

# 通いの場（サロン）【東区圏域】

掲載地域：青葉、日の出、旭ヶ丘、寿、弥生、梅ヶ丘、住吉、豊里、東郊、稲穂、清流、新川、泉郷、東丘

## 青葉

サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
① いきいき百歳体操 青葉2丁目柏会 (青葉2丁目町内会)	介護予防体操・茶話会	青葉2丁目町内会館 (青葉2丁目8-13)	毎週月曜日	10:00 ～12:00	60歳以上 町内会員 老人クラブ会員
② いきいきサロン (青葉5丁目町内会)	介護予防体操 茶話会・食事会 脳トレ	鉄東コミュニティセンター (青葉5丁目8-2)	毎週水・金曜日	13:00 ～15:00	60歳以上 町内会員
	幸寿会 (青葉5丁目町内会)		ノルディックウォーキング カラオケ・麻雀 パークゴルフ・ゲーム	毎月第2・4 土曜日	13:00 ～16:00
③ 青葉6丁目きらく会 (老人クラブ)	食事会・脳トレ パークゴルフ	青葉6丁目町内会館 (青葉6丁目11-3)	毎月第2土曜日	12:00 ～14:00	老人クラブ会員
	いきいきサロン		茶話会・簡単クイズ	年4回	10:00 ～13:00
④ 子育てサロン 「みんなであそぼ」 (第4地区民生児童委員)	玩具遊び・絵本読み 聞かせ	ひので児童館 (青葉5丁目8-8)	毎月第2火曜日	10:00 ～11:30	未就学時の 子供や妊婦
⑤ 介護予防教室 (千歳市介護予防センター)	いきいき百歳体操、健康 や生活に役立つ情報に 関するミニ講話	鉄東コミュニティセンター (青葉5丁目8-2)	年間の計画日	10:00 ～11:00	高齢者 千歳市民 ※要事前予約

## 日の出

サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
① いきいき百歳体操 (あけぼの団地町内会)	介護予防体操	あけぼの団地町内会館 (日の出3丁目8-15)	毎週月曜日	10:00 ～11:50	65歳以上 町内会員
② ふれあいサロン (日の出北町内会)	茶話会・カラオケ	若葉会館 (梅ヶ丘2丁目9)	不定期	13:00 ～15:00	町内会員
③ ふれあいサロン会 (日の出南町内会)	茶話会・食事会・脳トレ・ カラオケ・パークゴルフ・ フラワーアレンジメント	日の出南町内会館 (日の出4丁目5)	年6回	10:00 ～12:30	町内会員 子育て中親子
④ 町内会ふれあいサロン会 (日の出東町内会)	茶話会・食事会 麻雀・町内バザー	日の出東町内会館 (日の出5丁目6-8)	年1回程度	10:00 ～15:00	町内会員
	歌声喫茶 カラオケ		毎月2回土日	10:00 ～14:00	

## 旭ヶ丘

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	旭ヶ丘ふれあいサロン (旭ヶ丘町内会)	介護予防体操 茶話会・食事会	旭ヶ丘町内会館 (旭ヶ丘3丁目8-1)	年3回程度	10:00 ~12:00	60歳以上 町内会員
②	いきいきサロン (旭ヶ丘町内会)	介護予防体操	旭ヶ丘町内会館 (旭ヶ丘3丁目8-1)	毎週木曜日	10:00 ~11:00	60歳以上 町内会員

## 寿

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	いきいきサロン寿 (寿町内会)	介護予防体操 茶話会	寿町内会館 (寿1丁目7-7)	毎月第3木曜日	10:00 ~11:30	どなたでも
②	寿会 (老人クラブ)	茶話会	寿町内会館 (寿1丁目7-7)	毎月第2・3 日曜日	13:00 ~15:00	60歳以上 町内会員 老人クラブ会員
③	カラオケ&カフェ夢	カラオケ ※食事付 1,400円 食事なし1,100円	店舗 (寿2丁目10-8)	月火水金土	11:00 ~15:00	どなたでも

## 弥生

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	ふれあいサロン (弥生町内会)	茶話会・脳トレ バンド演奏	弥生町内会館 (弥生2丁目7-2)	年4回	10:00 ~11:30	70歳以上 町内会員
②	子育てサロン「スマイル」 (第11地区民生児童委員)	絵本読み聞かせ・紙芝居	しゅくばい児童館 (弥生2丁目7-4)	毎月第4月曜日	10:00 ~11:30	未就学児童
③	広域サロン雀の会 (寿、弥生、旭ヶ丘、 梅ヶ丘1丁目町内会)	麻雀 ※利用料金200円	祝梅コミュニティ センター (弥生2丁目7-10)	毎週土曜日	9:00 ~13:00	どなたでも
④	介護予防教室 (千歳市介護予防センター)	いきいき百歳体操・健康 や生活に役立つ情報に 関するミニ講話	祝梅コミュニティ センター (弥生2丁目7-10)	年間の計画日	10:00 ~11:00	高齢者 千歳市民 ※要事前予約

## 梅ヶ丘

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	若葉はまなす会	健康体操	若葉会館・ムムシ公園 (梅ヶ丘2丁目9)	毎週月曜日	10:00~12:00	若葉はまなす会員
		カラオケ		毎月第2・4	10:00~12:00	
		パークゴルフ		毎週水曜日	9:30~	
		卓球		毎週水・金曜日	10:00~12:00	

## 住吉

サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
① 住吉北睦会	茶話会・食事会 カラオケ パークゴルフ 室内スポーツ大会（年2回） ※年会費2,500円	住吉北町内会館 （住吉3丁目6-3）	毎月第1・3日曜日	13:00 ～15:00	老人クラブ会員
② 住吉北介護予防サロン （住吉北町内会）	介護予防体操・健康講話 脳トレ ノルディックウォーキング	住吉北町内会館 （住吉3丁目6-3）	毎週水曜日	13:30 ～15:00	町内会員
③ ちょこっと茶屋 （千歳市社会福祉協議会）	握力測定・健康相談 健康に関する講話など	コープさっぽろパセオ すみよし店 トドックステーション （住吉4丁目14-11）	毎月第1木曜日	10:00 ～11:30	どなたでも
④ 住吉福寿会 （住吉4丁目老人クラブ）	介護予防体操 茶話会・食事会 脳トレ カラオケ ※食事代100円	寿の家住吉会館 （住吉5丁目7-8）	毎週火曜日	12:00 ～14:00	60歳以上 町内会員
⑤ ふれあいサロン （住吉5丁目町内会）	介護予防体操・食事会・ 茶話会・脳トレ・出前講座 （年1回）	寿の家住吉会館 （住吉5丁目7-8）	毎月第3月曜日	13:00 ～15:00	町内会員

## 豊里

サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
① 笑顔の集ういきいきサロン （豊里町内会）	介護予防体操 ふまねっと	豊里町内会館 （豊里4丁目4-8）	毎週金曜日	10:00 ～11:00	高齢者 町内会以外の方 参加可

## 東郊

サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
① 東郊タンポポ会 （東郊町内会）	介護予防体操・茶話会 絵手紙	東郊町内会館 （東郊1丁目5-9）	毎週水曜日	10:00 ～12:00	65歳以上 老人クラブ会員

## 稲穂

サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
① 介護予防サロン 「歩む会」	介護予防体操・脳トレ ノルディックウォーキング モルック・ゴム体操	稲穂町内会館 （稲穂1丁目7-19）	毎週水・金曜日	9:30 ～11:00	65歳以上 町内会員
② 稲穂寿会 （老人クラブ）	ふまねっと・スロットボール	稲穂町内会館 （稲穂1丁目7-19）	毎月第2・3木曜日	10:00 ～12:00	老人クラブ会員

## 清流

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	ふれあいせりゆう (清流町内会)	茶話会・脳トレ・クイズ 折り紙など	清流町内会館 (清流2丁目4-1)	奇数月 第2日曜日	13:30 ～15:30	町内会員 高齢者
②	清流親和会 (清流老人クラブ)	カラオケ・誕生会・茶話会 脳トレ	清流町内会館 (清流2丁目4-1)	毎月第3日曜日 誕生会2ヶ月に1回 茶話会2ヶ月に1回	カラオケ 13:00～16:00 誕生会 11:00～13:00 茶話会 10:00～11:30	65歳以上の 町内会員
③	清流子育てサロン (第5地区民生児童委員)	読み聞かせ・運動あそび	清流児童館 (清流2丁目4-2)	毎月第4水曜日	10:30 ～11:30	全子育て世帯
④	北星病院 健康教室	介護予防体操・健康講話	北星病院通所リハビリセンター (清流5丁目4)	毎月第4木曜日	13:00 ～14:00	どなたでも

## 新川

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	新川老人クラブ (新川連合会)	介護予防体操 茶話会・食事会 年2回道路の缶拾い	新川連合会館 (新川225-1)	毎月11日	10:00 ～14:00	老人クラブ会員

## 泉郷

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	泉郷老人クラブ (泉郷連合会)	茶話会・パークゴルフ スロットボールなど	泉郷公民館 (泉郷289-17)	不定期	10:00 ～13:00	老人クラブ会員

## 東丘

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	東丘白樺会 (東丘連合会)	茶話会・食事会・脳トレ ビンゴゲーム	寿の家東丘会館 (東丘1363-2)	毎月水曜日	10:00 ～14:00	会員の方