

“ふれあい・いきいきサロン”のおすすめ

おすすめ① 仲間ができます！

いろいろな人と出会い、知り合い、話をすることで仲間が増えます。
 サロンは、集まった一人ひとりが主役となって自分たちでサロンを作って行きます。必要とされる喜びが社会参加意欲を高めます。

おすすめ② 元気になれます！

身近な場所にあるため、気軽に出かけることができ、閉じこもりの防止になります。「〇曜日、〇時～はサロンの日」と楽しみにすることで、生活にメリハリができます。

おすすめ③ 適度な精神的刺激！

人と会い、話し、笑い、歌い、ゲームや体操をし、いろいろなプログラムをすることによる楽しい時間を過ごすことは、適度な精神的刺激となり、認知症の予防にもなります。

おすすめ④ 情報が得られます！

町内・区・市やさまざまな機関からの情報が得やすく、いろいろな人とかわることで、生活に役立つ情報を得たり、悩みや、ちょっとした困りごとを解決したりすることができます。

サロン何でも相談所 こんな相談ごとにお答えします。

サロンを開設したい…

- ・どんな準備や物品が必要なの？
- ・サロンの会場が見つからない
- ・運営スタッフ、協力者を募集したい
- ・サロンを運営するための助成や資金作りについて知りたい

サロンを続けたい…

- ・活動がマンネリ化してきたので、何かよいプログラムはない？
- ・参加者数をもっと増やしたい
- ・運営スタッフ同士のネットワーク（協議の場）にしたい

サロンに参加したい…

- ・家の近くで開催されているサロンはあるの？
- ・定期的に通える場所がほしい
- ・趣味を続けられるサロンはない？

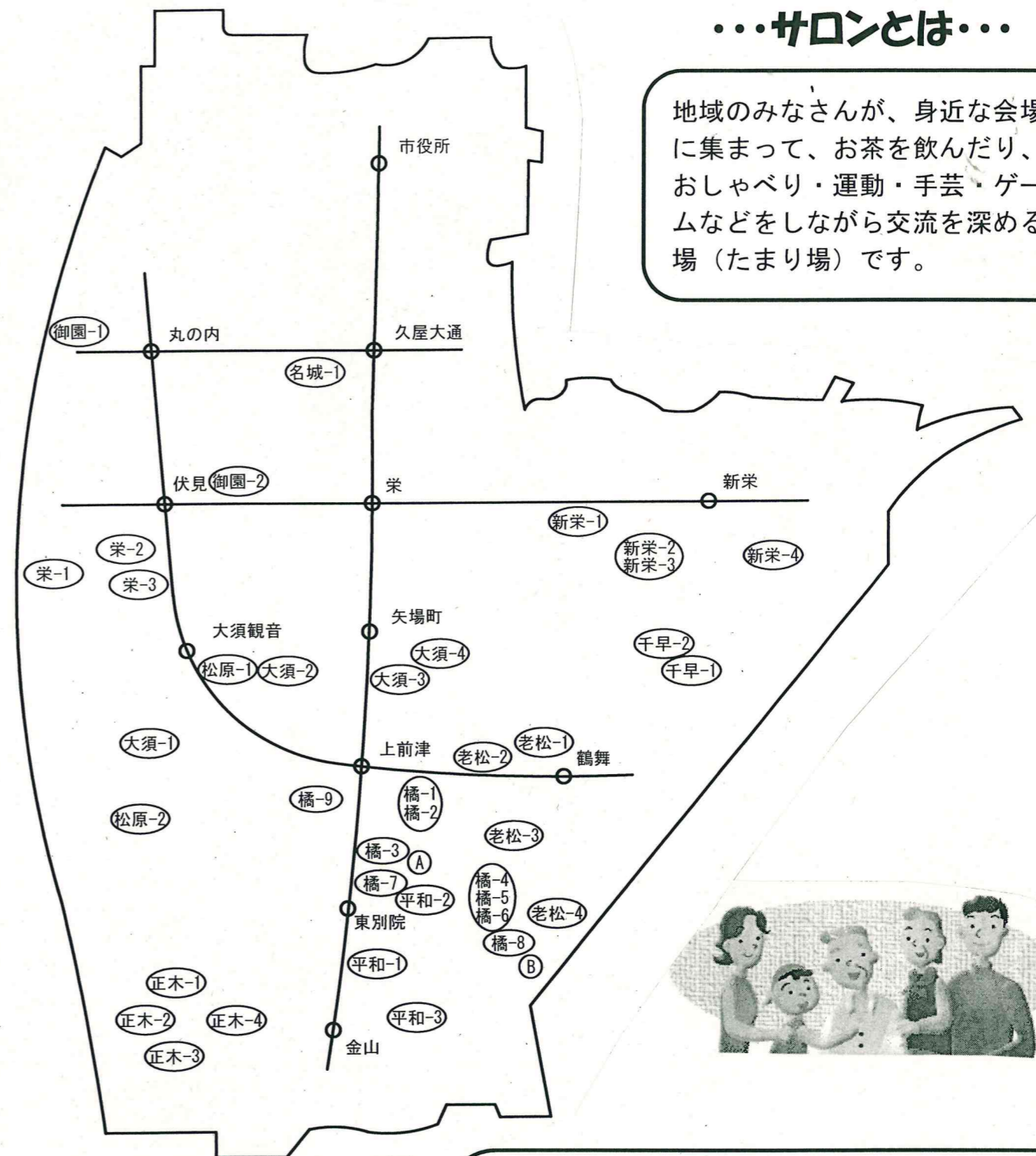
サロンに協力したい…

- ・運営スタッフとしてボランティアがしたい
- ・会場や物品の提供をしたい
- ・企業、法人として社会貢献をしたい
- ・地域と交流を図りたい

中区サロン案内

…サロンとは…

地域のみなさんが、身近な会場に集まって、お茶を飲んだり、おしゃべり・運動・手芸・ゲームなどをしながら交流を深める場（たまり場）です。



お問合せ先

名古屋市中区社会福祉協議会 担当 瀬戸口・稲生
 名古屋市中区上前津2-12-23
 中区在宅サービスセンター内
 TEL 052-331-9951
 FAX 052-331-9953
 Email nakaVC@nagoya-shakyou.or.jp

高齢者・共生型サロン

H30.4月 現在

学区	サロン名	日時・会場	参加費	内容
名城-1	ガイア健康サロン	第1・3木曜日 14:00～15:30	500円	運動・脳トレ
		鍼灸治療室ガイアそうこ(中区錦3-3-31)		お茶・おしゃべり
御園-1	いけいけサロン 田中屋	第2・4木曜日 14:00～15:30	無料	お茶・おしゃべり
		田中屋(中区丸の内1-11-28)		介護予防の話
御園-2	ほっ・とサロン	第2・4水曜日 13:30～15:00	300円	ミニ花器作り
		丸三証券ビル8Fホランティアルーム(中区錦2-19-18)		お茶・おしゃべり
栄-1	ぼっかぼか	第1・3木曜日 10:00～12:00	200円	運動・脳トレ
		中スポーツセンター(中区栄1-30-10)		おしゃべり・お茶
栄-2	ネットサロン	毎週水曜日 13:00～15:00	200円	ネットで仲間や生きがい
		珈琲処「カラス」2階(中区栄1-12-2)		づくり・社会参加など
栄-3	つどいサロン	毎月最終月曜日 10:00～11:30	無料	いろいろな講座
		伏見ライフラザ10階(中区栄1-23-13)		うた・交流
大須-1	おしゃべりサロン すみれ	第3土曜日 11:00～12:30	300円	おしゃべり・お茶
		訪問看護ステーションすみれ1F(中区大須1-29-66)		簡単な体操
大須-2	大須サロン	第1・3月曜日 10:00～12:00	100円	クラフト・ゲーム・お出かけ
		大須コミュニティセンター(中区大須3-38-9 大須商店街組合会館ビル)		おしゃべり
大須-3	よしみちサロン	第4土曜日 10:30～12:00	50円	クラフト・ゲーム・お茶
		中区障害者基幹相談支援センター(中区大須4-10-85)		お菓子づくり・おしゃべり
大須-4	楽運寺 いきいきサロン	第2月曜日 10:00～12:00	100円	体操・おしゃべり
		太子山 楽運寺(中区大須4-10-23)		各種講座・お茶
新栄-1	サロン シャチホコ	第4水曜日 13:00～15:30	200円	医療関係者のお話
		東新町郵便局3F(中区新栄町3-12)		お茶・おしゃべり
新栄-2	新栄サロン	第3木曜日 10:00～12:00	200円	クラフト・歌・お茶
		新栄会館(中区新栄1-13-7)		おしゃべり
新栄-3	ふれあい おしゃべり喫茶	第4日曜日 9:00～12:00	100円	お茶・麻雀・将棋
		新栄会館(中区新栄1-13-7)		カラオケ・ゲーム・体操
新栄-4	つくもカフェ	毎週月・木 13:30～15:00	飲み物代 100円	お茶・おしゃべり
		ユートピアつくも(中区新栄3-32-17)		
千早-1	サロン千早	第2・4火曜日 13:30～15:30	200円	クラフト・てがみ会
		千早コミュニティセンター(中区新栄1-48-16)		ゲーム・お茶・おしゃべり
千早-2	なかよし会	第1・3土曜日 9:30～12:00	100円	交流・健康マージャン
		第2・4水曜日 9:30～12:00		カラオケ
老松-1	打歌団	第3水曜日 13:30～15:00	500円	歌・読み聞かせ
		市営鶴舞荘集会所(中区千代田2-14-5)		お茶・おしゃべり
老松-2	なごみ会	毎週土曜日 13:30～16:00	100円	体操・歌・クラフト・ゲーム
		グレイスフル上前津14F(中区上前津2-24-30)		健康マージャン・交流会
老松-3	老松サロン	第1・3水曜日 10:00～12:00	150円	クラフト・ゲーム・お出かけ
		老松学区集会所(中区千代田3-17-17)		お茶・おしゃべり
老松-4	ふれあいサロン みらい	第1・2・3・4金曜日 10:30～12:30	100円	体操・講話・幼児との交流
		アーバンラフレ鶴舞公園(中区千代田3-32-8)		お茶・おしゃべり

学区	サロン名	日時・会場	参加費	内容
松原-1	西別院 囲碁サロン	毎月28日 10:00～12:00	100円	囲碁・お茶
		西別院本堂内(中区門前町1-23)		おしゃべり
松原-2	松原サロン	第1・3月曜日 10:00～12:00	200円	クラフト・ゲーム・お出かけ
		松原学区センター(中区松原2-22-24)		お茶・おしゃべり
橋-1	歴史発見 ふれあいサロン	第1・3木曜日 10:00～11:30	100円	古文書を読もう
		中区在宅サービスセンター(中区上前津2-12-23)		おしゃべり
橋-2	ラッタッタ ヨガサロン	月2回水曜日不定期 13:30～15:00	200円	簡単ヨガ・心と健康の話
		中区在宅サービスセンター(中区上前津2-12-23)		お茶・おしゃべり
橋-3	金曜サロン	第2・4金曜日 14:00～16:00	200円	お茶
		ファミリー富士見集会所(中区富士見13-12)		おしゃべり・生花
橋-4	絵手紙サロン	第3火曜日 10:00～12:00	実費	絵手紙
		イーブルなごや(中区大井町7-25)		お茶・おしゃべり
橋-5	手芸の会	第3土曜日 10:00～12:00	実費	クラフト
		イーブルなごや(中区大井町7-25)		お茶・おしゃべり
橋-6	虹の会	偶数月 第2水曜日 13:30～15:00 奇数月 第2金曜日 13:30～15:00	150円	ゲーム・手芸・運動・脳トレ
		イーブルなごや(中区大井町7-25)		お茶・おしゃべり
橋-7	橋サロン	第2水曜日 13:30～15:30 第4月曜日 13:30～15:30	100円	体操・歌・手芸
		橋会館(中区大井町5-6沢の井児童公園内)		おしゃべり
橋-8	たべよう会	第1・3水曜日 12:30～14:00	実費	みんなで食事などを
		個人宅		食べながらお話し
橋-9	結の会	第1・3金曜日 13:00～15:00	500円	イスに座ってできる筋トレ
		中生涯学習センター		脳トレ・交流会
平和-1	サロン ひだまりの会	第2土曜日 13:30～15:30 第4土曜日 14:00～16:00	200円	体操・歌・手芸
		平和小学校体育館(中区平和1-14-3)		おしゃべり
平和-2	TOMO	第2・4火曜日 10:30～12:00	500円	イスに座ってできるヨガ
		へいわ会館3F(中区平和2-2-36)		健康の話・おしゃべり
平和-3	平和サロン	第2・4水曜日 10:00～12:00	200円	クラフト・ゲーム・お出かけ
		平和学区集会所(中区金山3-1-4)		お茶・おしゃべり
正木-1	元気サロン 唄ごえ十八番	毎週水曜日 10:00～12:00 毎週月曜日 13:30～15:30	400円	カラオケ・お茶
		グループホーム「正木の家」(中区正木2-14-18)		おしゃべり
正木-2	正木サロン	第2・4月曜日 10:00～12:00	200円	クラフト・ゲーム・お出かけ
		市営正木荘集会所(中区正木3-4-12)		お茶・おしゃべり
正木-3	たつみ サロン	第3日曜日 10:00～12:00	200円	運動・カラオケ
		ハートケアメゾンたつみの風金山(中区正木4-511-1)		お茶・おしゃべり
正木-4	折り紙サロン	不定期	200円	簡単折り紙
		正木学区内		お茶・おしゃべり

①②は参加者限定のサロンです。詳細はお尋ねください。