

No.	サロン名	開催日時(原則)	開催場所	主な活動内容
1	倉敷いきいき健康教室	10:00～正午	倉敷川前公民館	血圧測定, 健康食で交流, シルバーリハビリ体操等
2	ふれあい古新田サロン	第4(日) 10:00～正午	下吉影古新田公民館	茶話会, ふくしの出前講座 他
3	羽木上 おもいでづくりサロン	第2(水)9:00～12:00 ※12～2月 9:30～ 12:00	羽木上地区 新農村集落センター	茶話会, シルバーリハビリ体操, 外出, ふくしの出前講座 毎週土曜日グラウンドゴルフ
4	二本松いきいきサロン 「さくらんぼ」	(土) 9:00～11:30	二本松公民館	シルバーリハビリ体操, 茶話会, ふくしの出前講座
5	橋向サロン「おひさま」	第2(木) 10:00～12:00	橋向公民館	茶話会, ふくしの出前講座, 料理教室
6	下馬場すこやかサロン	第2(水) 10:30～12:30	下馬場公民館	茶話会・シルバーリハビリ体操・ふくしの出前講座
7	下吉影ほんでんサロン	第3(木) 9:00～11:30	下吉影本田公民館	茶話会, ふくしの出前講座, 体操
8	外之内いきいきサロン	第3(金) 10:00～11:30	外之内公民館	茶話会, シルバーリハビリ体操
9	陽だまりサロンいいきき	第2(土) 9:30～11:30	飯前公民館	茶話会, 交通安全講話, ゲーム, ふくしの出前講座
11	ふれあいサロンきのこ	第1・2・3(月) (祝日の場合次週) 10:00～11:00	田中台公民館	体操, 茶話会, ふくしの出前講座
12	元気ダンスいきいきサロ ン・さぎ沼しらさぎ友の 会	第1・3(日) 10:30～正午	鷺沼新農村集落センター	元気ダンス, 交流, 地域見守り体制づくり
13	横町サロン	第2(火) 10:00～11:30	横町公民館	茶話会, 出前講座, 体操等
14	坂上サロン	第3(月) (祝日の場合次週) 10:00～12:30	坂上公民館	茶話会, 出前講座, 体操等
15	スパイスさろん	第3(金)19:00～21:00 不定期(日)9:30～正午	本田町公民館	レクリエーション, 工作, 体操, 茶話会等
16	アークフィットクラブ	第1・3(土) 9:00～11:00	みどりの風アークハビリス 内	ホグシピラティス・TRX・マシントレーニング
17	シナプソロジー・健康体 操 スパイスアップスマイル ☺️サロン	体操(不定期月)10:00～ 11:30 英語(不定期水)13:30～ 15:00	小川保健相談センター	シナプソロジー健康体操, 英会話
18	いきいきサロン中根	第2・4(土) 10:00～11:00	中根公民館	健康体操, 茶話会, 外出交流会等
19	ラミーサロン	第5(月) 10:00～11:30	小川保健相談センター くらしテラスおみたま(調整 中)	ラミーゲームを楽しみ, 脳の活性化を図る
20	ほっとサロン	第2(水) 時間不定	玉里保健福祉センター	健康体操, 茶話会, 健康講座, 創作活動, 旅行 等
21	なごみの会	第3(金) 10:30～正午	埴集会所	食事会, 体操, 講演会, レクリエーション, 外出 等
22	第三東宝サロン	15日 10:00～正午	第三東宝集会所	茶話会, いきいきヘルス体操, 作品作り, 新年会 等

No.	サロン名	開催日時(原則)	開催場所	主な活動内容
23	岡いきいきサロン	第3(土) 13:30~15:30	玉川地区学習等併用施設 (旧:岡地区農国会館)	茶話会・健康講座・外出等
24	みつばちサロン	第1・3(火) 10:00~15:00	玉里保健福祉センター	パッチワーク・シルバーリハビリ体操
25	中台ふれあいサロン	第4(土) 10:00~12:00	中台地区集落センター	シルバーリハビリ体操, 茶話会, ふくしの出前講座
26	多胎児サロン びーんずroom	不定期 10:00~12:00	玉里保健福祉センター	おしゃべり, 読み聞かせ, おやつ作り, 季節のイベント等
27	恵泉サロン	第1・3(土) 9:00~12:00	恵泉キリスト教会 小美玉チャペル	お話会, 創作活動, ティータイム
28	ひまわりサロン	第1・2・3・4(水) 10:00~11:30	玉里保健福祉センター	介護予防体操, 手芸, 創作活動, 学習会, 茶話会等
29	ふれあいサロン 「ハウス山田峰」	※ミニサロン 毎週(水)15:00~	久保田さんちの ビニールハウス	茶話会・介護予防講座・血圧測定・外出 等
30	いきいきサロン	第3(木) 13:30~16:30	遠藤春江さん自宅	茶話会・介護予防・外出等
31	はつらつサロン	毎週木 13:00~15:30	玉里保健福祉センター	ヨガ, スクエアステップ, 輪投げ, ボッチャ等の運動
32	下高崎サロン「なののはな」	第4(木) 9:30~11:30	高崎集落センター	茶話会・介護予防・外出等
33	ほのぼの会	不定期 10:00~12:00	新田木谷地区 コミュニティセンター	茶話会・介護予防・外出等
34	玉里子ども食堂「ホサナ」	第3(土) 10:00~16:00	タスバジャパンミートパーク	子どもの居場所づくり・食の支援・食育等
35	ふれあい元気会	毎週(月・水・金) 12:45~14:45	玉里ふれあい公園	グラウンドゴルフの練習・公園の清掃・草刈り
36	健康マージャン おみたまin玉里	第2・4(月) 13:00~15:00	玉里保健福祉センター	健康麻雀(飲まない・賭けない・吸わない)
37	ホットカフェ虹	第2又は4(金) 10:00~12:00	玉里義務教育学校	学校が苦手な子供を持つ親のためのお茶会
38	ともともサロン	第3(土) 10:00~12:00	四季健康館	茶話会・交流会
39	いきいきサロン花館	第3(水) 13:30~16:00	羽鳥花館区 コミュニティセンター	作品作り, 料理教室, レクリエーション, 外出等
40	北浦ふれあい・いきいき サロン	第3(金) 13:00~15:00	北浦公民館	茶話会, 健康体操, 小旅行, 料理教室等
41	五万堀生き生きサロン (R7まで休止)		五万堀農村集落センター	食事会, 体操, 講演会, レクリエーション, 野外研修等
42	旭サロン	月1回 不定期	旭区コミュニティセンター	お花見, 作品作り, 料理教室, レクリエーション, 講座等
43	西郷地生き生き健友会	毎月15日 9:30~正午	西郷地公民館	食事会, 体操, 講演会, レクリエーション, 野外研修等

No.	サロン名	開催日時(原則)	開催場所	主な活動内容
44	ゆうあいサロンかたくら	月1回 不定期 9:00~12:00	堅倉農村集落センター	お花見, 作品作り, 料理教室, レクリエーション, 講座等
45	ともだちサロン	不定期	四季健康館	食事会, 体操, 講演会, レクリエーション, 野外研修等
46	おもいでサロン	月1回 不定期	納場保育園	お茶のみ・ふくしの出前講座等
47	希望ヶ丘サロン	第2・3・4(火) 9:00~11:00	希望ヶ丘区公民館 希望ヶ丘公園	スクエアステップ・シルバーリハビリ・グラウンドゴルフ
48	十二所体操クラブ	第1(月)第2・3(水) 最終(金)10:00~11: 30	十二所公民館	シルバーリハビリ体操, スクエアステップ, その他
49	江戸住宅サロン「アイアイ」	第1・2・3(土) 10:00~11:30	江戸住宅区 コミュニティセンター	スクエアステップ・茶話会・レクリエーション
50	東平こみんかサロン	第2又は4(木) 10:00~12:00	旧真家家 空き家	茶話会・健康講話
51	シルリハ桜桃 (略称:サクランボ)	毎週(火・木) 10:30~11:30	江戸住宅区 コミュニティセンター	シルバーリハビリ体操中心の交流会
52	いきいきスマイル倶楽部	毎週 月~金 1部9:30~10:30 2部11:00~12:00	スマイル倶楽部	資格を持った専門員が指導
53	羽鳥スクエアステップ サロン	第2・4(木) 10:00~11:30	ヨークベニマル羽鳥東店 イートインスペース	スクエアステップ
54	ここにこ食堂みのり	第4(日) 9:00~14:00	農村女性の家	子ども食堂
55	そらまめ	月1回 不定期 10:00~12:00	岡崎さゆりさん自宅	茶話会・物づくり・お出かけ
56	小美玉ポッチャクラブ	第2(日) 10:00~12:00	四季健康館 タスバジャパンミートパーク	ポッチャを通じた交流活動
57	にじいろカフェ	毎月第3(火) 10:00~12:00	美野里ともいきプラザ 手づくりパンシゴニュ	学校が苦手な子供を持つ親のためのお茶会
58	幸会	毎月第2(日) 11:30~14:00	江戸住宅区 コミュニティセンター	昼食をとりながら親睦を図る, 一人暮らしの方の外出を促す等
59	健康マージャンおみた ま in美野里	第2.4(月) 13:30~16:00	四季健幸館 浅美Spa	健康マージャン
60	わわわ学び塾	毎週月~金	小美玉市立美野里中学校	学習支援
61	カフェSTAR	毎月第1月曜日	茨城県立中央高校 井坂文具店	居場所支援
62	のんびりできるこども食 堂ぱっくん	毎月第2土曜日	県央の杜保育園	子ども食堂