ふれあいサロン一覧

令和8年11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	スマイル体操会	中央南地域集会所	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	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	なし	健康体操	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	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	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	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ｏｈａｎａ	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ｏｈａｎａ	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	梅田	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	梅田	囲碁サークル　強羅会	梅田地域学習センター	梅田7丁目	毎週日曜	13:00-17:00	1000円/2か月 （奇数月に集金）	囲碁対局	高齢
中部	梅田	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	梅田	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	梅田	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	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3土曜	13:30-15:30	500円/回	片麻痺の料理を通して交流。簡単な料理を皆で作り楽しく食べる。	高齢
中部	梅田	うめだ友ちゃんズ	梅田地域学習センター	梅田7丁目	第4水曜	10:00-12:00	500円	盆踊り、歌、音楽劇など	高齢
中部	梅田	ふわふわ粘土の会	梅田地域学習センター（エル・ソフィア）	梅田7丁目	金曜	14:00-16:00	500円-1,000円/回	樹脂粘土を作って作品造り	高齢
中部	梅田	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	梅田	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	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	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	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	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	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	本木関原	本木関原マッサージサロン	関原の森愛恵まちづくり記念館（R8.1月～）	関原1丁目	第2・4木曜	13:00-15:00	100円/回	マッサージ施術など	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	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	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	梅田	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	梅田	楽楽サロン梅田	中部地域会議室	関原2丁目	第2・4火曜	10:00-11:30	100円/回	体操	高齢
中部	梅田	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	梅田	サンフラワーひまわり	中部地域会議室	関原2丁目	第1・3火曜	10:00-11:30	300円（第1火曜）/無料（第3火曜）	体操・交流	高齢
中部	梅田	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	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	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	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	梅田	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
中部	あだち	足立集いごはん	五反野コミュニティーセンター	綾瀬2丁目	第4火曜	11:30-13:00	500円/回	共食の場	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	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	千住まんてん倶楽部	生涯学習センター	千住5丁目	第4木曜	10:00-12:00	無料	健康体操	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	吉田松陰記念北千住がん哲学外来カフェ	生涯学習センター	千住5丁目	第4金曜	14:00-16:00	100円/回（※80歳以上は無料）	がん患者等のわかち合い場	その他
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1･4月曜	13:45-15:30	無料	セラバンドを使った体操など	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コーシ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	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

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	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	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	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	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	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	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	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	東茶屋	大谷田東自治会館	中川5丁目	第3土曜	13:00-16:00	無料	おしゃべり、ゲーム、読書	その他
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	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	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	東和	フランス語会話サロン　モン・プルミエ	足立区勤労福祉会館	綾瀬1丁目	第2・4火曜	13:00-17:00	無料	フランス語学習を通じた交流	高齢
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	第1・3火曜	13:00-17:00	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	だんだんサロン	足立区勤労福祉会館	綾瀬1丁目	第2・4月曜	14:00-16:00	無料	英語の学習を通じた交流	高齢
東部	東和	TOKYOサロン	足立区勤労福祉会館	綾瀬1丁目	第1・3・5月曜	14:00-16:00	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	さの	むつみ会	綾瀬あかしあ園	綾瀬7丁目	第3木曜	13:00-15:00	100円/回	人々がささえ合える地域づくり （おしゃべりや脳トレなど）	高齢
東部	東和	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・畑・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	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	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	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	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	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	元気アップ2022	足立成和信用金庫本木支店(基本) その他、活動内容により変更あり	興野1丁目	第1金曜	10:00-12:00 散策の場合は最寄り駅	都度割り勘	散策（WK都度）、体操、料理教室（会食）、イベント参加（練習会場）	高齢
西部	扇	うたごえサロン福	代表者宅	興野1丁目	第2・３・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	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	親子のデジタル教室	興本地域学習センター	興野1丁目	毎週水曜	17:30-19:30	無料	プログラミング、イラスト、作曲、 ゲーム開発、スマホの使い方、オフィ	その他

西部	扇	サロンみのり	田中稲荷神社社務所	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	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	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	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 ※月曜が祝日の場合、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	雫サロン	扇三丁目アパート　集会所	扇3丁目	第4日曜	13:00-15:00	無料	おしゃべり・悩み相談、レク等	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	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	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	キューピット	舎人地域学習センター	舎人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	ユリノキ	舎人公園	舎人公園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
西部	入谷	しまいいとこサロン	①特養 紫磨園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

北部エリア

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
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	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	10:30-11:30	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	コスモスの会	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	六月	おもちゃさろん	代表者宅	竹の塚1丁目	第4火曜	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（3カ月に1度位）	14:00-16:30	無料	不登校についての語り合い	その他
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	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	はなはた	モルック桜花	花畑公園（内）夏季7-9月桜花亭	花畑4丁目	第1・3月曜	10:10-12:00	100円/月	地域との親睦（老若男女） 気軽に参加できるモルック	高齢
北部	はなはた	和楽会	花畑地域学習センター	花畑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	鷲宿会館	花畑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	ふれあいサロン　マハロ	サウンドハウスマハロ	南花畑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	花畑第3団地集会所	南花畑4丁目	第1・3月曜 （祝日・雨は休み）	13:30-15:00	300円/回	食事会・交流・芸能お楽しみ会	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	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	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	①第1月曜14:00-15:00 ②第3水曜10:00-11:00	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	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	12:00-14:00	200円/回	食事を通した交流 （おしゃべりやトランプ等）	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	夕焼け放送に合わせて、 そこから1時間	無料	地域見守りウォーキング	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	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

◆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）

