

みんな集まれ！
こまき「居場所」事典
(ふれあい・いきいきサロン)



小牧市社会福祉協議会



ふれあい・いきいきサロンは、身近な地区の会館等で、住民が気軽に集い、仲間づくりをする活動です。地域で顔なじみの輪を広げ交流することで、閉じこもりを防ぎ、また、さまざまな活動を通して健康づくりや、生きがいづくりをすることを目的としています。

住民一人一人が主役となり、住民主体で運営に取り組んでいます。

高齢の方、障がいのある方、子育て中の方など、さまざまな方が集い「気軽に」「無理なく」「楽しく」過ごせるよう、創作活動、健康体操、レクリエーション、茶話会等を行っています。

みなさま、お近くのサロンへぜひお出かけください。

目次

(令和7年4月時点)

- 小牧南部地区.....p.1～
- 小牧中部地区.....p.4～
- 小牧西部地区.....p.7～
- 味岡地区.....p.10～
- 篠岡地区.....p.14～
- 北里地区.....p.20～

※ふれあい・いきいきサロン事業には、皆さまにご協力いただいた社会福祉協議会協力会費を使用しています。

【南部地区】

サロン名	桜井いきいきサロン	サロン名	竹林ふれあいいいきいきサロン
主な地域	桜井区	主な地域	竹林地区
会場	桜井会館	会場	哥津会館
開催日時	毎月 第4 金曜 10時～12時	開催日時	毎月 第1月曜10時～11時30分 第3月曜12時～13時30分
主な内容	軽食の提供、クイズ、談話、体操等	主な内容	体操、認知症予防ゲーム、脳トレ、毎月第3月食事会 バスハイク、出前講座、クリスマス会、新年会、ぬり絵、ちぎり絵、寄せ植え等
ボランティアからのメッセージ	皆様の元気な笑顔と明るい声 楽しい会話、お互い一緒に楽しみましょう！私達色々な思考をしながら、1人でも多くの方が参加して下さるように、頑張ります。皆様をお待ちしております。	ボランティアからのメッセージ	地域の高齢者世帯やひとり暮らしの方々が孤立しないように外出の機会を多くし、賑やかに一緒に食事を摂り、楽しく笑っておしゃべりして、お友達づくりのお手伝いできればと願っております。
サロン名	二重掘ふれあいいいきいきサロン	サロン名	やすらぎカフェまごころ
主な地域	二重掘区	主な地域	北外山県住区
会場	二重掘会館	会場	北外山県住中央集会所
開催日時	毎月 第4 火曜 10時～11時30分	開催日時	毎月 第2 土曜 (1・3月除く) 10時～13時
主な内容	体操、お話し会、軽食会、作品作りゲーム大会、映画鑑賞、落語会	主な内容	茶話会、食事会、あみもの、健康に関する講座・レクリエーション
ボランティアからのメッセージ	参加者もボランティアも共に楽しい時間を過ごせる様にしています。人数も年々増加し、男性の参加を（ボランティアも含めて）希望しています。	ボランティアからのメッセージ	笑顔で楽しいひととき…こころ癒され、やすらぐひととき… スタッフやお友達と一緒にステキな時を過ごしましょう。お待ちしております。おりま～す。



サロン名	南外山さわやかサロン	サロン名	ふらみなサロン
主な地域	南外山区	主な地域	小牧南地区
会場	南外山会館	会場	ふらっとみなみ
開催日時	月1回(随時) 9時30分～11時30分	開催日時	毎月23日 10時～15時
主な内容	茶話会、健康体操、脳トレ、出前講座、市有バスでの外出	主な内容	健康体操、出前講座、手芸、ゲーム、脳トレ等
ボランティアからのメッセージ	DVDによる手足の運動・テレビ体操で体を動かす。仲間とお茶を飲みながら、お喋りやゲームをする楽しい時間を提供したいです。一部の方からカラオケの要望もあるので考えていきたいと考えています。	ボランティアからのメッセージ	午前中はひなたぼっこさんの協力により、ストレッチや脳トレをしています。皆さんの笑顔が見られます。午後はゆったりと好きなことを持ち寄り、おしゃべりしながらやっています。出入り自由ですので、いつでも好きな時間に遊びに来てください。お待ちしております。
サロン名	なでしこふれあいサロン	サロン名	こはるサロン春日寺
主な地域	北外山区	主な地域	春日寺区
会場	とよめサロン	会場	春日寺会館
開催日時	毎月第3火曜(8月除く) 10時～12時	開催日時	毎月第3金曜 10時～11時
主な内容	健康体操、出前講座、手芸、脳トレ等	主な内容	体操、茶話会、健康講座
ボランティアからのメッセージ	まだまだ手探り状態です。皆さんから意見を聞いたりしながら、やはりお年を重ねている方はお茶してお話会でいいと言われるます。	ボランティアからのメッセージ	令和元年6月にスタートしました。体操、ゲーム、健康講座、特殊詐欺講座などを予定しています。参加者の意見を聞きながら楽しいサロンにしていきたいと思っています。ぜひ遊びに来て下さい。

サロン名	おとなりさん会	サロン名	みどり台つどいの会
主な地域	北外山（イトーピア）	主な地域	みどり台区
会場	イトーピア集会所	会場	みどり台会館
開催日時	毎月 第4 火曜 9時30分～12時00分	開催日時	毎月 第3 木曜 10時00分～11時30分
主な内容	健康体操、脳トレ等	主な内容	体操、茶話会、出前講座
ボラン ティアか らのメッ セージ	おしゃべりや、体操をしながら和 気あいあいと楽しんでいます。 アットホームな雰囲気のサロンで す。	ボラン ティアか らのメッ セージ	初めまして！ みどり台でも”集いの会”を始めま した。楽しいひと時をあなた様も ご一緒に参加してお過ごし下さい ますよう心よりお待ちしております。
サロン名	プティスマイル	サロン名	きのりす
主な地域	北外山	主な地域	北外山
会場	とよめサロン	会場	とよめサロン
開催日時	不定期 10時00分～12時00分	開催日時	毎月 第1・3月曜日 9時30分～12時00分
主な内容	保護者の情報交換、心身の健康の 促進、手遊び、読み聞かせ、保護 者と幼児の交流の場	主な内容	茶話会を通じて、地域の子育て世 帯、高齢者など幅広い世代の方に 憩いの場、交流の場を提供する。
ボラン ティアか らのメッ セージ	日々、子育てに奮起されている子 育てパパ、ママ達が集える場所を 提供しています。 お茶でも飲みながらゆっくりお話 しませんか？	ボラン ティアか らのメッ セージ	自家焙煎したカフェインレスコー ヒーとおもちゃや絵本を用意して お待ちしております。 健康に気を使っている方、お子様 連れの方、交流がしたい方、どな たでも大歓迎です。 ぜひ遊びにきてください。

【中部地区】

サロン名	中区いきいきサロン「ふれあいの郷」	サロン名	小牧原西区サロン いこいの家
主な地域	小牧原中区	主な地域	小牧原西区
会場	小牧原会館	会場	小牧原西会館
開催日時	毎月 第2火曜・第4金曜 10時～12時	開催日時	毎月 第1・2月曜 10時～11時 毎月 第3月曜9時～12時
主な内容	茶話会、麻雀、体操、脳トレ等	主な内容	こまき山体操、脳トレゲーム、認知症予防ゲーム、手作り作品等
ボランティアからのメッセージ	区民対象で楽しくやっています。お昼は各自注文して、皆で一緒にいただきます。これからもっと楽しい計画を立てていきます。とにかく一度、見に来てください。きっと気に入ってもらえること受合いです。地域の皆さんでより強い「つながり」を持ちましょう。	ボランティアからのメッセージ	区民すべての方が参加できます。健康長寿をのばそうと、こまき山体操を月1回から2回に増やし、ボランティアの方々とともに楽しんでいきます。1人でも多くの参加をお待ちしています。
サロン名	堀の内サロン	サロン名	朝日くみん広場
主な地域	堀の内区	主な地域	朝日区
会場	堀の内会館	会場	朝日会館
開催日時	毎月15日 10時～12時	開催日時	毎月 第3土曜 (7・8・12月を除く) 10時～13時
主な内容	こまき山体操、脳トレゲーム、お茶飲み、おしゃべり、合唱、工作、ビンゴゲーム	主な内容	茶話会、脳トレ等
ボランティアからのメッセージ	こまき山体操・脳トレゲームを実施。15日は体操等の他に、お誕生日会、お茶飲み、おしゃべり、歌、ビンゴゲームなども行い、和気あいあいと楽しく過ごしています。	ボランティアからのメッセージ	いろいろな事に良いと言われている“笑い”。サロンでは、参加される方々に笑っていただけるようにボランティアの人達が努めています。

サロン名	上新町ハッピーサロン	サロン名	五共つむぎの会
主な地域	上新町区（市内全域）	主な地域	片町、向町、上之町、門前町、横町、及び周辺
会場	上新町会館	会場	浦田五共会館
開催日時	毎月 第2・4土曜 13時30分～15時30分	開催日時	毎月 第2火曜 10時～11時30分
主な内容	認知症予防ゲーム 健康講座 社会 見学 会食等	主な内容	脳トレ、体操、映画、小物作り、出 前講座
ボラン ティアか らのメッ セージ	どなたでも参加OKです。 楽しい一時をご一緒しましょう。 皆さまのご参加をお待ちしていま す。	ボラン ティアか らのメッ セージ	名称どおり五ヶ所の町内の集まりで す。高齢化も進みご近所の方との挨拶 や、お話する機会も少なくなり気 楽に集える憩いの場所があるとい いなど思い立ち上げました。来てよ かったと感じられるサロンにしたい です。
サロン名	みんながげんき 寺浦サロン	サロン名	大輪区ニコニコサロン
主な地域	寺浦区	主な地域	大輪区
会場	寺浦会館	会場	大輪井上会館
開催日時	毎月 第2月曜 13時30分～15時30分 毎月 第4月曜 13時30分～15時30分	開催日時	毎月 第1・3火曜 10時～14時
主な内容	第2(月)：みんなの認知症予防 ゲーム 第4(月)：こまき山体操	主な内容	体操、茶話会、誕生日会、クリスマ ス会等
ボラン ティアか らのメッ セージ	健康寿命をのばそうと楽しいゲーム をします。いっぱい笑った後は、茶 話会でおしゃべりをします。2～ 3ヵ月に1回程度、健康講座や出前 講座を開きます。一人でも多くの方 の参加をお待ちしています。	ボラン ティアか らのメッ セージ	毎月ニコニコサロン広報を発行し、 世の中の動きや情報等と今月のサロ ンのお知らせをしているので見て下 さい。例えば癌などの健康について の話は好評です。また、バスでの外 出も行っています。

【中部地区】

サロン名	小牧原南サロン いこいの家	サロン名	東新町憩の場ハッピースマイル
主な地域	近隣地域の方	主な地域	東新町区
会場	小牧原南区会館	会場	東新会館
開催日時	毎月 第2・4火曜 9時30分～15時	開催日時	毎月 第4木曜日 10時00分～12時00分
主な内容	買い物支援、茶話会、麻雀、トランプ、脳トレ	主な内容	健康体操、茶話会 出前講座、脳トレ
ボラン ティアか らのメッ セージ	近隣の方が、どなたでも気軽に立ち寄れるサロンです。笑顔で語りながら自由に過ごし、昔の縁側のようなのんびりとした雰囲気を味わっています。	ボラン ティアか らのメッ セージ	ひとり暮らし高齢者の方々等地域の皆さんとのつながりを持ち、性別年齢を問わず、声をかけあいお互いの健康管理ができ、毎回楽しかったと言っていただけの憩いの場にしたいと思っています。

【西部地区】

サロン名	元町ふれあいサロン	サロン名	三ツ瀨原団地いきいきサロン絆の会
主な地域	元町区	主な地域	三ツ瀨原団地区
会場	元町会館	会場	三ツ瀨原団地会館
開催日時	毎月 第3土曜(年10回) 10時～11時30分	開催日時	毎月 第4金曜 10時～11時30分 毎週 木曜 13時30分～15時
主な内容	主に茶話会、ゲーム、体操、物作り	主な内容	第4金曜：茶話会 毎週木曜：体操 バス旅行(年3～4回)
ボラン ティアか らのメッ セージ	主な対象者としては高齢者です。皆であつまりワイワイと楽しいお話し会です。今後は外にも出て活動ができればと考えています。	ボラン ティアか らのメッ セージ	コーヒーを飲みながら、楽しく雑談をして同じ団地に住む者で交流を深め、笑顔で少しでも有意義なひと時を過ごして頂きました。出前講座とバス旅行などで見聞を広め勉強もし、生き生きと脳を活性化し、元気に体を鍛え、前向きに生活できる一

サロン名	懐「サロンの会」ぬくもりの家	サロン名	間々原ふれあいサロン
主な地域	懐区	主な地域	間々原区
会場	懐会館	会場	間々原会館
開催日時	毎月 第3水曜 10時～12時	開催日時	毎月 第2月曜 10時～11時30分
主な内容	身体によい健康体操、折り紙、ぬり絵、手芸等	主な内容	健康講話、折り紙、茶話会、脳トレクイズ、軽体操、ビンゴゲーム、クリスマス会、出前講座
ボランティアからのメッセージ	お帰りなさい。と笑顔で迎え、いつ来ても暖かな日差しに包まれるようなアットホームな居場所を作って参ります。さみしい人も、悲しい人も、なやんでいる人も、みんな、いらっしゃい。	ボランティアからのメッセージ	間々原区民が対象で、年齢性別の制限は設けておりません。令和5年9月からスタートしたサロンです。参加者もボランティアの人もともに楽しく、有意義な時間を過ごせるようなプログラムを心がけています。
サロン名	東町サロン ゆるっと	サロン名	西町ふれあい・いきいきサロン
主な地域	東町区	主な地域	西町区内
会場	東町会館、ひがし遊園	会場	西町会館
開催日時	毎月 第2木曜10時～11時30分 第3水曜9時30分～11時30分	開催日時	毎月第4土曜 9時30分～11時30分
主な内容	こまき山体操、脳トレゲーム、お茶会、歌 ラジオ体操、ウォーキング	主な内容	ラジオ体操、作品作り、出前講座
ボランティアからのメッセージ	狭いながらも、楽しいサロン。「来月も行きたいな」と思っただけのように、皆さんの声をお聴きしながら、笑顔いっぱいのお場にしていきたいと思っ のんびり ゆるっと。	ボランティアからのメッセージ	皆さんが楽しみにして参加してくださり、お喋り・情報交換等、互いに親交を深め楽しんでます。個々に作成したぶどうの-artを繋げ、区民展に出展した事は大きな喜びでした。

サロン名	間々楽創会（タノシメソウカイ）	サロン名	村中いきいきサロン菜の花会
主な地域	間々区	主な地域	村中地区
会場	間々会館	会場	村中会館
開催日時	毎月 第1・3月曜 10時～12時	開催日時	毎月 第2木曜（8月除く） 13時30分～14時30分
主な内容	第1月曜：ラジオ体操、こまき山体操、ポッチャゲームと茶話会 第3月曜：ラジオ体操、こまき山体操、脳トレゲーム	主な内容	茶話会、体操、ゲーム等
ボランティアからのメッセージ	参加者相互の気心も解り、リラックスして過ごせるようになってきています。参加者は20人前後ですが、もっともっと皆が楽しめる場となるよう、参加者の意見を聞き、全員で楽しいサロンを創ってゆこうとしています。	ボランティアからのメッセージ	皆でわきあいあいと楽しむことをモットーに集っています。
サロン名	いるかサロン	サロン名	みつぶちふれあいサロン
主な地域	入鹿区	主な地域	三ツ瀨区内
会場	入鹿会館	会場	三ツ瀨会館
開催日時	年10回、第3水曜 9時30分～12時	開催日時	毎月 第3木曜 9時～10時30分
主な内容	健康体操、茶話会等	主な内容	茶話会が主 健康体操などの勉強会、または演芸、アトラクションなどの鑑賞
ボランティアからのメッセージ	いるかサロンは地域の高齢者が気楽に集える憩いの場所で、参加者・ボランティア共に楽しい一時を過ごせるように、お茶を飲みおしゃべりをしていきたいと思っています。	ボランティアからのメッセージ	三ツ瀨区民ならどなたでも大歓迎です。月1回のサロンで、シニアクラブの、南公園のボランティア清掃日に併せて開催しています。

サロン名	西之島ふれあいサロン	サロン名	おひまちサロン舟津
主な地域	西之島区（西之島・西島町）	主な地域	舟津区
会場	西部コミュニティセンター	会場	舟津会館
開催日時	毎月 第2水曜 10時～11時30分	開催日時	毎月 第3火曜 9時30分～11時
主な内容	茶話会、等	主な内容	健康体操、出前講座、脳トレ、茶話会、等
ボランティアからのメッセージ	月平均40人以上の参加で盛り上がっています。参加者からは「待ち遠しい」と声をかけられます。住民同士の茶話会で、語らいと笑いの有るサロンにしたいとボランティア一同工夫を重ねてまいります。年齢は問いません。区民皆様のご参加をお待ちしております。	ボランティアからのメッセージ	地域の人々の温かい協力のもと毎回大勢の方に参加いただいています。楽しい催しを工夫して交流する中で、人々の連携を深めていけたらと願います。

サロン名	西部(安田)ふれあい・いきいきサロン
主な地域	西部（主に安田・山北・間々原）
会場	安田会館
開催日時	毎月 第3木曜 10時～11時30分
主な内容	茶話会、小物作り、ゲーム・体操、持ち帰り弁当
ボランティアからのメッセージ	西部婦人奉仕団が始めたサロンです。皆さん和気あいあい、いろいろな内容で楽しんでいます。お昼は弁当を食べながら話に花が咲きます。年2回は手作りですのでとても喜ばれています。（内容は変更あり）



介護予防 こまき山体操

【味岡地区】

サロン名	田県久保山ふれあいいいきいきサロン	サロン名	岩崎団地ふれあいいいきいきサロン
主な地域	田県東・西・久保山団地 久保一色の一部	主な地域	岩崎団地区
会場	田県久保山会館	会場	岩崎団地ふれあい会館
開催日時	毎月 第3火曜 13時30分～15時30分	開催日時	毎月 第4水曜 10時～12時
主な内容	軽体操、折り紙、小物作り	主な内容	体操、ゲーム、折り紙、小物作り
ボランティアからのメッセージ	毎回元気に参加してくださり、嬉しい限りです。口コミで新しい人も増え、ますます賑やかになりましたが、会場が手狭になり、申し訳なく感じます。ボランティアの人も年を重ね、対象者の方と変わらなくなりましたが皆で楽しく過ごしたいです。	ボランティアからのメッセージ	皆さん楽しんでくださっています。ボランティアの方々も一緒に楽しんでいます。一人でも多くの参加をお待ちしております。
サロン名	本庄ふれあいいいきいきサロン	サロン名	小松寺ふれあいいいきいきサロン
主な地域	本庄区	主な地域	小松寺区
会場	本庄会館	会場	小松寺会館
開催日時	毎月 第4金曜 13時30分～15時30分	開催日時	第2月曜 9時30分～11時30分 第3月曜 13時30分～15時30分
主な内容	リズム体操、折り紙等	主な内容	折り紙、手芸、こまき山体操、認知症予防ゲーム、出前講座
ボランティアからのメッセージ	月1回のサロン、お喋りしながら折り紙・小物づくりをして楽しんでいます。まだ参加されていない方、一度遊びに来てください。	ボランティアからのメッセージ	参加者から「毎月楽しみ、待ち遠しくて仕方ない」と、とっても嬉しい言葉を頂いています。どうしたら皆さんに楽しんで頂けるか、ボランティア全員で知恵を出し合っています。

サロン名	小松寺団地ふれあいいいきいきサロン	サロン名	岩崎東区・中区ふれあいいいきいきサロン
主な地域	小松寺団地区	主な地域	岩崎東区・中区
会場	小松寺団地会館	会場	岩崎東区会館
開催日時	毎月 第4金曜 9時30分～12時	開催日時	毎月 第1月曜 9時30分～12時
主な内容	折り紙、茶話会、体操	主な内容	体操、料理教室、講座、バスハイク等
ボランティアからのメッセージ	<p>月1回の折り紙作りを楽しみに皆さん集ってくれます。なかなか思うように動かない指先で、お互い助け合いながら、約2時間夢中に過ごします。</p> <p>皆さん、できあがった作品を、とても嬉しそうに家へ持ち帰ります。そんな姿をいつまでも見られるようにと、楽しいサロンを心がけていきます。</p>	ボランティアからのメッセージ	<p>最近ボランティアさんの年齢も高くなり、参加者の皆さんと一緒に今日の日を楽しく大切に。大きな声で笑い、手先を使い、たくさんのサロン友達という財産を皆でつくっています。</p>
サロン名	久保ふれあいいいきいきサロン 「おきがらくらぶ」	サロン名	久保一色中南ふれあいいいきいきサロン
主な地域	久保区	主な地域	久保一色中南区
会場	久保会館	会場	久保一色老人憩いの家
開催日時	毎週 月曜(5週除く) 毎月 第1金曜・第2水曜・第3火曜 10時～12時	開催日時	毎月 第2金曜 9時30分～12時
主な内容	<p>月曜：こまき山体操、タオル体操、ラジオ体操、認知症予防ゲーム</p> <p>第1金曜・第2水曜・第3金曜：折り紙、小物作り、指体操ゲーム</p>	主な内容	体操、折り紙、小物作り、講話、茶話会、食事会
ボランティアからのメッセージ	<p>今日は行くところないなあ～という人久保会館をのぞいてみてください。あなたにも教育がつきますよ。</p>	ボランティアからのメッセージ	<p>皆で和気あいあいと折り紙をしたり、笑ったり、歌を歌ったりと楽しくやっています。皆さんの元気な笑顔で明日の活力をいただいております。</p>

サロン名	久保一色新田ふれあいいきいきサロン	サロン名	いきいきサロン ガーデン岩崎
主な地域	久保一色新田区、寺前区	主な地域	ガーデン岩崎区
会場	久保一色会館	会場	ガーデン岩崎会館
開催日時	毎月第4金曜 9時30分～12時	開催日時	毎月第2・4木曜 9時30分～12時
主な内容	折り紙、小物作り、お茶会	主な内容	情報交換、誕生会、健康体操、演芸 教室、料理教室、社会見学、卓球、 ゲーム大会
ボラン ティアか らのメッ セージ	皆で和気あいあいと折り紙をしたり、笑ったり、歌を歌ったりと楽しくやっています。皆さんの元気な笑顔で明日の活力をいただいております。	ボラン ティアか らのメッ セージ	毎月2回、上記内容にて活動しています。楽しくおもしろく活動することをモットーとしておりますが、なかなかメンバーが増えません。もっと多くの皆様にも参加していただきたく思います。どうぞお気軽にお越しください。
サロン名	ふれあいサロン華陽会	サロン名	たがた苑暇ある会
主な地域	南岩崎台区	主な地域	たがた苑区
会場	南岩崎台公民館	会場	たがた苑集会所
開催日時	毎週火曜 10時～12時 (祭日・第5週を除く)	開催日時	毎週木曜 10時～12時
主な内容	茶話会、健康体操、麻雀、手芸、脳トレ、 グランドゴルフ、パークゴルフ、出前講座 (お花見、忘年会等のお楽しみ会もあります)	主な内容	グランドゴルフ、室内ゲーム(クイズ、 Eye活、指運動、ビンゴゲーム、 じゃんけんゲーム)
ボラン ティアか らのメッ セージ	楽しくおしゃべりをして、健康で明るく心豊かになれるようなサロンに。 横のつながりが広がり笑顔のあふれるサロンに。	ボラン ティアか らのメッ セージ	サロン活動が老人会のイメージが強いため、60才代の加入者が少なく参加者は限定され、会員数は年々減少しています。今後は会員の獲得より充実した活動を目指し頑張ります。

サロン名	いきいきサロン 三ツ山	サロン名	タウン本庄「悠友サロン」
主な地域	東田中区	主な地域	タウン本庄区
会場	三ツ山会館（老人憩いの家）	会場	タウン本庄会館
開催日時	毎月 第3水曜 9時30分～11時30分	開催日時	毎月 第4水曜 13時30分～15時
主な内容	茶話会、ゲーム、イベント等 年間計画を立て幅広い分野での活動を行っています。	主な内容	出前講座、脳トレ、クイズ、体操、 日帰り旅行、茶話会等
ボランティアからのメッセージ	平成29年4月の立ち上げ時から、活動報告と予告を、毎月サロン便りを発行して区内回覧・掲示板等にて広報し、沢山の参加を呼び掛けています。又、小牧市市民らのメッセージ活動センターに登録して活動しています。尚、社協にてBlog登録し、随時発信してま～す！いきいきサロン三ツ山で検索して見て下さい！	ボランティアからのメッセージ	誰でも気軽に行ける、ホッとする居場所、サロンを中心に、地域の見守りとささえ合いを通じて交流と親睦を図り、安心・安全な地域の推進をしていきたいと思っています。
サロン名	サロンふみつ	サロン名	オアシス岩崎
主な地域	文津区	主な地域	岩崎中区及び周辺地域
会場	文津会館	会場	岩崎中会館
開催日時	毎月 第3木曜 10時～15時	開催日時	毎月 第1水曜・第3火曜 10時～12時
主な内容	こまき山体操、コーヒーで歓談、 タオル体操、年2～3回健康測定、折り紙教室	主な内容	体操、誕生会、クリスマス会、 じゃんけんゲーム等
ボランティアからのメッセージ	区内の皆さんと親睦を図り、いざという時助け合うことが出来る様、横のつながりを大切に歩いていきましょう。皆さんの参加をお待ちしています。	ボランティアからのメッセージ	一人じゃないんだと思える場所、「岩崎中会館」に100円と室内用靴を持って気楽にきてちょ！！ みんなでワッハッハと笑いあって楽しい時間を過ごしましょう。 スタッフも近所のおばちゃんたちだよ。

【味岡地区】

【篠岡地区】

サロン名	南岩崎台サロンおしゃべり会	サロン名	たまり場 じいばあ
主な地域	南岩崎台	主な地域	池之内区・古雅1～4区
会場	南岩崎台会館	会場	池之内川南集会所 小ホール
開催日時	毎月 第3水曜日 10時00分～11時30分	開催日時	毎週 木曜・金曜 木曜：10時～16時 金曜：9時～16時
主な内容	茶話会、出前講座 等	主な内容	木曜：手芸、伊勢型紙、健康体操 金曜：麻雀
ボランティアからのメッセージ	地域のコミュニティーとして気軽に集い、世代を超えた交流や支え合いの場として皆の居場所の一つになればと思っています。	ボランティアからのメッセージ	気軽におしゃべりをしながら、地域の皆さんとの仲間づくりの場として「たまり場じいばあ」に是非お出かけください。
サロン名	たまり場 城山	サロン名	篠岡ふれあい・いきいきサロン
主な地域	城山を中心に近隣地域	主な地域	篠岡地区・桃花台地区 全般
会場	城山会館	会場	東部市民センター
開催日時	毎月 第1・3月曜 9時30分～15時	開催日時	毎月 第2土曜 9時30分～12時
主な内容	伊勢型紙、手芸、健康麻雀、健康体操、ウォーキング等	主な内容	お花見、フレイル健康体操、創作、講話、クリスマス会、ウォーキング
ボランティアからのメッセージ	皆さんと和やかに1日を楽しんでいます。 地域のつながりが広がるように気軽にご参加ください。	ボランティアからのメッセージ	毎月参加してくださる方、高齢者の方々に力を頂いています。明るい元気なお姿を励みに頑張れます。信頼関係が出来ていますし、お互いの健康管理をしながら活動したいです。

サロン名	たまり場光ヶ丘	サロン名	陽だまりサロン大草
主な地域	光ヶ丘1～6区	主な地域	大草東区・大草西区
会場	光ヶ丘会館	会場	大草会館
開催日時	毎月 第1・3水曜 10時～14時	開催日時	毎月 第3日曜 10時～11時30分
主な内容	伊勢型紙、手芸、囲碁、書道、 談話、唱歌、イベント、日帰り 旅行、クリスマス会等	主な内容	健康体操、リズム体操、ゲーム、脳 トレ等
ボラン ティアか らのメッ セージ	地域の皆さんが気軽に集い、交 流を楽しむ仲間作りの場。ふれ あいや交流から誰もが生きがい を持っていきいきと暮らせる地 域社会を作ることを目的とする 居場所です。是非お立ち寄り下 さい。	ボラン ティアか らのメッ セージ	陽だまりサロン大草は文化教室では ありません。誰がいつ参加しても、 一緒に楽しめるようなサロンにした いです。前向きに、皆で楽しいこと を見つけ、笑顔いっぱいの“たまり場” でありたいと考えています。
サロン名	たまり場アニマード篠岡	サロン名	上末サロン「木漏れ日」
主な地域	県営篠岡住宅および周辺	主な地域	陶小学校区（上末・下末・高根）
会場	篠岡住宅集会所	会場	上末会館
開催日時	毎月 第2火曜 10時～12時	開催日時	毎月 第2木曜 13時30分～16時30分
主な内容	おしゃべり、手芸、伊勢型紙、 篠岡地域包括支援センターによ る相談、体操	主な内容	おしゃべり、歌、囲碁、健康体操、 将棋、茶話会等
ボラン ティアか らのメッ セージ	名前の“アニマード”はポルトガル 語で楽しいの意味です。お茶を 飲みながらお喋りし、皆で一緒 に手芸を楽しんでいます。初め ての方が参加しやすい雰囲気づ くりを心がけています。	ボラン ティアか らのメッ セージ	陶小学校区にお住いの方は、どなた でもご自由に参加いただけます。気 軽に楽しめる場所として、参加者自 身が主体のサロンです。

サロン名	たまり場参集殿	サロン名	篠岡集いの場
主な地域	下末区	主な地域	篠岡小学校区
会場	参集殿	会場	篠岡会館
開催日時	毎月 第2土曜 10時～12時	開催日時	毎月 第3土曜 10時～16時
主な内容	おしゃべり、卓球、お茶（コーヒー含む）、囲碁、輪投げ、講話等	主な内容	座談会、よろず相談会、ゲーム、カラオケ、手芸、麻雀、将棋、碁、福祉の出前講座、篠岡地域包括支援センターの出前講座等
ボランティアからのメッセージ	たまり場「参集殿」に足を運んでみてください。参加してみえる方と楽しい会話が弾んだり、何かにチャレンジしてみえる姿がみられ、明日からの活力につながりますよ。	ボランティアからのメッセージ	地域の皆様が ☆気軽に☆ 集まる居場所とする ☆楽しく☆ 活動を続けるやりがいの場とする ☆無理なく☆ 近隣住民とのつながりをつくる たくさんの方の来訪をお待ちしております。
サロン名	たまり場「桃ヶ丘」	サロン名	いきいきサロン 高根 憩いの場
主な地域	桃ヶ丘小学校区（桃ヶ丘・古雅及び周辺）	主な地域	高根区
会場	桃ヶ丘会館 大ホール&小ホール	会場	高根会館
開催日時	毎月 第2・4火曜 10時～15時	開催日時	毎月 第3木曜 13時30分～16時
主な内容	健康麻雀、園芸教室、健康体操 ☆定期的開催―― 歌声喫茶、健康麻雀大会、おにぎり昼食会	主な内容	茶話会、手芸、麻雀、将棋、ビンゴゲーム、映画鑑賞、ラジオ体操
ボランティアからのメッセージ	コーヒーを飲みながら… みんなで楽しく… 過ごしましょう！	ボランティアからのメッセージ	地域の皆さんが、気軽に参加できるサロンです。飲物やお菓子を食べながら、みんなで楽しくすごしましょう。まだ参加されていない方も、一度遊びに来てください。

サロン名	いきいきサロン野口	サロン名	桃ヶ丘ワイガヤサロン
主な地域	野口区	主な地域	桃ヶ丘・古雅及び周辺地区
会場	野口会館	会場	桃ヶ丘会館
開催日時	毎月 第1金曜 13時30分～15時30分	開催日時	毎月 第2・4水曜 17時30分～20時
主な内容	ラジオ体操、こまき山体操、タオル体操、車による送迎、茶話会、講師による講演、麻雀、折り紙、ビンゴゲーム、グランドゴルフ、吹き矢、ハイキング等	主な内容	飲料、菓子等を参加者持ち込みによる交流の場作り。仲間作り、地域貢献、啓発の場作りとして運営
ボランティアからのメッセージ	気軽におしゃべりをしながら、地域の人々の深いつながりができるようにしたいです。	ボランティアからのメッセージ	お好きな飲物を頂きながらお喋りをすれば、口も開くし心も開き、お互いが知り合い、親しい仲間になれる場所です。
サロン名	サロン「おおやま」	サロン名	城山1区ふれあいの会
主な地域	野口大山区	主な地域	城山1区
会場	大山会館	会場	サンハイツ中央台集会所
開催日時	毎月 第3火曜 10時～12時	開催日時	毎月 第3木曜 10時～11時30分
主な内容	困りごと相談、健康体操、ボランティアによる演奏、寸劇等	主な内容	高齢者を中心に地域住民のコミュニケーション、健康体操や講座等
ボランティアからのメッセージ	交通の便が悪く外へ出るのが難しい地区の為、参加された地区の方々には喜んでもらっています。元気で楽しく過ごせ、来てみてよかったと言ってもらえるサロンを目指します。	ボランティアからのメッセージ	緑道沿いにあるので歩いて来てもらいやすい場所です。参加者が固定していないので、新しい方もなじみ易いと思います。是非ご参加下さいね。

サロン名	はやしのお茶会	サロン名	百笑会
主な地域	林区	主な地域	池之内区
会場	林会館	会場	池之内会館
開催日時	毎月 第4火曜 10時～11時30分	開催日時	毎月 第3月曜 9時30分～11時30分
主な内容	美味しいコーヒーを飲みながら、 気軽に和やかに楽しいひとときを 過ごします。	主な内容	茶話会、体操、脳トレ手遊び、出 前講座、ウォーキング等
ボラン ティアか らのメッ セージ	平成30年にスタートしたサロン です。楽しくおしゃべりをしなが らのメッ セージ ら、和と輪を広げていきたいと思 います。	ボラン ティアか らのメッ セージ	笑顔で元気に100歳!!をめざ し、様々な内容で開催しています。 男女共に気軽に集える場として、会 を重ねる毎に輪が広がっていま す。観たり、聞いたり、話した り、体験したり、笑顔が一杯の場 です。参加下さい!!
サロン名	サロン・悠々・小牧ヶ丘	サロン名	ワン・ツーいきいきオールドサークル
主な地域	小牧ヶ丘区内	主な地域	古雅1～3区・池之内区
会場	小牧ヶ丘老人憩の家	会場	池之内川南集会所
開催日時	毎月 第3火曜 10時～11時30分	開催日時	毎月 第1・3水曜 13時30分～15時
主な内容	トランプ、麻雀、将棋、おしゃべ り等	主な内容	こまき山体操、フレイル予防筋ト レ、脳トレゲーム、ストレッチ ボッチャ、バス旅行 等
ボラン ティアか らのメッ セージ	高齢者の憩いの場所として集会所 に集まった人達で、将棋、麻雀、 トランプ等でくつろぎと親睦を 図っていききたいと思います。	ボラン ティアか らのメッ セージ	筋トレはいつから始めても遅くあ りません。元気に楽しく、ムリを せず自分のペースで体力作りをして いきましょう。「いつまでも自分 の足で歩けますように」が目標で す。

サロン名	ハロハロこどもサークル	サロン名	サロン・アクシス光ヶ丘
主な地域	城山区および周辺	主な地域	アクシス光ヶ丘
会場	城山会館	会場	アクシス光ヶ丘集会所
開催日時	毎月 1回土曜または日曜 13時～16時	開催日時	毎週 月曜日 10時10分～11時50分
主な内容	工作、学習会、夏まつり、クリスマス会、お楽しみ会等	主な内容	こまき山体操、茶話会 など
ボランティアのメッセージ	こども達が元気にのびのびと活動できる場所を提供していきま す。また、その保護者や子育て を卒業された親御さんでも気楽 に楽しく参加できますので、ぜ ひ一度見に来てください。	ボランティアのメッセージ	楽しい時間を一緒に過ごしましょ う。



会話が弾みます



作品展

【北里地区】

サロン名	藤島ふれあいいきいきサロン	サロン名	藤島団地ふれあいカフェ
主な地域	藤島区	主な地域	藤島団地区民
会場	藤島会館	会場	藤島団地会館
開催日時	毎月第3木曜 9時30分～14時	開催日時	毎月第2月曜 10時～11時30分
主な内容	体操、ゲーム、音楽、折り紙、ぬり絵等	主な内容	茶話会等
ボランティアからのメッセージ	社協や区の方々のご協力のもと、無事故で活動でき、感謝でいっぱいです。笑いっぱい元気いっぱいのサロンです。参加者の方々の和もでき、ボランティア共々楽しんでいきます。	ボランティアからのメッセージ	団地内の方々が、男女問わずどなたでも気軽に立ち寄り、顔を合わせたおしゃべりができる憩いの場所です。
サロン名	小針区ふれあいサロンわくわく笑みの会	サロン名	下小針ふれあいいきいきサロンあゆみの会
主な地域	小針区	主な地域	下小針区
会場	小針会館	会場	下小針会館
開催日時	月1回（不定）年間予定表を作成 10時～11時30分	開催日時	毎月第3木曜（8・1・3月除く） 10時～11時
主な内容	茶話会、体操、脳トレ、出前講座	主な内容	軽体操、健康講座、脳トレ等
ボランティアからのメッセージ	教育（今日行く所）、教養（今日用事をつくる）をモットーに気軽に参加ができるように計画しております。ぜひ一度会館を覗いてください。お待ちしております。	ボランティアからのメッセージ	毎回元気に参加して下さるのが私達ボランティアの望みでもあります。楽しんでもらえるよう季節感ある内容を計画し、サロンを続けていきたいらと考えております。

サロン名	いきいきサロン モクレン会	サロン名	御屋敷ふれあいサロン
主な地域	市之久田区	主な地域	御屋敷区
会場	市之久田会館	会場	御屋敷会館
開催日時	毎月第2木曜 9時30分～11時30分	開催日時	毎月第3水曜 10時～11時30分
主な内容	茶話会、EM活性化液作成、防犯、健康講座、手芸、折り紙、食事会等	主な内容	茶話会、ビンゴゲーム、出前講座、物作り（リース、折り紙）、健康体操等
ボラン ティアか らのメッ セージ	住民が顔を合わせ、会話が弾み、笑顔が広がり地域の絆が深まる大切な場になっていって欲しいと願っています。	ボラン ティアか らのメッ セージ	認知症予防・見守り。ひとり暮らしの孤独防止・地域の輪を高める。夏休みには地域の子どもとの交流もして団結力を高めたいです。
サロン名	とみづか茶話会	サロン名	いきいきサロン笑和
主な地域	とみづか区	主な地域	外堀二丁目（池新田区）
会場	とみづか会館	会場	池新田会館
開催日時	毎月第2日曜 10時～12時	開催日時	毎月第3月曜 9時30分～12時
主な内容	茶話会、こまき山体操、誕生月会、散歩、ビンゴゲーム、じゃんけんゲーム、輪投げ、脳トレゲーム等	主な内容	健康体力維持のためこまき山体操、タオル体操、脳活体操、絵画製作、茶話会、出前講座等
ボラン ティアか らのメッ セージ	区民が気軽に参加できる会を開催します。お茶を飲み、おしゃべりをし、手を動かし、少しは頭も使いたいと活動してまいります。ぜひお越しくください。	ボラン ティアか らのメッ セージ	もともと卓球を楽しんでいた仲間 で、こまき山体操を行うサロンに移 行し活動しています。新メンバーも 加入され、笑顔が絶えない和やかな 一時を過ごしています。

サロン名	いきいきサロン モクレン会	サロン名	多気ふれあいサロン
主な地域	市之久田区	主な地域	多気上・下区
会場	市之久田会館	会場	多気会館
開催日時	毎月第2木曜 9時30分～11時30分	開催日時	毎週 水曜日 10時00分～12時00分
主な内容	茶話会、EM活性化液作成、防 犯、健康講座、手芸、折り紙、食 事会等	主な内容	茶話会等
ボラン ティアか らのメッ セージ	住民が顔を合わせ、会話が弾み、 笑顔が広がり地域の絆が深まる大 切な場になっていって欲しいと 願っています。	ボラン ティアか らのメッ セージ	開催して5月で1年になる新人サロ ンです。友達同士でも、お一人でも 楽しく過ごしてもらえような場所 を目指しています。新しい友達がで きるかも？ 折り紙やズンドコ体操なども行って います。



ズンドコ体操

ここに掲載されている「ふれあい・いきいきサロン」は、小牧市社会福祉協議会に登録をしている団体で、現在82団体あります。（令和7年4月現在）。

各サロンでは、沢山の方々が地域の人との交流を深めており、笑顔と笑い声が絶えない地域のつながりづくりの場となっています。そこで生まれた地域のつながりは、ちょっとした助け合いや見守りの関係にも発展していきます。また、サロンに通う楽しみは、その人にとっての生きがいにもなります。

サロンには、どなたでも自由に参加できます。

ご興味がある方は、小牧市社会福祉協議会の「地域支え合い推進員」までお気軽にご連絡ください。

発行：社会福祉法人 小牧市社会福祉協議会 地域福祉課

〒485-0041 小牧市小牧5丁目407番地

Tel 0568-65-7051 Fax 0568-75-2666

発行日：令和7年4月