指し、親・子・孫の三世代交流による季節感を取り入れた娯楽と茶話会（おしゃべり）を実施しています。
29	きてみ亭 ひなたぼっこ	いちご会	①広野公民館 多目的ホール ②毎月15日 10時～12時 毎月25日 10時～14時30分	いちご会は誰もが住みやすい“広野地区”にしたいという思いから立ち上がったボランティアグループです。毎月15日に集まる事から「いちご会」と命名し活動しています。「気軽に、楽しく、自由に」をサロンのモットーとして、地域の高齢者の閉じこもり予防や、障がいをおもちの方、子育てで悩んでいる若いお母さん達も、地域交流による孤立感解消という効果を得る為、毎月、月初めにサロン開催チラシを自治会に回覧したり、各家庭にお届けして、チョコット訪問でお話しも楽しんでいます。孤食が増える中、地域の憩いの場及び食事提供、茶話会を行うひなたぼっこのサロンも、参加者の方の声掛けもあり、少しずつ人数が増えています。住民同士の繋がりを見守り合える事で、安堵した笑顔を、そして笑い声を、たくさん見たり聞いたりできる事を目標にしています。
30	ふれあいサロンでんでん虫	ふれあいネットワークでんでん虫	①小林桜ヶ丘自治会集会所 ②原則 毎月第4火曜日 10時～12時 (12月・3月 第3火曜日)	季節別イベントやボランティアグループに来ていただき、音楽、落語など楽しく参加できる様々な内容を毎月計画しています。また、出前教室などで、健康、介護の話や茶話会を通じ、色々な情報を皆様にお伝えするようにしております。地域、年齢制限等ありませんので気軽に参加してください。
31	サロン憩	ひまわりグループ	①高木町「老人憩の家」 ②毎週水曜日 9時半～15時	町内外の高齢者、障がいのある方、子ども達、子育て中のお母さんが気軽に集まり、ふれあい、支え合う地域作りと、安心して暮らせるように、人と人とのきずなを深め、つながり作りを目的としています。お茶を飲みながら、ミニコンサート、紙芝居、歌を歌ったり、ゲームをしたり、輪投げをしたり、楽しい時間を過ごしてください。
32	カスタネット新広陽	新広陽ふれあいネットワーク	①新広陽公民館 ②原則 毎月第4水曜日 14時～16時 (変則あり)	月に1回、地域にお住いの高齢者、児童、障がい者の方など、さまざまな方々が交流し、楽しく、有意義な時間が過ごせるよう機会作りの場を提供しています。また三木市、三木南地区からの情報を伝達し、安心して暮らしやすい地域社会になるよう、見守りを目的として活動しています。
33	ふれあいサロン	ふれあいネットワーク秋桜	①西地区自治会館 ふれあいセンター ②原則 毎月第3木曜日 9時～12時	高齢者、その他参加者の安否確認、健康を図る。またイベント、歌、手芸など楽しく参加できるよう毎月行っています。
34	さくらんぼ会	加佐東さくらんぼ会	①加佐東公民館 ②毎月第1金曜日、第3金曜日 10時～12時	茶話会が中心の活動ですが、参加してくださるみなさんにも得意なこと、出来ることは一緒にしていただき、みんなで共に楽しむ会になればと思っています。長く続けて、今のボランティアも、いつか参加者となっていく会が目標です。
35	ふれあいネットワークブルーフォース (青山4丁目ふれあいサロン)	ふれあいネットワークブルーフォース	①青山4丁目集会所 ②原則 毎月第2金曜日 13時～15時	季節別イベントを誰もが楽しく参加できるよう、様々な内容を毎月計画しています。またおしゃべりやお茶、紅葉散策などイベント等以外でも楽しい時間を過ごしていただいています。高齢者や子どもさんなど年齢制限等ありませんので気軽にご参加ください。
36	西1丁目ふれあいサロン	西1丁目ふれあいサロングループ	①「地域の居場所 よって亭」 ②原則 毎月第2月曜日 13時～15時	街中で年々増加しつつある高齢者。特に独居高齢者も多く、外出の機会を失うことで健康を害する。サロンは、認知症の予防に繋げるためにも、近場で集い、お茶を頂きながら、笑い、情報交換なども行い、お互いに支え合いのできる場所となっている。
37	けやきサロン	滑原クラブ	①滑原町公民館 上の丸社務所 ②原則 毎月第4月曜日 13時半～15時半	町内の方々の情報交換、近況報告の交換によって、町内の事を身近に感じて生活していく。サロンに参加する事で、社会参加となり、よりハツラツとした生活、生きがいを持って生活していく事ができる。
38	ひろば こんにち輪	ボランティアグループ わつなぎ	①東這田公民館 ②原則 毎月第3火曜日 10時～12時	おいしいコーヒーとお菓子を頂きながら、みんなで楽しくおしゃべりしましょう。新しい友だちを作って、体を動かし脳の活性化もできます。また様々なイベント等を企画し、住民のみなさんの参加をお待ちしています。高齢者の方から小さなお子さんまで、地域にお住いのすべての方のご参加をお待ちしています。