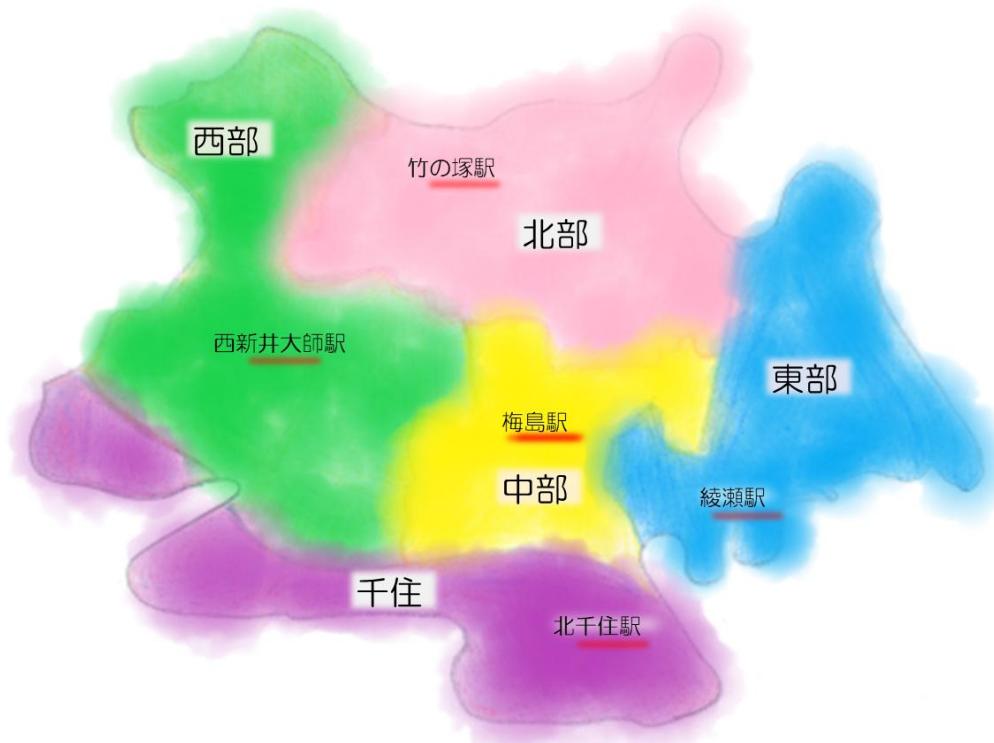


# ふれあいサロン一覧

令和8年2月現在

## エリア分けについて

- ・ふれあいサロンは、地域包括支援センターのブロック別に掲載しています。
- ・地域包括支援センターは、足立区から委託を受けた公的な高齢者の総合相談窓口です。  
区内 25か所に設置され、担当地域により5つのブロック（中部・千住・東部・西部・北部）  
に区分されています。



# 中部エリア

ブロック	包括	サロン名	開催場所	開催場所住所	開催日	時間	参加費	活動内容	主な対象
中部	あだち	もみじ会	中央南地域集会所	足立1丁目	第3火曜	13:30-14:30	無料	健康体操	高齢
中部	あだち	スマイル体操会	中央南集会所	足立1丁目	第2・4木曜	10:15-11:30	無料	転倒予防体操	高齢
中部	あだち	わくわくお茶べりサロン	五反野西町会会館	足立2丁目	第2月曜	13:00-15:00	100円/回	唱歌・脳トレ・折り紙・塗り絵・体操	高齢
中部	基幹	梅島うたの会	梅島住区センター 第2集会室	梅島2丁目	不定期	13:30-15:00	無料	体操・歌など	高齢
中部	基幹	ご近所サロンふれんど	梅島住区センター	梅島2丁目	第4水曜	13:30-14:30	100円/回	体操・歌・おしゃべり	高齢
中部	基幹	てじなーず	梅島住区センター第二集会室	梅島2丁目	第3金曜	13:00-14:30	無料	手品を通じての交流	高齢
中部	基幹	赤ちゃん育て窓口	マタニティ&ベビーハウス o h a n a	梅島3丁目	第1月曜	10:30-11:30	無料	0~1歳までの親子遊び	子ども・子育て
中部	基幹	こそだて窓口	マタニティ&ベビーハウス o h a n a	梅島3丁目	第3金曜	10:30-11:30	無料	1~3歳までの親子遊び	子ども・子育て
中部	関原	梅田サロン	梅田住区センター	梅田6丁目	第2月曜	13:00-16:00	100円/回	おしゃべり・歌・踊りを見せる	高齢
中部	関原	あだちママサロン	足立区NPO活動支援センター	梅田7丁目	第1・3水曜	10:00-11:00	無料	親子の交流など居場所づくり (工作・お話し会・講座など)	子ども・子育て
中部	関原	梅田通町会「ふれあいサロン」	梅田通町会事務所1F	梅田7丁目	第1水曜	13:30-15:30	無料	おしゃべり・交流など	高齢
中部	関原	梅田クラブ	梅田地域学習センター	梅田7丁目	第3水曜	10:00-11:30	200円/回	歌・音楽を通しての交流	高齢
中部	関原	サロンプラウド	プラウドシティ梅島マンション 3階多目的ルーム	梅田7丁目	毎週木曜	14:00-16:00	無料	歌・百人一首・体操・おしゃべりなど	高齢
中部	関原	どれっしんぐ	エルソフィア料理室	梅田7丁目	第2金曜	10:00-12:00	500円/回	料理と食事など	高齢
中部	関原	ふわふわ粘土の会	梅田地域学習センター	梅田7丁目	金曜	14:00-16:00	500円/回	樹脂粘土を使って作品作り	高齢
中部	あだち	クックピア シンフォニー	梅田地域学習センター	梅田7丁目	第2又は第3土曜	13:30~15:30	500円/回	片麻痺の料理を通して交流	高齢
中部	関原	家族を介護する人のつどい	NPO活動支援センター会議室A	梅田7丁目	最終土曜か日曜	13:30-16:30	200円	講演会・勉強会・交流会・相談	高齢

中部	関原	わかば健康クラブ	足立成和信用金庫中央支店	梅田8丁目	①第1・3・5月曜 ②第2・4月曜	10:00-12:00	①300円 ②無料	体操・おしゃべり・音読・脳トレゲーム	高齢
中部	関原	カンガルーガーデン	リライズガーデン西新井 (ゲストルーム1、体育館など)	梅田8丁目	土日祝日	不定期	無料	親子の交流など	子ども・子育て
中部	基幹	「行け！メンズ」と歩こう会	島根公園及び中央公園	島根2丁目/中央本町1丁目	毎週水曜	10:00-11:00	無料	公園でウォーキングや体操等行う	高齢
中部	基幹	カトレア	個人宅	島根4丁目	第1火曜	10:00-12:00	300円/回	手話・交流	高齢
中部	基幹	島根サロン「はなみずき」	島根住区センター	島根4丁目	第1・3木曜	10:00-11:30	無料	ストレッチ・脳トレ・筋トレ・リズム体操	高齢
中部	基幹	サロン♡シマフォー	島根四丁目第三自治会集会室	島根4丁目	第3土曜	14:00-15:00	50円/回	講座・体操など	高齢
中部	基幹	しまねサロン	島根4丁目第2アパート集会室	島根4丁目	第4日曜	10:00-12:00	無料	おしゃべり・交流・カラオケなど	高齢
中部	本木関原	本木関原健康サロン	関原1丁目コミュニティ住宅4号棟 コミュニティホール	関原1丁目	毎週月曜	12:00-16:00	100円/回	麻雀・将棋・体操	高齢
中部	本木関原	本関らくらくサロン	足立区愛恵まちづくり記念館	関原1丁目	第1・3火曜	13:00-15:00	無料	体操・茶話会・ゲーム	高齢
中部	本木関原	本木関原マッサージサロン	①本木関原住区センター ②関原の森愛恵まちづくり記念館	関原1丁目	①第2木曜 ②第4木曜	①13:00-14:00 ②13:00-15:00	100円/回	マッサージ施術など	高齢
中部	本木関原	COBRA CLUB	本木関原児童館・公園	関原1丁目	第2土曜	10:00-11:00	無料	親子の交流、公園	子ども・子育て
中部	本木関原	関原の森こだま	関原の森 まちづくり工房館	関原1丁目	第3木曜	10:00-12:00	無料	おしゃべり・体操・歌・折り紙・ゲーム・手芸	高齢
中部	関原	梅田男談サロン	地域包括支援センター関原会議室	関原2丁目	第1・3火曜	12:30-16:00	100円/回	男性限定で麻雀	高齢
中部	関原	サンフラワーひまわり	地域包括支援センター関原会議室	関原2丁目	第1・3火曜	10:00-11:30	第1火曜:300円 第3火曜:無料	体操・交流	高齢
中部	関原	楽楽サロン梅田	地域包括支援センター関原会議室	関原2丁目	第2・4火曜	10:00-11:30	100円/回	体操	高齢
中部	関原	劇団うめはる	中部地域会議室	関原2丁目	第1・3木曜	13:30-15:30	100円/回	寸劇の練習・歌・体操・物作り・ダンスなど	高齢
中部	関原	つくし会うめだ	中部地域会議室・包括関原	関原2丁目	第1金曜	13:30-15:00	200円/3ヶ月	朗読・手話・絵描き他	高齢
中部	本木関原	本関男暖会	槍ヶ岳居宅介護支援事業所	関原2丁目	第4金曜	10:00-12:00	100円/回	おしゃべり・清掃活動・料理を通した交流	高齢
中部	中央本町	サロン けやき	五反野住宅集会室	中央本町3丁目	第3水曜	10:00-12:00	無料	おしゃべり・折り紙・体操など	高齢
中部	中央本町	サロン たんぽぽ	五反野スカイハイツ集会室	中央本町3丁目	第4木曜	13:30-15:30	100円/回	おしゃべりなど	高齢

中部	中央本町	ぱる・カフェ	パルひろば足立	中央本町4丁目	第2土曜	11:00-15:30	200円/回	居場所（地域多世代フリースペース）	その他
中部	本木関原	本木あそびサロン	日介ケアセンター本木	本木1丁目	第1日曜	10:00-11:30	無料	体操・おしゃべり・折り紙・カラオケ	高齢
中部	関原	朝日ポールウォーキングクラブ	亀田小学校 校庭	西新井栄町1丁目	第1日曜	9:00 -10:00	500円/回	ポールウォーキング	高齢

## 千住エリア

ブロック	包括	サロン名	開催場所	開催場所住所	開催日	時間	参加費	活動内容	主な対象
千住	千住西	ふれあいサロンわだち	千住緑町会館	千住緑町2丁目	第3水曜	14:00-15:30	100円/回	頭と体の体操、おしゃべり、健康相談	高齢
千住	千住本町	吉田松陰記念北千住 がん哲学外来カフェ	東京芸術センター 会議室	千住1丁目	第4金曜	14:00-16:00	300円/回	がん患者等のわかつ合い場	その他
千住	千住本町	ひまわり あみ・ぬいクラブ	生涯学習センター	千住5丁目	第3月曜	14:00-15:30	100円/回	ウォーキング・あみもの・ぬいもの・ボランティア活動	高齢
千住	千住本町	らんまん	生涯学習センター	千住5丁目	第4月曜	10:00-12:00	無料	体操	高齢
千住	千住本町	千住まんてん俱楽部	生涯学習センター	千住5丁目	第4木曜	10:00-12:00	無料	健康新体操	高齢
千住	千住本町	サロンドくつろぎ	千住柳町住区センター	千住柳町	第2日曜	14:00-16:00	100円/回	おしゃべり・らくらく体操	高齢
千住	千住本町	千住すみれ会	千住柳町住区センター	千住柳町	第4水曜	14:00-15:00	無料	セラバンドを使った体操など	高齢
千住	千住本町	元町ほのぼのサロン	元宿神社社務所	千住元町	第1金曜	10:30-12:00	無料	多世代交流・おしゃべり	高齢
千住	日の出	あずまおちゃっこ会	千住東町住宅集会室	千住東2丁目	第2水曜	10:00-12:00	100円/回	おしゃべり・体操・お茶・歌	高齢
千住	日の出	男の健康クラブ日・東・旭	①千住あずま住区センター ②コーチャハイム北千住集会室	①千住東2丁目 ②日ノ出町	第4金曜	11:30-13:00	500円/回	男性の居場所（交流・料理など）	高齢
千住	千寿の郷	ゑびす会	ゑびす屋	柳原2丁目	第2水曜	14:30-15:30	無料	おしゃべり・歌など	高齢
千住	新田	カフェみやぎ1	宮城第1丁目アパート集会室	宮城1丁目	第3土曜	13:00-15:00	無料	おしゃべり、お茶飲み、レクリエーションゲームなど	高齢
千住	新田	虹の会	レンタルルームフォー・ユー	小台2丁目	第2火曜	14:00-17:00	無料	おしゃべり・エコキャップ数えなど	高齢
千住	新田	りばん	ハートアイランド新田一番街・ 三番街集会所	新田3丁目	第2火曜	10:30-12:00	100円/回	地域の親子を対象とした交流	子ども・子育て

# 東部エリア

ブロック	包括	サロン名	開催場所	開催場所住所	開催日	時間	参加費	活動内容	主な対象
東部	さの	六木三丁目ラジオ体操会	六木諏訪神社 社務所	六木3丁目	①月～金曜 ②第4火曜	①6:30～6:40 ②14:00～16:00	②100円/回 (カラオケ時)	①ラジオ体操 ②カラオケ	高齢
東部	さの	ひまわり	佐野地域学習センター	佐野2丁目	毎週月曜	10:00-11:40	無料	体操・太極拳・交流	高齢
東部	さの	あったかオレンジ倶楽部	佐野地域学習センター	佐野2丁目	第1月曜	10:00-11:30	無料	軽いストレッチ、脳トレ、おしゃべりタイム	高齢
東部	さの	よつ葉サロン 佐野	佐野地域学習センター	佐野2丁目	第1・第3金曜	9:00-17:00	無料	健康麻雀	高齢
東部	さの	サロン「友&友」	グリーンパーク新綾瀬集会室	辰沼2丁目	第3木曜	13:30-15:30	200円/回	おしゃべり・折り紙・体操・唱歌・ガーデニング	高齢
東部	さの	むつみ会	①ぶらちなくらぶ ②綾瀬あかしあ園	①加平1丁目 ②綾瀬7丁目	月1回不定期	13:00-15:00	100円/回	人々がささええる地域づくり（おしゃべりや脳トレなど）	高齢
東部	西綾瀬	神無月の会	五反野コミュニティセンター	西綾瀬2丁目	第2火曜	14:00-16:00	1000円/年	ウォーキング、体操、脳トレ、おしゃべり	高齢
東部	西綾瀬	アフター	五反野コミュニティセンター	西綾瀬2丁目	第4火曜	13:30-15:00	無料	ウォーキング、おしゃべり	高齢
東部	西綾瀬	さくら会	五反野コミュニティセンター	西綾瀬2丁目	第2・4水曜	11:00-11:45	500円/回	体操・歌・おしゃべり・工作・食事	高齢
東部	西綾瀬	あやめ	五反野コミュニティセンター	西綾瀬2丁目	第4木曜	9:30?12:00	無料	ウォーキング	高齢
東部	西綾瀬	ふじの花てらす	長性寺	西綾瀬3丁目	第2土曜	14:00-15:30	100円/回	脳トレ、お話の会	高齢
東部	西綾瀬	にこにこファミリー	弘道中央公園周辺	弘道2丁目	第2水曜(8月は休み)	8:00-9:00	無料	地域の皆さんに挨拶と見守り	高齢
東部	中川	大谷田ラジオ体操の会	大谷田一丁目団地2号棟前広場	大谷田1丁目	月～土曜	9:00-9:10	無料	NHKラジオ体操の実施	高齢
東部	中川	笑顔のひろば	コミュニティサロン105	大谷田1丁目	火曜・金曜	9:30-15:00	無料	おしゃべりやオセロ、将棋、催しなど	高齢
東部	中川	みんなのひみつきち	UR大谷田一丁目団地集会所	大谷田1丁目	主に水曜 (たまに土日祝日)	13:30-夕焼け放送まで	無料	子どもの居場所・多世代交流	子ども・子育て
東部	東和	歴史を楽しく語ろう	足立区勤労福祉会館	綾瀬1丁目	最終の火曜	14:00-16:00	200円/回	歴史を通しての交流	高齢
東部	東和	風月サロン	足立区勤労福祉会館	綾瀬1丁目	第2・4月曜	10:00-12:00	無料	英語の学習を通じた交流	高齢

東部	東和	綾瀬サロン	足立区勤労福祉会館	綾瀬1丁目	第2・4水曜	10:00-12:00	無料	英語の学習を通じた交流	高齢
東部	東和	さわやかサロン	足立区勤労福祉会館	綾瀬1丁目	第1・3・5水曜	10:00-12:00	無料	英語の学習を通じた交流	高齢
東部	東和	花鳥サロン	足立区勤労福祉会館	綾瀬1丁目	第1・3・5月曜	10:00-12:00	無料	英語の学習を通じた交流	高齢
東部	東和	綾瀬サロンほっとミックス	レックススハイツ綾瀬ステーションタワー1階集会室	綾瀬4丁目	第3木曜	10:00-12:00	無料	おしゃべり・健康体操・歌・セミナーなど	高齢
東部	西綾瀬	オリーブクラブ	下の公園	綾瀬7丁目	毎週水曜	9:30-11:30	無料	ラジオ体操と太極拳、公園の清掃	高齢
東部	東和	よつ葉サロン	東和住区センター	東和3丁目	第1・2・4木曜	10:30-15:30	500円/年3回	健康麻雀	高齢
東部	東和	江戸周遊会	東和地域学習センター	東和3丁目	第3水曜	14:00-17:00	無料	都内の散策と健康推進	高齢

## 西部エリア

ブロック	包括	サロン名	開催場所	開催場所住所	開催日	時間	参加費	活動内容	主な対象
西部	江北	江北ベジサロン	江北ひまわり園	江北1丁目	第2・4・5木曜	10:00-12:00	100円/回	体操・畠・おしゃべりなど	高齢
西部	江北	ニコニコ会	江北6丁目団地集会所	江北6丁目	毎週月・水・土曜	12:00-17:00	100円/回	健康麻雀・パッチワークなど	高齢
西部	鹿浜	サロンなごみ	鹿浜5丁目団地第2集会所	鹿浜5丁目	第2月曜	13:00-14:00	100円/回	体操・歌・脳トレ・おしゃべりなど	高齢
西部	鹿浜	手話と体操で若返ろう会	特養さくらカフェテラス	皿沼2丁目	第1日曜	13:30-15:30	無料	体操・手話・おしゃべり	高齢
西部	鹿浜	サロンつばき	椿町民会館	椿2丁目	火曜・水曜・木曜	10:00-12:00	調整中	カラオケ・おしゃべり	高齢
西部	鹿浜	サロンいろり	谷在家団地第2集会所	谷在家3丁目	第3木曜/第4水曜	13:00-15:00	100円/回	おしゃべり・合唱・脳トレ・らくらく体操・カラオケ	高齢
西部	西新井	あだりほどりの火曜会	特別養護老人ホーム ピオーネ西新井 会議室	西新井1丁目	第2・4火曜	10:00-11:30	無料	体操・おしゃべり	高齢
西部	西新井	令和脳トレサロン	地域包括支援センター西新井	西新井2丁目	第2・4火曜	14:00-15:30	100円/回	折り紙・脳トレ	高齢
西部	西新井	いけいきサロン	高齢者在宅サービスセンター西新井	西新井2丁目	毎週水曜	9:30-11:30	100円/回	体操、ダンス、お話し	高齢
西部	西新井	ウエストマロン	社会福祉法人西新井だいわ会集会室	西新井2丁目	第2・4木曜	9:30-11:30	無料	清掃美化活動・体操・おしゃべり	高齢

西部	西新井	絵手紙和の会	高齢者在宅サービスセンター西新井集会室	西新井2丁目	第3金曜	9:30-11:00	100円/回	絵手紙を通した交流	高齢
西部	西新井	西新井男師	居宅介護支援事業所ひだまり	西新井5丁目	第4火曜	10:00-12:00	無料	健康体操・健康麻雀など	高齢
西部	西新井	西新井いきいきサロン	介護用品の店いきいき	西新井5丁目	第3金曜	14:00-16:00	100円/回	おしゃべり	高齢
西部	西新井本町	男の井戸端会議	西新井本町住宅自治会集会室	西新井本町2丁目	第3水曜	14:00-16:00	無料	体操・卓球・ゲームなど	高齢
西部	西新井本町	まんてん工房わいわいサロン	まんてん工房	西新井本町4丁目	第2土曜	14:00-16:00	500円/回	歌・おしゃべり	高齢
西部	西新井本町	サロン 栗の実	西新井栄町住区センター	西新井栄町3丁目	第1火曜	10:00-12:00	無料	体操・レクリエーション・おしゃべり	高齢
西部	西新井	生き生きサロン	ギャラクシティ	栗原1丁目	第2・4火曜	13:00-15:00	お茶代50円	フレイル予防	高齢
西部	西新井	だんだんサロン	ギャラクシティ	栗原1丁目	第2・4土曜	10:00-12:00	無料	英語の学習を通じた交流	高齢
西部	西新井	TOKYOサロン	ギャラクシティ	栗原1丁目	第1・3・5土曜	10:00-12:00	無料	英語の学習を通じた交流	高齢
西部	西新井	サロン・あじさい	都市機構栗原団地集会所	栗原2丁目	第2・3・4木曜	10:30-12:00	100円/回	おしゃべり・体操など	高齢
西部	西新井本町	5(ファイブ) チューリップ	興野北町会事務所	興野1丁目	第3土曜	13:00-15:00	100円/回	体操・カラオケ	高齢
西部	扇	いちご会	足立成和信用金庫 本木支店	興野1丁目	第1・3火曜	10:00-12:00	無料	おしゃべり	高齢
西部	扇	うたごえサロン福	代表者宅	興野1丁目	第2・4水曜	13:00-15:00	100円/回	ピアノに合わせて歌をうたう	高齢
西部	扇	サロンみのり	田中稻荷神社社務所	本木北町	第2水曜	13:30-15:30	200円/回	おしゃべり・ゲーム・カラオケなど	高齢
西部	扇	ばあばサロン	個人宅	本木南町	第1日曜	13:00-15:00	150円/回	おしゃべり・脳トレ・手あそび・講演会など	高齢
西部	扇	ぐらんぱ扇	ゆうあいの郷・扇	扇1丁目	毎週水曜 (第5は除く)	13:30-15:30	50円/回	健康麻雀 その他	高齢
西部	扇	ワンタイムアップ体操	ゆうあいの郷・扇	扇1丁目	第2・4土曜	10:00-11:00	無料	健康体操	高齢
西部	扇	ふれあいサロンひまわりの会	扇サンハイツ集会室	扇2丁目	第2・4月曜(祝日の時は翌火曜に開催)	13:00-15:00	100円/回	おしゃべり、体操など	高齢
西部	扇	零サロン	扇三丁目アパート 団地集会室	扇3丁目	不定期	14:00-16:00	300円	介護者の居場所	その他
西部	扇	サロンTSK	扇三丁目第二団地自治会集会所	扇3丁目	第2水曜	14:00-16:00	100円/回	お茶・おしゃべり・お菓子	高齢
西部	入谷	なかよしふれあい会	特別養護老人ホーム 古千谷苑 1Fホール	古千谷本町1丁目	第2・4金曜	10:30~11:30	1000円/年	体操・レクリエーション	高齢

西部	入谷	こぢや橋サロン	福祉の家	古千谷本町2丁目	第2木曜	10:00-12:00	100円/回	おしゃべり・カラオケ・体操	高齢
西部	入谷	キューピット	舍人地域学習センター	舍人1丁目	第1・3水曜	10:30-11:45	無料	自由遊び・体操・ゲーム・紙芝居など	子ども・子育て
西部	入谷	しまいいとこサロン	①特養 柴磨園4階 ②入谷中央公園・首都高側	①入谷3丁目 ②入谷4丁目	①第1金曜 ②第2・4水曜	10:00-11:30	無料	おしゃべり・歌・体操	高齢
西部	入谷	7丁目サロン	はばエステティックサロン	入谷7丁目	第1木曜	13:00-15:00	100円/回	おしゃべり	高齢
西部	入谷	ユリノキ	舍人公園	舍人公園1丁目	第1・3・5水曜	9:00-10:00	無料	ストレッチ・筋力トレーニング・ウォーキング	高齢

## 北部エリア

プロック	包括	サロン名	開催場所	開催場所住所	開催日	時間	参加費	活動内容	主な対象
北部	伊興	いこう！ふれあいサロン	竹の塚ハイツ集会所	伊興1丁目	主に第3日曜	14:00-16:00	無料	体操・ゲーム・懇談	高齢
北部	伊興	スケット★伊光	アダチ・ニュー・スポーツ	東伊興1丁目	第2・4木曜	13:30-14:40程度	100円/回	ノルディックウォーク	高齢
北部	伊興	ふくちゃん	東伊興住区センター分館 (生活館)	東伊興3丁目	第3・4水曜	10:00-11:45	500円/半年	歌	高齢
北部	伊興	Koen親子ひろば	コミュニティkoenてらまちハウス	東伊興4丁目	第3木曜	10:30-12:00	無料	親子交流と地域交流(0~3歳の入園前の乳幼児親子)	子ども・子育て
北部	伊興	にこちゃん	易行院	東伊興4丁目	第3金曜	10:30-12:00	500円/回	0歳児ママの心と身体を癒すヨガ	子ども・子育て
北部	伊興	コスマスの会	代表者宅	西伊興2丁目	第1土曜	13:30-15:30	100円/回	おしゃべり	高齢
北部	伊興	寿クラブサロン	伊興北町会館	西伊興4丁目	第4日曜	13:00-15:00	無料	おしゃべり、体操、交流、ゲーム	高齢
北部	伊興	ふらっと庵	おじゃんせ	西竹の塚1丁目	第1・3火曜	10:00-12:30	500円/回	親子で昼食を作り食す	子ども・子育て
北部	伊興	みんなのおうち	伊興町第二アパート 第二集会所	西竹の塚1丁目	第2・4火曜	10:00-12:00	無料	多世代交流など	子ども・子育て
北部	伊興	おしゃべり広場	おじゃんせ（集会室）	西竹の塚1丁目	第1木曜	13:00-15:00	無料	おしゃべり・製作・歌など	高齢
北部	はなはた	サロン花とも	ケアサービスとも 第3ケアともビル1階	花畠4丁目	第1金曜	13:30-15:30	無料	おしゃべり・脳トレ体操など	高齢
北部	はなはた	和楽会	花畠地域学習センター	花畠4丁目	第2土曜	13:00-15:00	無料	おしゃべり	高齢

北部	はなはた	サロンおおとり	鶯宿会館	花畠6丁目	第2水曜	13:30-15:00	無料	おしゃべり・将棋・トランプなど	高齢
北部	一ツ家	サロンセキ	【居酒屋】季節料理みよちゃん	保塚町	第1月曜	10:00-12:00	200円/回	おしゃべり・お茶・食事	高齢
北部	一ツ家	常楽	①そんぽの家S足立保塚 ②一ツ家第一公園	①保塚町 ②一ツ家4丁目	①第1月曜 ②第3水曜	①14:00-15:00 ②10:00-11:00	無料	①テレビ体操 ②ポールウォーキング・筋トレ	高齢
北部	一ツ家	保塚さわやかサロン	保塚住区センター	保塚町	第4月曜	13:30-15:30	700円/回	講師による健康体操・折り紙など	高齢
北部	一ツ家	七夕会	そんぽの家S足立保塚	保塚町	第3金曜	10:00-11:00	無料	体操、ウォーキング等	高齢
北部	一ツ家	なかま茶家ひがくり	そんぽの家S足立保塚	保塚町	第3金曜	14:00-15:30	無料	お茶飲み・情報交換・仲間づくりなど	高齢
北部	一ツ家	金曜ポール	一ツ家第一公園	一ツ家4丁目	毎週金曜	10:00-11:00	無料	ポールウォーキング	高齢
北部	一ツ家	とらの会	①一ツ家第一公園 ②保塚住区センター	①一ツ家4丁目 ②保塚町	①第2金曜 ②第4金曜	13:30-14:30	500円/回	①ポールウォーキング ②筋トレ	高齢
北部	一ツ家	平一くつろぎサロン	平野1丁目団地集会所	平野1丁目	第4木曜	14:00-16:00	100円/回	おしゃべり・健康麻雀・トランプなど	高齢
北部	一ツ家	ひつじ	カフェひなた	平野1丁目	第2土曜	14:00-16:00	100円/回	お茶飲み・おしゃべりなど	高齢
北部	一ツ家	ろくまる見守りウォーキング	六町駅前安全安心ステーション「ろくまる」	六町4丁目	毎週水曜	夕焼け放送から 1時間	無料	地域見守りウォーキング	高齢
北部	一ツ家	ふれあいサロン マハロ	サウンドハウスマハロ	南花畠1丁目	第2金曜	14:00-16:00	200円/回	歌・おしゃべり・健康体操・脳トレなど	高齢
北部	一ツ家	サロン白樺	花畠第3団地集会所	南花畠4丁目	第2木曜	11:00-13:00	300円/回	食事会・交流・芸能お楽しみ会	高齢
北部	一ツ家	きららおしゃべりサロン	きららハウス花畠	南花畠4丁目	第2日曜	14:00-15:30	無料	お茶とお菓子でおしゃべり・地域交流・体操	高齢
北部	保木間	うたごえ ぽっぽ	ハートぽっぽ	保木間1丁目	第4火曜	15:00-16:00	300円/年	認知症予防でピアノに合せて歌う昭和歌謡	高齢
北部	保木間	スマイルサロン	ふちえ明生苑	保木間4丁目	第3日曜	13:30-16:30	無料	ヒーリングミュージック・らくらく体操・ テーブルゲーム・二胡演奏	高齢
北部	保木間	モルックさくら	西保木間二丁目第2アパート内公園	西保木間2丁目	第2・4金曜	14:00-15:00	無料	モルック	高齢
北部	保木間	モルック毛長川	①西保木間住宅供給公社公園 ②西保木間住宅供給公社集会室（雨天時）	西保木間4丁目	第1・3火曜	14:00-15:30	50円/回	地域親睦と健康増進	高齢
北部	保木間	サロン公社	公社西保木間住宅集会所	西保木間4丁目	第3水曜	13:00-16:00	150円/回	手芸・脳トレ・交流・畑の収穫(6・10月頃)	高齢
北部	六月	六月中ふれあいいきいきサロン	六月中学校	六月1丁目	年3回 (9・12・1月)	12:30-15:30	無料	中学生と高齢者の交流体験	高齢

北部	六月	おもちゃサロン	代表者宅	竹の塚1丁目	第4火曜 ※9月までは第	10:00-12:30	100円/1家族	親子で楽しくおもちゃで遊ぼう	子ども・子育て
北部	六月	ほっとカフェ虹	①竹の塚地域学習センター ②日本基督教団北千住教会	①竹の塚2丁目 ②千住旭町1丁目	①第2日曜 ②不定期	14:00-16:30	無料	不登校についての語り合い	その他

◆ふれあいサロンに関するお問い合わせは、こちらまで

TEL : 03-6807-2127 FAX : 03-5681-3374

足立区社会福祉協議会 基幹地域包括支援センター

〒121-0816 足立区梅島2-1-20 1階（足立消防署横）

