どなたでもOK ㉕ ひかり子ども食堂

ホカホカご飯をみんなで食べよう♪

場　所	能忍寺（元町 2-11-27）
実施日時	毎週金曜日 17:00 ～ 19:00 （ラストオーダー 18:30）
内　容	みんなで食卓を囲んで食事をとる
費　用	無料（大学生以上は 300 円）
問合せ	宗教法人能忍寺 ☎042-497-3990

どなたでもOK ㉖ 野塩ふらっとサロン

特別なプログラムはありません。
都合のいい時に気軽に立ち寄ってください。
自由に他の方と交流したり、お困りごとがあれば、相談に応ずることも可能です。

場　所	野塩地域市民センター２階 （野塩 1-322-2）
実施日時	第１・第３水曜日 10:00 ～ 15:00
内　容	コーヒー、お茶やお菓子を 食べながらのおしゃべり
費　用	無料
問合せ	重田さん ☎042-495-8200

㉗ じぃじばぁばも一緒 DAY

赤ちゃんを真ん中に、地域の絆つくりをめざしています。古民家で様々な世代のであい、ふれあい、かたりあい、ささえあい。

愛がいっぱい
赤ちゃんに癒されるひととき…です。

場　所	ゆいゆい（梅園 2-2-29）
実施日時	毎週金曜日(祝日休)11:00～13:30
対　象	妊婦さん･生後７ヵ月未満の赤ちゃんと親･どなたでも　先着15名
内　容	昼食を食べながら、世代間交流
費　用	500 円
問合せ	NPO 法人ウイズアイ☎042-452-9765

どなたでもOK ㉘ うめのたけサロン

第1月曜日は季節の飾りやブローチなど1 時間くらいでできる作品を作り、第3月曜日･水曜日はコーヒー、紅茶、ハーブティー、選ぶのも楽しいお茶タイム!おしゃべりと笑いの溢れた温かい雰囲気です。

場　所	特別養護老人ホーム信愛の園 1 階 （梅園 2-3-15）
実施日時	第1月曜日 14:00～15:30 アート作品作り 第3月曜日･第2水曜日･第4水曜日14:30～15:30　茶話会
内　容	思いや悩みを共有したり、交流する場
費　用	第1月曜日：300円(材料費) 第3月曜日･第2水曜日･第4水曜日：無料
問合せ	きよせ信愛地域包括支援センター ☎ 042-492-1850

どなたでもOK ㉙ 喫茶さざんか

なつかしいＢＧＭを聴きながら寛ぎのひと時を楽しんでいただけるよう接客に心がけております。
どうぞお気軽に、おいでください。

スタッフ
ボランティア
募集中

場　所	特別養護老人ホーム信愛の園１階 （梅園 2-3-15）
実施日時	土曜日　12:30 ～ 15:00 日曜日　13:30 ～ 15:30
内　容	飲み物、和菓子、 ところてんなどの軽食の提供
費　用	喫茶代
問合せ	信愛の園 ☎042-492-1551

どなたでもOK ㉚ シルバー会食サービス

ホームの栄養士が考えた献立による昼食を週１回、地域の高齢者にも提供しています。参加者同士、食事しながらお話しの輪が広がっています。

場　所	聖ヨゼフ老人ホーム（梅園 3-14-72）
実施日時	木曜日 12:00 ～ 13:00
内　容	昼食を食べながらの交流
費　用	380 円（昼食代）　※事前申込制
問合せ	聖ヨゼフ老人ホーム ☎ 042-493-7014

どなたでもOK ㉛ ベトカフェ

「誰でも気軽に立ち寄れる病院」を目指し、平成29年11月から毎月2回開催しています。
趣味の講座や展示コーナーも随時開催予定。
医療や介護での心配事もお任せください！

場　所	ベトレヘムの園病院 会議室（梅園 3-14-72）
実施日時	毎月第２・４火曜日 10:00 ～ 13:30
内　容	お好きな飲み物とシスターや地域の方の手作りのお菓子でゆったりとした時間をお過ごしください。 ☆第4火曜日はカレーライスとサラダも準備しています。(11:30～12:30)
費　用	飲み物・お菓子（100 円） カレーライス（300 円）第４火曜　数量限定
問合せ	ベトレヘムの園病院　医療相談室 ☎042-491-2525

㉜ てとて

学校や職場での困りごとや悩みなど、一人で抱えずにこの場所で話してみませんか。
新たな一歩を踏み出すきっかけを作ったり、心が休まるような場所を目指しています。

場　所	ひだまりの里きよせ（梅園 3-1-30） 松山老人いこいの家（松山 1-26-1）
実施日時	第２土曜日 18:30 ～ 20:30 （日時、活動場所については、お問い合わせください。）
内　容	若者を中心とした交流の場
費　用	無料
問合せ	佐藤さん ☎080-5473-1681 ✉ cyoui.2630.scmon@gmail.com

どなたでもOK ㉝ ゆりの会

家族の立場で、介護の問題や悩みを率直に語りあいませんか。気持ちを少しでも楽にして明日へのエネルギーに繋げていくための場です。

場　所	平野クリニック　3 階 （松山 1-4-19HRN ビル）
実施日時	基本的に第 3 水曜日 13:30 ～ 15:30 （異なる場合もあります。市報等でご確認ください。）
対　象	現在、認知症高齢者を介護しているご家族など
内　容	思いや悩みを共有したり、交流する場
費　用	お茶代（お菓子付き）50円、初回無料
問合せ	清瀬市地域包括支援センター ☎ 042-497-2082（直通）

どなたでもOK ㉞ ふれあいど～り松山サロン

和室の落ち着いたサロンです。珈琲・紅茶・緑茶・玄米茶、いろいろ用意しています。特に出しものはありません。おしゃべりだけがご馳走です。

場　所	松山老人いこいの家 （松山 1-26-1）
実施日時	第 1 土曜日 11:00 ～ 14:30
内　容	お茶やお菓子をいただきながら、おしゃべりを楽しむ場
費　用	50 円（お茶・お茶菓子代）
問合せ	大森さん ☎ 090-6009-4474

どなたでもOK ㉟ 季節の旬を食べる会

季節の旬を活かした昼食をとりながら、いらっしゃった方が想い想いに他の方と交流を図ったり、ゆったりと過ごされています。知り合いが増え、自由に話せる場です。

場　所	三田センター（松山 1-29-5）
実施日時	金曜日　正午～夕方くらいまで
内　容	昼食を一緒に食べ、語らう場
費　用	800 円（昼食代）
問合せ	三田さん ☎ 042-493-5246

㊱ 木曜会

小人数でアットホームな雰囲気のサロンです。参加者の声を取り入れながら活動しています。どちらにお住まいの方でも参加可能です。みなさんで歌を歌ったり、情報交換をしています。

場　所	松山地域市民センター　1 階 （松山 2-6-25）
実施日時	第 1・2 木曜日　11:00～14:00 （2月はお休み　8月は外食）
対　象	障害者・高齢者
内　容	歌（合唱） 昼食、お菓子とお茶でお話しを楽しむ
費　用	500円（お弁当とお茶菓子付き）
問合せ	大栗さん ☎ 090-9380-3036

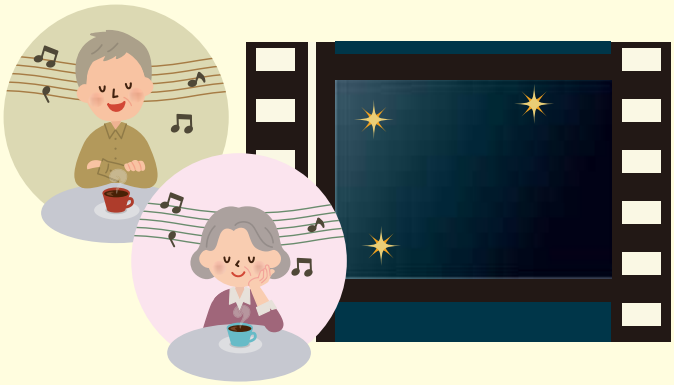
どなたでもOK ㊲ 松山ふらっとサロン

気軽に入れる人気のサロン。
コーヒーや紅茶、お菓子をつまみながらのおしゃべりタイム。
午後には大好評の音楽タイム。
みんなで歌うと楽しく、健康にもいいですよ。

場　所	松山地域市民センター 1 階 （松山 2-6-25）
実施日時	第 4 木曜日 10:00 ～ 15:00
内　容	お茶やお菓子をつまみながら、 交流し合う場 13:30 ～ 14:30 音楽タイム
費　用	無料
問合せ	大槻さん ☎090-1462-5784

どなたでもOK ㊳ 松山音楽と映画サロン

誰もが気兼ねなく参加でき、お茶を飲みながら音楽や映画を楽しみませんか♪



場　所	松山地域市民センター（松山 2-6-25）
実施日時	第3木曜日　13:00～15:30
内　容	お茶を飲みながら音楽や映画を楽しむ
費　用	無料
問合せ	大槻さん ☎ 090-1462-5784

㊴ ふれあいカラオケサロン

高齢者が気兼ねなく参加できるカラオケサロンです。歌とお喋りを楽しみませんか？！

場　所	竹丘地域市民センター（竹丘 1-11-1）
実施日時	第2･4金曜日13:30～16:00
内　容	お茶やお菓子をいただきながら カラオケを楽しむ場
費　用	100円(お茶･お菓子代) 200円(カラオケ)
問合せ	村松さん ☎ 090-5766-0953

どなたでもOK ㊵ 昭和元気会

広い和室で思い思いに過ごせます。
午後からはカラオケも実施中。
様々な方と交流し、元気に過ごすパワーをもらえる場です。

場　所	竹丘地域市民センター　1 階 第 1 集会室（竹丘 1-11-1）
実施日時	第 1・3 金曜日 13:00 ～ 16:00
内　容	お茶やお菓子を囲んで、 おしゃべりや童謡、唱歌、カラオケ
費　用	200 円（お茶・お菓子・カラオケ代）
問合せ	見世さん ☎ 042-495-8290

どなたでもOK ㊶ ふまねっと

ステップにあわせ、ネットを踏まないように歩くだけで、楽しく歩行機能と脳力アップが図れます♪
ステップを間違えることで、笑顔と会話と交流が弾みます！

※毎月第２火曜日は、アミューで開催しています。
（詳細はお問合せ下さい。）

場　所	竹丘地域市民センター（竹丘 1-11-1）
実施日時	第3 金曜日14:00 ～ 16:00
内　容	無理なく楽しく継続できる体に優しい運動
費　用	100 円(保険等)
持ち物	動きやすい服装･運動靴
問合せ	チームりかすて 村松さん ☎ 090-5766-0953

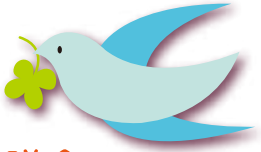
どなたでもOK ㊷ 緑陰交流サロン

老若男女、誰でも参加できる交流の場です。
午後は初心者向け囲碁教室を開催。

場　所	清瀬療護園 会議室他（竹丘 3-1-72）
実施日時	原則　第３火曜日　10:00 ～ 12:00 超初心者囲碁教室　14:00 ～ 16:30
内　容	自由なおしゃべりの合間に、マジック、歌などのイベントを 30 分～ 40 分ほど
費　用	100 円（お茶・お菓子代）
問合せ	小川さん ☎ 090-9009-7588

情報をお寄せください！

今回ご紹介したサロンは、社会福祉協議会が把握している範囲内で掲載させていただきました。本サロンマップに掲載されていないサロンで、ぜひ市民の皆さんに知っていただき、利用してもらいたいサロン・新たに立ち上げる予定のサロンなど、ご存じの情報がありましたら、下記までお願いいたします。



清瀬市社会福祉協議会
地域福祉係　☎042-495-5333

～サロン活動を楽しむために～

健康保険証やお薬手帳などを持っていると「もしも」の時に安心です。

サロン利用者の声

おいしい昼食が食べられるので、楽しみ！

歌を歌うのが好きなので、サロンへ来ている

家では、一人だけどサロンに来るといろいろな方と話しが出来て楽しい。

清瀬市2万人 筋力 UP!! 大作戦「きよせ10の筋トレ」

きよせ10の筋トレとは？

群馬大学が開発した高齢の方向けの筋トレで、歩く、立つ、座る、またぐ、昇る、降りる、高いものを取る、落としたものを拾うといった生活動作に役立つトレーニングです。３～４か月ごとに「初級」「中級」「上級」にステップアップしておよそ１年かけて10種類のトレーニングを習得します。

また、このトレーニングは仲間と一緒に取り組むことも大切にしています。週に一度トレーニングに取り組むことで、５年後・10年後の「自分」や「仲間」の元気を作っていきましょう！

10の筋トレに参加したい

清瀬市社会福祉協議会かお近くの地域包括支援センターへご連絡ください。既に活動を行っているグループか、10の筋トレを体験できる『体験会』の日程をご紹介します。

＜既に活動を行っているグループ一覧＞

No.	丁目	場　所	名　称	実施日時	備　考
1	旭が丘２	清瀬旭が丘分譲団地管理組合集会所（旭が丘2-2-9）	水曜筋ＵＰ	水曜14時～	事前予約不要で、どなたでもご参加いただけます。
2	中里４	中里団地集会所（中里4-1296）	中里菜の花会	火曜14時～	令和2年度より活動開始予定です。
3	中里５	特別養護老人ホーム清雅苑（中里5-91-2）	日曜楽々会	日曜10時～	事前予約不要で、どなたでもご参加いただけます。
4	上清戸１	清瀬市障害者福祉センター（上清戸1-16-62）	チーム･スマイル	火曜14時～	事前予約不要で、どなたでもご参加いただけます。
5	上清戸２	上清戸老人いこいの家（上清戸2-12-18）	たのきん会（楽しい筋トレ会）	水曜14時～	事前予約不要で、どなたでもご参加いただけます。
6	野塩１	こもれび清瀬（野塩1-343-1）	こもれび清瀬	木曜15時～	※こもれび清瀬住民限定
7	竹丘１	竹丘中央自治会集会室（竹丘1-11-1）	竹丘中央自治会	水曜13時～	※竹丘中央自治会会員限定
8	竹丘１	コスモ･ザ･パークス清瀬の森（竹丘1-17-26）	コスモ	火曜14時～ 金曜10時～	※コスモ･ザ･パークス住民限定
9	竹丘２	都営清瀬竹丘二丁目アパート集会室（竹丘2-5）	たけおか健友会	火曜10時～	※清瀬竹丘二丁目さくら自治会、竹丘二丁目北自治会の方限定
10	竹丘３	清瀬療護園（竹丘3-1-72）	緑蔭クラブ	水曜10時～	事前予約不要で、どなたでもご参加いただけます。
11	梅園	ベトレヘム学園（梅園3-14-23）	梅園にこにこ倶楽部	金曜10時～	事前予約不要で、どなたでもご参加いただけます。