

ふれあい・いきいき
**サロン団体
ガイドブック**



この1冊で地域のサロンのことが丸わかり！
市内で活動し、社協に登録しているサロン団体の
情報をお届けします！

第3版 2025年5月発行
南アルプス市社会福祉協議会

ふれあい・いきいきサロンって？

地域住民が気軽に集える場所づくりを通し、定期的に集い、顔なじみの輪を広げ、地域の「仲間づくり」「出会いの場づくり」「健康づくり」を行うことで、いきいきとした安心できる生活が送れることを目的とした活動です。

ふれあい・いきいきサロンの**効果**って？

その1

仲間づくり・生きがいづくり

その2

孤立・閉じこもりの防止

その3

身近なボランティア活動

その4

心身の健康



「ふれあい・いきいきサロン」への参加は、**介護・認知症予防や交流を通した情報共有**などに繋がります。

さらに、地域のつながりが強くなることで防災力や福祉力の向上も期待されます。

対象者と活動内容は？

【対象】

- ・いつまでもいきいきと暮らしたい
- ・高齢者同士、仲間づくりをしたい
- ・子育ての悩みを誰かと共有したい
- ・ご近所づきあいがあまりない
- ・家に1人でのいるのもなあ など



**住民誰でも
参加OK！**

【活動内容】

参加している方同士が交流できる活動を行っています。

例：茶話会、ゲーム、手芸、世代間交流、健康チェックなど



百歳体操



子育ての相談



世間話し

実施回数と費用は？

【実施回数】

原則として、定期的に行われ年間6回以上開催しています。

【費用】

参加者の負担にならない金額を設定

（多くのサロンが1回100円～200円）

社会福祉協議会から助成金交付あり（申請方式）

市内の「ふれあい・いきいきサロン」の現状（R7. 4 現在）

地区別サロン数

地区	サロン数
八田	7
芦安	1
白根	22
若草	15
櫛形	20
甲西	6

対象者別サロン

対象	サロン数
高齢	14
障害	4
子育て	2
全般・その他	51

社会福祉協議会に登録しているサロン数 71 団体

※サロンガイドブックに掲載されていない団体もあります。

南アルプス市社会福祉協議会では

サロン開設・運営のお手伝いをします！

○助成金の交付をします

（金額は回数・参加人数等で決定。上限あり）

○毎年ボランティア向けのフォローアップ研修を実施します

○講師のマッチングをします

○サロン保険の受付をします

○いつでもサロン開設や運営に関わるご相談に応じます

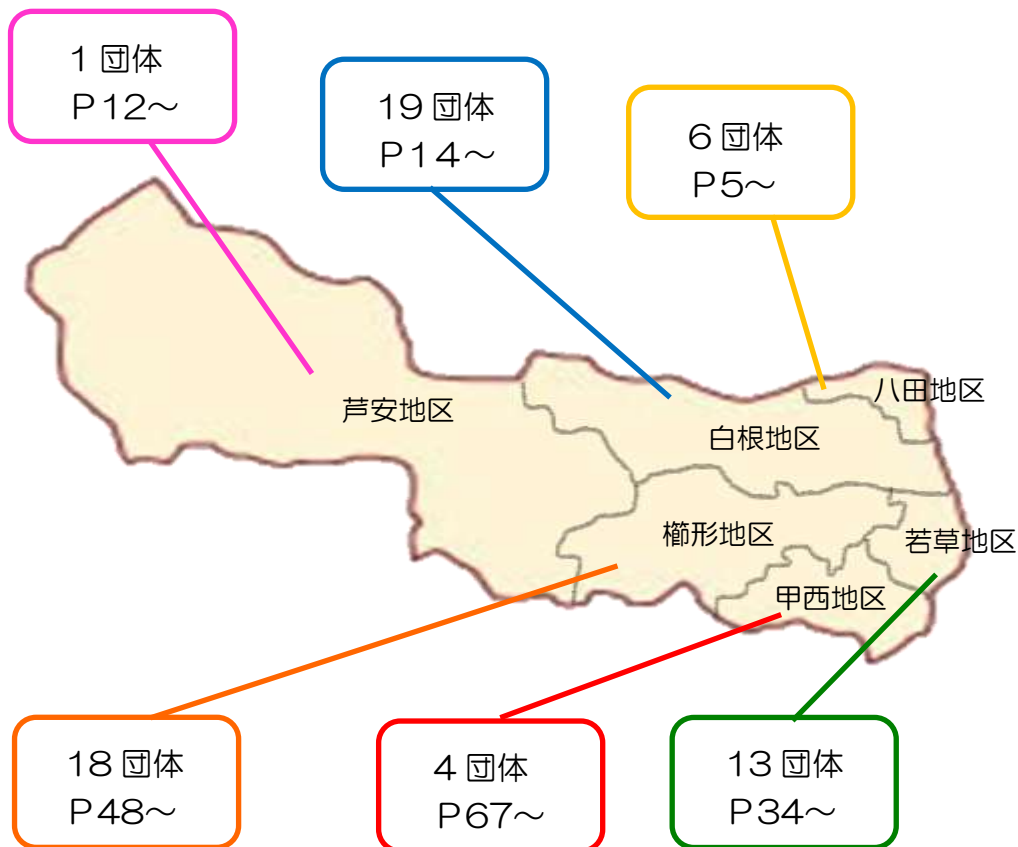


市内のふれあい・いきいきサロン 団体一覧（令和 7 年度版）

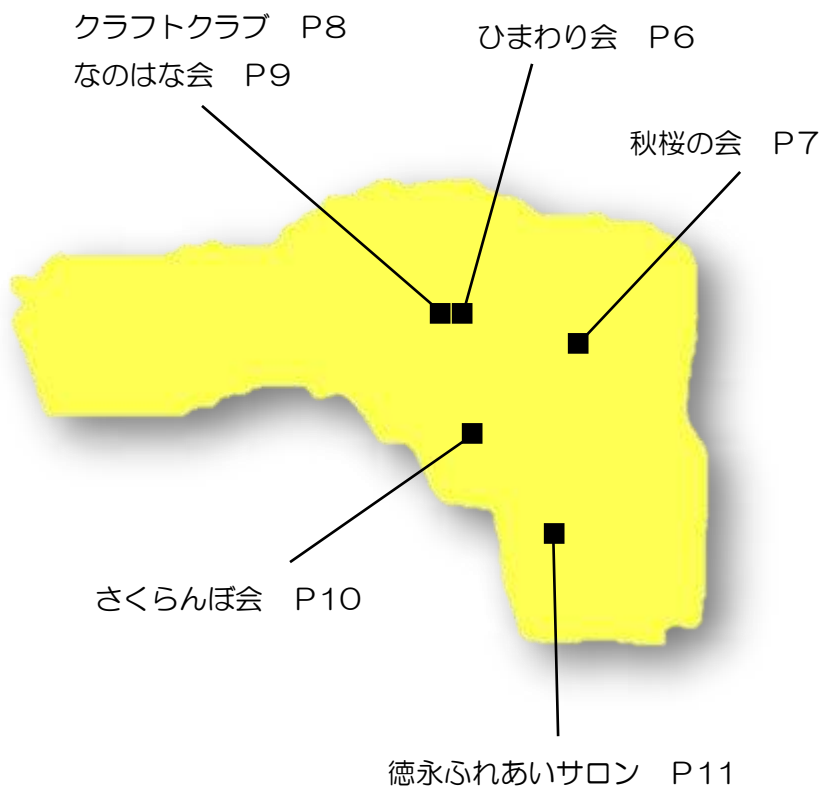
社協に登録済みで市内で活動しているふれあい・いきいきサロン団体の一覧を作成しました。

ここに載っているサロン団体はあくまでも一部です。団体によっては公表を控えるところもありますのでご了承ください。

問い合わせをする場合、連絡先を公表しているところへはご自身でご連絡いただいても構いません。連絡先が公表されていない場合は、地域福祉課 地域福祉推進係 ☎283-4121 へお問い合わせください。



八田地区（6 か所）



サロン名	ひまわり会	代表者	原 嘉子 他ボランティア2名
連絡先	285-1062	開催場所 住所	野牛島老人憩いの家 野牛島 2013
開催日	毎月第2木曜日	開催時間	午前10時～11時30分
参加人数	1回約15名	設立年月	平成15年
活動内容 (サロンの 特徴など)	講師を招いての勉強会を中心に、地域の情報交換など楽しい井戸端会議を行っています。年1回、普段の活動を地区のみなさんに知って頂くために、地区文化祭での作品展示や健康維持の一環で行っている合唱を披露しています。		
一言 (PR等)	90歳代、80歳代が主力のサロンですが、健康寿命を1日でも長く延ばすことを合言葉にみんなで楽しく支えあって活動をしています。只今、若い（若い高齢者など）運営支援者を募っています。		
参加費	200円／1回		
			

サロン名	秋桜の会	代表者	清水 澄子 他 8 名
連絡先	090－7279－5458	開催場所 住所	上高砂集落センター 上高砂 987
開催日	毎月 1 日	開催時間	午後 7 時半～
参加人数	1 回約 9 名	設立年月	令和元年 9 月
活動内容 (サロンの 特徴など)	秋桜の会は同じ組の仲間で、毎年旅行に行く、気のあった 50 代～80 代。子育ても終わり、老後の事を考える年齢になりました。 旅行だけではなく、何かできる事はないかと、サロンを立ち上げました。試行錯誤しながら皆で話し合い、簡単な事から始めました。昨今、良く耳にする「フレイル」予防の勉強会や脳トレ、膝、腰、肘の体操など普段農作業で酷使した身体の勉強会などを行っています。コロナ渦で延期していた旅行も行くことができました。 文化祭出品に向けては、タオル 3 枚で作る防災ずきん作り展示しました。ワイワイとたわいもない会話をしながら自然と笑顔に活動し、隣家同士で見守り、助け合う仲間作りをしていきたいです。		
一言 (PR 等)	笑顔で元気に毎日が過ごせますように		
参加費	200 円／ 1 回		



サロン名	クラフトクラブ	代表者	浅野 はるみ
連絡先	090-4736-7240	開催場所	野牛島集落センター 野牛島 2013
開催日	毎月第 3 日曜日	開催時間	午後 1 時 30 分～ 午後 3 時 30 分 (約 2 時間)
参加人数	1 回約 13 名	設立年月	平成 30 年 3 月
活動内容 (サロンの 特徴など)	手作りのサイフやバッグ、壁掛け、そしてショートケーキ等、 型や味はともかくおしゃべりしながら楽しんでいます。 年齢差はありますが、すごく楽しいです。		
一言 (PR 等)	仲間作りです。		
参加費	月会費 200 円		



サロン名	なのはな会	代表者	篠原 操
連絡先	285-3741	開催場所	野牛島集落センター 野牛島 2013
開催日	不定期	開催時間	午後 1 時半～3 時半
参加人数	1 回約 9 名	設立年月	平成 31 年 4 月
活動内容 (サロンの 特徴など)	折り紙、手芸、軽運動、おやつ作り、お楽しみ会等 みんなで話し合っていたいことをする。		
一言 (PR 等)	仲良く楽しく過ごすことを目標にみんなでよく話し合い決定する。		
参加費	200 円／月		



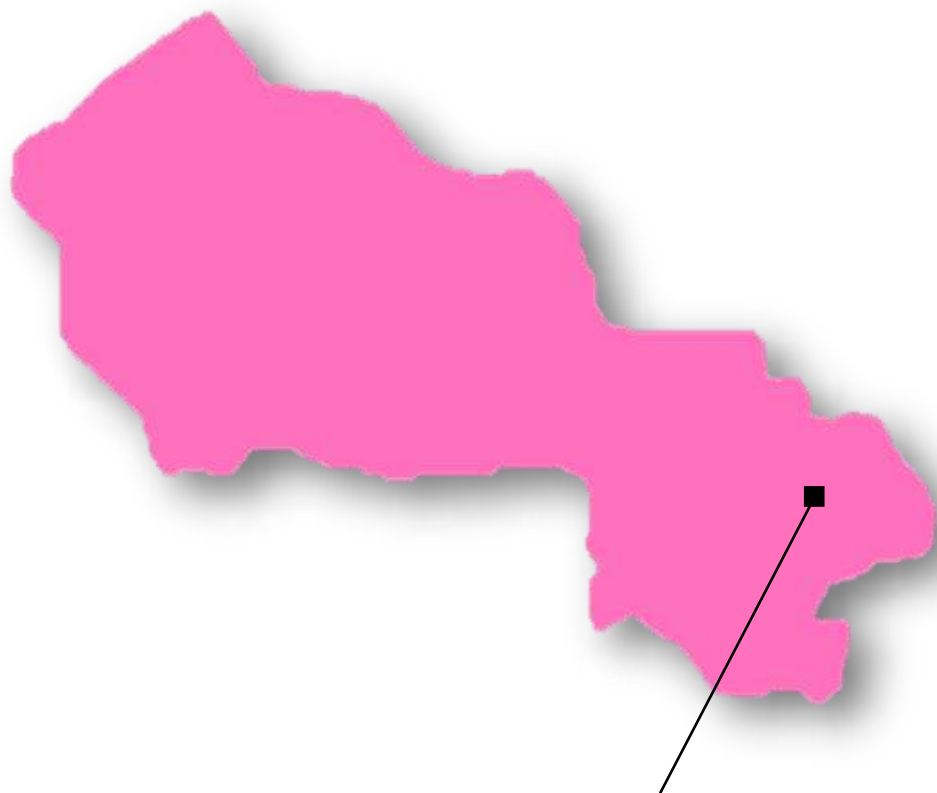
サロン名	さくらんぼ会	代表者	清水めぐみ
連絡先	090-2485-8667（清水） 285-0154（集落センター）	開催場所 住所	榎原集落センター 榎原 646-2
開催日	毎週火曜日	開催時間	午前 9 時 30 分～ 午前 11 時 30 分
参加人数	1 回約 13 名	設立年月	30 年位前から （設立日不明）
活動内容 （サロンの 特徴など）	ボランティア（舞踊、音楽会など）の来訪、各種勉強会、工作講師派遣による研修会、カラオケ、外出（食事会兼ねる）、ゲームなど 月ごとに週ごとに計画をたてて楽しい時間を過ごしています。		
一言 （PR 等）	皆様、仲良く和気あいあい明るく楽しい会です。		
参加費	200 円／1 回（おやつ代）		



サロン名	徳永ふれあいサロン	代表者	自治会長 民生委員・ボランティア 7 名
開催場所 住所	徳永集落センター 徳永 2026		
開催日	毎月第 2、4 火曜日	開催時間	午前 9 時 30 分～ 11 時 30 分
参加人数	1 回約 12 名	設立年月	平成 27 年 11 月 10 日
活動内容 (サロンの 特徴など)	自治会ははじめ各種団体の協力を得て、活動しています。 (民生委員 OB～協力員) 身体活動 ・体操、グラウンドゴルフ、カラオケ、脳トレ(学習会、手芸ゲーム等) お楽しみ会・一日見学会(紅葉狩り)、クリスマス会、新年お楽しみ会、毎月誕生日会 奉仕活動 ・集落センター環境整備 その他 ・地区文化祭、徳永ふれあいの会への協力 年 1 回自治会長との話し合いを行い、地区の情報を得て、自分達にできる事は何か意見交換をしています。		
一言 (PR 等)	誰でも気軽に参加できる憩いの場であり、その中で何か刺激や手応えを感じられる会をモットーにしています。		
参加費	100 円／ 1 回		



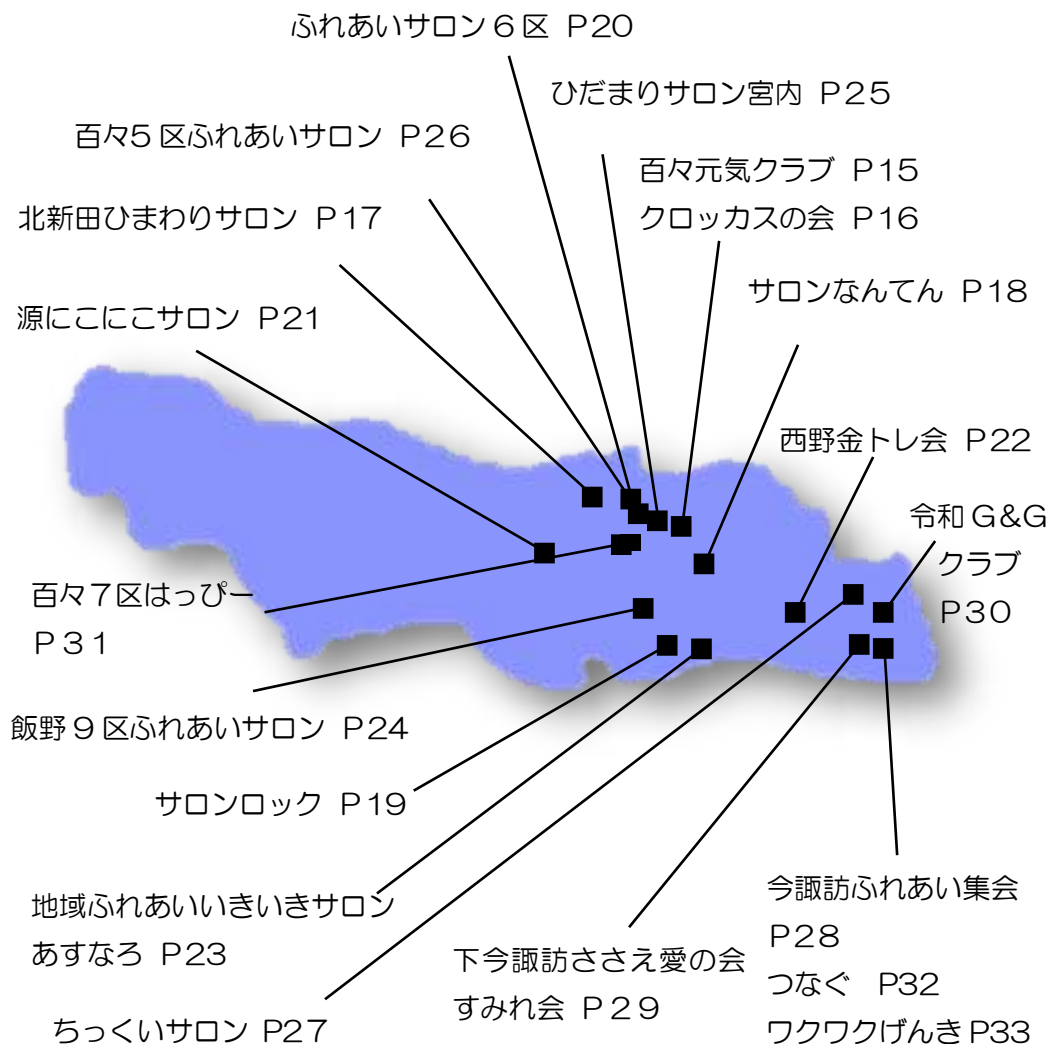
芦安地区（1 か所）



北岳草 P13

サロン名	北岳草	代表者	刃刀 秀樹
連絡先	090-7247-7849	開催場所 住所	芦安サービスセンター 2F 芦安芦倉 518
開催日	毎週金曜日	開催時間	午後 1 時 30 分～ 2 時 30 分
参加人数	1 回約 11 名	設立年月	平成 28 年 11 月 21 日
活動内容 (サロンの 特徴など)	・百歳体操 ・モルック ・会員の誕生会を 2 ヶ月に 1 回ずつ行っています。 ・会員の健康管理に講習会等を開催しています。		
一言 (PR 等)	会員募集中です。たのしい会です		
参加費	年会費 1500 円		

白根地区（19 か所）



サロン名	百々元気クラブ	代表者	永沢 敏子 他ボランティア 5 名
連絡先	中澤和子 285-0037 永沢敏子 090-5776-3808	開催場所 住所	百々公民館 百々2991
開催日	毎月第 4 木曜日 (祝日、12 月のみ第 3 木曜 日予定)	開催時間	午前 9 時半～11 時半
参加人数	1 回約 20 名	設立年月	平成 28 年 4 月
活動内容 (サロンの 特徴など)	・介護予防を目的としたサロンです。 ・毎回介護予防体操を行っています。 ・市からの講師による講座（年 3 回程）実施 ・年 1 回バス旅行（多少自己負担必要） ・お弁当配布（年 2～3 回） ・山梨県レクリエーション協会の協力を頂きレクリエーションゲームを多く取り入れ楽しんでいます。 ・感染対策もしっかり行っています。		
一言 (PR 等)	スポーツレクリエーションの活動中にクラブ化出来たサロンです。 百々地区全体を対象としています。 区民の皆様の大勢の参加お待ちしております。		
参加費	100 円／ 1 回		



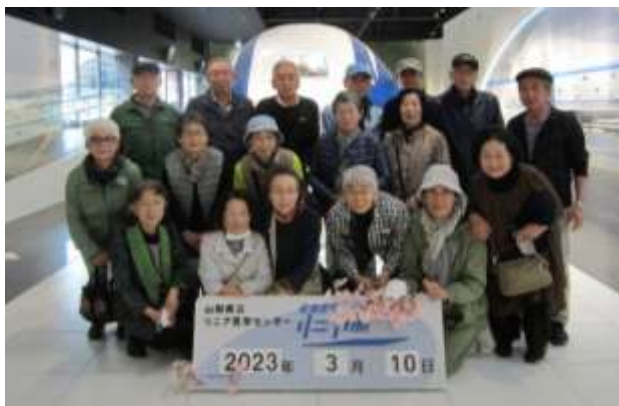
サロン名	クロッカスの会	代表者	清水 久子 他ボランティア 3 名
連絡先	090-1859-1970 055-285-0275	開催場所 住所	百々公民館 百々2991
開催日	毎月第 3 月曜日 又は第 4 月曜日	開催時間	午後 1 時半～3 時半
参加人数	1 回約 6～12 名	設立年月	平成 25 年 1 月
活動内容 (サロンの 特徴など)	・市から年間 3 回素晴らしい講師を派遣して頂き、楽しく受講させていただいたり、介護予防の為になるゲームや運動・お楽しみ会を行い、年間楽しい行事となっています。また、年 1 回の行事として、グラウンドゴルフやふるさと文化伝承館の見学を行ってきました。		
一言 (PR 等)	年齢を重ねてもいつまでも元気で過ごせるようにお互い励まし合い、声を掛け合いながらクロッカスの会が続けられるように、皆様の加入をお待ちしております。		
参加費	100 円／ 1 回		



サロン名	北新田ひまわりサロン	代表者	小林 幸次 他ボランティア 3 名
連絡先	090-8644-8412（小林）	開催場所 住所	北新田ふれあい館 有野 2647-734
開催日	毎月第 2 または第 3 火曜日	開催時間	午後 1 時半～3 時半
参加人数	1 回約 15 名	設立年月	平成 15 年 10 月
活動内容 (サロンの 特徴など)	設立してから 20 年が経過し参加人数に変動があるものの、地域に根ざした持続可能な活動を目指しています。活動内容としては、市の年 3 回の講師派遣事業を活用、さらに参加者の要望を聞きながら、みんなの体操、ゲーム、レクリエーション、健康についての講話を聞くなどして楽しく活動をしています。		
一言 (PR 等)	誰でも気軽に参加できる憩いの場として、笑顔で仲良く楽しんで過ごすことをモットーに活動しています。		
参加費	200 円／1 回		



サロン名	サロンなんてん	代表者	志村美幸 岡田和枝、土橋富美子
連絡先	285-6780	開催場所 住所	百々12区集会所 百々3468
開催日	毎月第2金曜日	開催時間	午後1時～4時
利用人数	1回約20名位	設立年月	平成27年7月
活動内容 (サロンの 特徴など)	昨年、令和6年はサロン設立から10周年を迎えました。 活動内容は、納涼会、クリスマス会、新年会などの季節の行事に加え、グランドゴルフ、カーリンコンなどの軽スポーツや、バランスアップ体操、百歳体操など健康維持メニューが活動の中心です。 さらに、市立美術館で版画制作を学び、秋の文化祭には手作り小物や生け花などと一緒に出展。自然災害に備えるために防災教室の開催など、健康維持や趣味の活動、自己啓発など、多彩なメニューを楽しんでおります。 皆が参加して、皆で楽しみ、皆が元気になれる、そんなサロンを目指しています。		
一言 (PR等)	それぞれの得意分野を生かして活動の幅がとても広いサロンです。 毎年何か新しい事にチャレンジして、活動の幅を広げたいと思っています。		
参加費	100円／1回		



サロン名	サロンロック（6区）	代表者	五十嵐 有子
連絡先	090-5801-8768	開催場所 住所	6 区区民会館 飯野 1928
開催日	毎週木曜日	開催時間	午前 10 時～
参加人数	1 回約 10 名～15 名	設立年月	2017 年 4 月
活動内容 （サロンの 特徴など）	第一木曜日 グラウンドゴルフ その他の木曜日 ・百歳体操 ・音楽会（時々） ・モルック（時々）		
一言 （PR 等）	60 歳代～90 歳代まで幅広いメンバーで楽しく活動しています。		
参加費	通常会費他、材料がある時のみ材料費		



サロン名	ふれあいサロン 6 区	代表者	細川 尉江 他ボランティア 5 名
連絡先	090-5999-4668	開催場所 住所	百々6 区集いの家 百々1771-6
開催日	毎月第 1 火曜日	開催時間	午前 10 時～11 時半
参加人数	1 回約 17 名	設立年月	平成 25 年 10 月
活動内容 (サロンの 特徴など)	・体操 ・講師の方を招き、音楽や運動 ・お茶会		
一言 (PR 等)	10 代から 90 代まで一緒に楽しく活動しています。		
参加費	100 円／ 1 回		



サロン名	源にここにサロン	代表者	清水 加寿子 会員 30 名
連絡先	080-2068-8282（清水）	開催場所 住所	有野公民館 有野 1090
開催日	毎週水曜日	開催時間	午後 1 時 30 分～
参加人数	1 回約 20 名	設立年月	平成 28 年 12 月
活動内容 (サロンの 特徴など)	・体操（百歳体操） ・体力測定（年 1 回） ・お茶会（月に 1～2 回） ・野菜づくり ・地域との交流会（小学校、自治会） ・勉強会（健康講座） ・慰安会（小旅行）		
一言 (PR 等)	誰でも気軽に参加できる楽しい催しがいっぱいのサロンです。 第二の人生を地域の仲間と集みましょう。		
参加費	お茶会 100 円／1 回 ※活動種目により別途徴収あり		



サロン名	西野金トレ会	代表者	長谷部 優 他ボランティア 5 名
連絡先	282-2576	開催場所	西野松声堂 西野 2783-1
開催日	毎週金曜日に百歳体操とやまなし体操を実施。そのうち月 1 回はサロン実施。	開催時間	午前 10 時～12 時
参加人数	1 回約 15 名	設立年月	平成 28 年 12 月
活動内容 (サロンの 特徴など)	・ 年 3 回程度、出張出前講座を受講。 ・ 年 3 回程度、茶会を開催し、会員相互の親睦をはかっている。 ・ 年 3～4 回、地域支えあい協議体による食事会に参加している。 ・ 年 3～4 回、カーリンコンを実施している。		
一言 (PR 等)	参加者の皆様が楽しく、この会に参加でき喜んで下さっています。		
参加費	年会費 500 円		



サロン名	地域ふれあいいきいきサロン あすなろ	代表者	中込めぐみ 他ボランティア1名
連絡先	282-9670（中込宅）	開催場所 住所	紺屋公会堂（在家塚4・5区）在家塚170
開催日	毎月1回 日曜日	開催時間	午前10時～12時
参加人数	1回約13名	設立年月	平成17年4月
活動内容 （サロンの特徴など）	おしゃべりを楽しんだり、市からの講師派遣を利用したり、体操、折り紙、花を植え育てる、脳トレ、塩分濃度の測定等、色々なことを参加者全員で助け合いながらチャレンジしています。 元気でいたいと思う気持ち強い参加者が多いサロンです。よくしゃべり、よく笑い、とにかく明るく楽しいサロンです。		
一言 （PR等）	自分の健康のためにでかけてみませんか。みんなと会いおしゃべりするだけでも元気になります。月1回の開催ですが、参加者の皆さんは楽しみにしていてくれます。		
参加費	100円／1回		

子供たちとの交流は
とても元気になります



サロン名	飯野9区ふれあいサロン	代表者	名取和江
連絡先	080-1091-8841	開催場所 住 所	9区公会堂 南アルプス市飯野 2502-13
開催日	毎月15日予定	開催時間	午後1時30分～3時
利用人数	1回約20名位	設立年月	平成23年4月
活動内容 (サロンの 特徴など)	お出かけ、お花見、寄せ植え、手芸、折り紙、体操等毎月年間スケジュールに合わせ楽しい時間を過ごしています。 サロンのメンバーから始まった100歳体操も殆どの方が毎週参加し、体力維持に気を付けています。 大勢のサポートリーダーさんの協力と自治会の理解で、他にないほどの贅沢な活動ができています。 みんな申し分のない年齢になってきていますが、開設から参加者も減ることもなく、元気に参加していただいていることをこれからも続けられたらと思います。		
一言 (PR等)	毎月参加し、このまま介護保険をできるだけ使わず健康寿命を延ばしましょう。		
※参加費	100円／1回		

(自治会の役員さんをお見舞い
寄せ植えを)



サロン名	ひだまりサロン宮内	代表者	秋山 やすえ
連絡先	285-2802（秋山宅） 090-7732-2562	開催場所 住所	百々4 区公会堂 百々1534
開催日	毎月第4 水曜日	開催時間	午前 10 時～11 時 30 分
参加人数	1 回約 10 名	設立年月	平成 27 年 4 月
活動内容 (サロンの 特徴など)	・ 私たちの住んでいる地区は大・小の違いはありますが、農業が盛んな所です。年をとるとできることが少なくなりますが、家の助けになればと働いている高齢者も多いです。したがって、夏のサロン参加者は少なくなりますが、冬はサロンへの参加を楽しみにしています。 ・ 体操、歌、踊り、講師による催し、外食、クリスマス、新年会などその時々の行事に取り組んでみんなの楽しみな会になるよう頑張っています。		
一言 (PR 等)	ただ皆さんの顔を見るだけで安心できる「ひだまり」のようなぬくもりのある集まりです。		
参加費	100 円／ 1 回		



サロン名	百々5区ふれあいサロン	代表者	中沢 明美 他ボランティア 3 名
連絡先	080-1066-3786（中沢）	開催場所 住所	百々五区公会堂 百々1617-1
開催日	毎月第 2・第 4 火曜日	開催時間	午前 9 時 30 分～12 時
参加人数	1 回約 18 名	設立年月	平成 25 年 4 月
活動内容 (サロンの 特徴など)	・ みんなが集まったところで挨拶の後、体操、歌、ゲームなどを行っています。また 1 年の計画の中で季節の行事（七夕やクリスマス）や、市から 3 回講師を招いての研修など、とても楽しく活動しています。 ・ 特徴は 70 歳～89 歳の方々と自分たちの「区の歌」を作り毎回歌っています。どこに出かけても誰に聞かれてもわかる楽しい歌です。		
一言 (PR 等)	今までやめる人もなく、揉めることもなく、楽しく活動しています。 いつでも見に来てください。待っています。		
参加費	100 円／ 1 回		



サロン名	桃の丘ちっくいサロン (ちっくいは当地の方言です)	代表者	中川 博 他ボランティア 8 名
連絡先	中川 博 090-5414-0118	開催場所 住所	桃の丘団地 コミュニティセンター 西野 1274-160
開催日	毎月第 2、4 土曜日	開催時間	午後 1 時 30 分～ 3 時 30 分
参加人数	1 回あたり 15～20 名	設立年月	平成 29 年 12 月
活動内容 (サロンの 特徴など)	桃の丘「ちっくいサロン」は地域支えあい協議体活動の中から生まれました。このサロンの特徴はコミュニティセンターの広いサロンの中で次のような地域住民のふれあい活動を行っています。 ・仲間との団らん ・囲碁将棋 ・フラワーアレンジメント教室 ・手芸の会 ・サギ草を育てる会 ・ドラ焼き、桜餅、お汁粉作り会 ・バスを利用した 1 日レクリエーション (新) ・軽スポーツのモルックや今後はカーリンコンも予定しています (新) ・毎年毎にサロン開設周年祭 (クリスマス会も兼ねた年末イベント)		
一言 (PR 等)	人のふれあいの場所としていい友がつくれて住民の絆を強くしたい。 誰でも気軽に自由に出入りが出来ます。また男性も多く集まります		
参加費	100 円／1 回 (子供の参加やサロン開設周年祭は無料です)		



福祉バスを利用した富士西湖への 1 日レクリエーション

サロン名	今諏訪ふれあい集会	代表者	久保田 美子 他ボランティア 18 名
連絡先	080-1084-9512 (久保田携帯)	開催場所 住所	今諏訪集落センター 上今諏訪 1624-1
開催日	毎月第 2 水曜日	開催時間	午後 12 時 30 分～3 時
参加人数	1 回約 22 名	設立年月	平成 12 年 4 月
活動内容 (サロンの 特徴など)	・ 季節の歌を歌う・スタッフ手作りの昼食、おやつと一緒に摂る ・ 尿洩れ体操など種々の筋トレ（療法士さんの指導） ・ ゲーム・手遊び・筋トレ・手作業などのレクリエーション ・ 講師をお招きして学ぶ&レクリエーション ・ 別日：毎週月曜日 10 時～11 時いきいき百歳体操・やまなしニコニコ体操・歌・・・etc ・ アルミ缶の収集にご協力戴いています。		
一言 (PR 等)	毎回ボランティアによる手作り昼食とおやつ、12 月クリスマス会、1 月新年会、2 月 JA 共催でほうとうと各々昼食付き。 “楽しく笑って寝たきり防止”を合言葉に和気あいあいとした雰囲気です。		
参加費	100 円／ 1 回		



サロン名	下今諏訪 ささえ愛の会 すみれ会	開催場所	下今諏訪公民館
開催日	第1・第3木曜日	開催時間	午後1時30分～ 3時30分頃
参加人数	1回約15名	設立年月	令和3年11月
活動内容 (サロンの 特徴など)	認知症にそなえて参加してみませんか？と、手さぐりの会を始めて1年と3か月が過ぎます。サロンでは、4か月に1度お誕生日会にケーキを準備してお祝いをします。また、手芸の材料分などにも助成金を使用させていただいています。 皆で楽しい会にするにはと話し合い、気持ち良く過ごせる様に工夫しています。11月には2週に渡って、とても豪華なクリスマスリースを作りました。それぞれ達成感に満ちた笑顔であふれていました。		
参加費	100円/1回		



サロン名	令和 G&G クラブ	代表者	金丸 武士 他ボランティア 3 名
連絡先	090-2520-9967：永野 090-2255-1137：加賀	開催場所 住所	フォルトナサッカー場 上今諏訪北原 1230
開催日	毎月木曜日	開催時間	午前 9 時～12 時
参加人数	1 回約 16 名	設立年月	令和元年 5 月

活動内容 (サロンの 特徴など)	・ 定例会（毎週木曜） ①グラウンドゴルフグループ対抗戦 ②井戸端会議：コロナ対策等の行政サービス情報の共有化 ・ イベント（年 4 回） ①新年会 ②お花見 ③納涼会 ④忘年会 ・ 他地区との交流：近郊の GG 同好会との交歓会（遠征/招待） ・ 会員通信の発行/アンケートの実施/定期総会 ・ 特徴 60 代(4) 70 代(12) 80 代(3)内、単身(2) 夫婦 2 組 集会場所まで徒歩 20 分の非農家集団。会員の 7 割が県外（北海道～九州の 8 都道府県）出身者で、しがらみのない仲間たちです。 * 行政区の垣根を超えた「新しいコミュニティ」の創造が目標です。
------------------------	---

一言 (PR 等)	アウトドア大好き人間で年中参加が可能な方、ゲスト参加も歓迎です。
--------------	----------------------------------

参加費	正会員：500 円/月 準会員：200 円/回 * イベント参加費（1 千円～3 千円）は別途あります。
-----	---



会員募集中！

会費 500 円/月

- ・定例 GG 会 / 井戸端会議
- ・お花見・納涼会・忘新年会
- ・シニア GG 親善大会

・毎週 木曜日 9 時～（冬季 9:30～）

・会場 南アス、上今諏訪 1230 フォルトナサッカー場

・きまぐれ参加の準会員さん大歓迎。参加料 200 円/回

令和 G&G クラブ

代表：金丸武士

サロン名	百々7区はっぴー	代表者	秋山 恵利子
連絡先	285-0259	開催場所 住所	百々7区公会堂 百々3049-2
開催日	4～8月：月1回 9～3月：月2回 (第2,4火曜日)	開催時間	午前10時～11時半
参加人数	1回約10名	設立年月	令和5年12月
活動内容 (サロンの 特徴など)	・百歳体操からスタートしたサロンです。 せっかく集まったので、体操だけではなく、地域の情報交換や健康の情報を得たいとサロンに発展しました。 ・市派遣の講師からは、とても良い刺激を頂き、みんな笑顔で参加しています。		
一言 (PR等)	「自分の健康は、自分で守りましょう！」 を合言葉に、フレイル予防と地域交流に取り組んでいます。		
※参加費	100円／月		



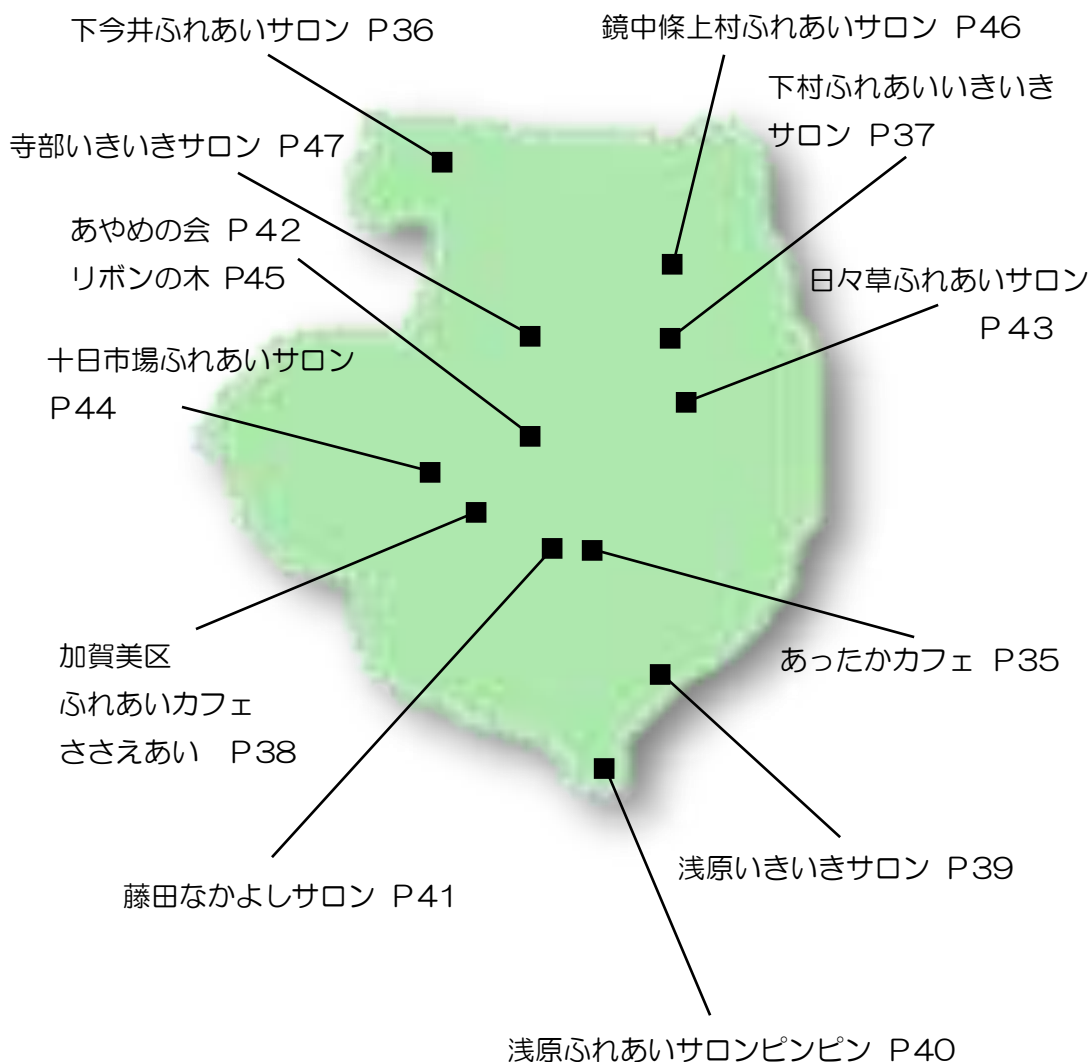
サロン名	つなぐ	代表者	秋山 浩子
連絡先	kotonoha3info@gmail.com	開催場所 住所	金丸文化学園 上今諏訪
開催日	水木土、不定期	開催時間	午前 10 時半～12 時 午後 1 時半～15 時
参加人数	10～20 人	設立年月	2017 年 11 月
活動内容 (サロンの 特徴など)	子育てについて情報交換を行う場です。特に、不登校や発達に関する悩みや 困りごとを、安心して相談し合えることを大切にしています。 月に 1～2 回の定例集会のほか、オンライン座談会や LINE グループを通じ て、日ごろから気軽に情報を共有できるのが特徴です。 専門家を招いた子育てに関する勉強会や、お母さん同士の意見交換の場を設 けることで、不安や孤立感を軽減することを目指しています。 また、他の団体との交流を通じて、新たなつながりや視点を得ることも大切 にしています。		
一言 (PR 等)	安心・安全な場づくりを大切にしています。毎回、和やかで楽しい雰囲気 の中、参加者同士がリラックスして過ごせる時間となっています。		
※参加費	300 円/1 回		



サロン名	ワクワクげんき	代表者	加賀 浩
連絡先	090-2255-1137	開催場所 住所	白根高南団地内 上今諏訪 1199 1区コミュニティセンター
開催日	毎週水曜日 4回/月 (年末年始、多行事等は調整)	開催時間	午前10時～11時半頃
参加人数	10～18名	設立年月	令和5年4月
活動内容 (サロンの 特徴など)	今諏訪一区内の高齢者を対象に、元気な高齢者を目標に男性女性共に百歳体操で健康づくりを無理なく頑張っています。 お茶会で情報交換を行い仲間づくりをメインに活動しております。 環境美化活動の一環で、花壇に式の花などの整備作業も。		
一言 (PR等)	一区自治会より応援もあり、コミュニティカフェ2回/月 第2・第4金曜日“ちょい飲み”四季懇親でカラオケなどを行い高齢者の活力UPを目標に活動しております。		
※参加費	百歳体操 サロン100円/月 コミュニティカフェ 100円/1回 ちょい飲み 1,000円/1回		



若草地区（13 か所）



サロン名	あったかカフェ	代表者	斉藤 節子 他ボランティア 6 名
連絡先	090-3697-8975	開催場所 住所	藤田ふれあいセンター 藤田 1173-6
開催日	第 2・第 4 月曜日	開催時間	午後 1 時 30 分～ 3 時 30 分
参加人数	1 回約 20 名	設立年月	平成 29 年 4 月
活動内容 (サロンの 特徴など)	認知症当事者、家族、そして誰でも参加できる居場所です。 認知症への理解を広めるため、地域住民にも参加を呼び掛けています。 市内全域を対象として、送迎を行っています。 活動の内容は、それぞれ自分の話を聞いてもらったり、ほかの参加者の話を聞いたりすることで、笑ったり、感想を言い合ったりと和気あいあいの中でスタートします。その後、歌を歌ったり、脳トレ、季節の行事などみんなで楽しんでいます。手作りおやつも楽しみの一つでしたが、コロナ禍の中で今はペットボトルのお茶で水分補給をしているのがちょっとさみしいです。		
一言 (PR 等)	認知症当事者の方も、ご家族も一般の方もボランティアもみんな仲間同士といった温かい雰囲気が特徴です。		
※参加費	200 円／1 回		



サロン名	下今井ふれあいサロン	代表者	堀江 清美 他ボランティア 12 名
連絡先	090-1857-3101	開催場所 住所	下今井ふれあいセンター 下今井 100
開催日	月 1～2 回 金曜日	開催時間	午後 1 時 30 分～ 3 時 30 分
参加人数	1 回約 25 名	設立年月	平成 23 年 4 月
活動内容 (サロンの 特徴など)	月に 1 回のサロンは元気の確認の場になっていました。コロナの出現後は会場の感染防止マニュアルにより、縮小しなくてはならず、思うように開催できていません。市の派遣講師、マイナンバーカードの出張申請、元気券を使っの食事会を計画しましたが、毎回直前の感染拡大により中止の繰り返しでした。今秋、食改さんよりおやつサービスの申し出があり開催しました。 雑談と軽い体操、おやつはお持ち帰りというものでしたが、「元気にしてたけ」「顔が見れて涙が出てくる」などの声が聞こえました。催しはなくても、お茶会はなくても、顔を合わせる場として今後は月 1 回の開催は続けていこうと思います。		
一言 (PR 等)	協力者は多く、自治会、老人会、民生委員など地域一体で活動しています。		
参加費	100 円／1 回（通常時）		
			

サロン名	下村ふれあいいきいき サロン	代表者	坂本 照子 他ボランティア 7 名
連絡先	282-1610 090-8035-3323	開催場所 住所	鏡中條公民館 鏡中條 697
開催日	毎月第 3 水曜日	開催時間	午後 1 時 30 分～ 3 時まで
参加人数	1 回約 25 名	設立年月	平成 17 年
活動内容 (サロンの 特徴など)	南アルプス市に講師の派遣を依頼し、レクリエーション(頭を使ってリラックス)・市の消費生活センターより詐欺に関する話(注意喚起)・ゆる体操(体をゆるめてリラックス)、ボランティア団体からは夢浪漫的の楽しい音楽会・大正琴の演奏会等、内容は毎月変わります。 ・下村地区の方ならどなたでも参加できます。 ・お気軽にお越しください。		
一言 (PR 等)	人とのふれあいを通じて、参加して良かったと感じてもらい、生きがい、明日の活力を生み認知症知らずのサロンになって欲しいと思っています。		
参加費	100 円／ 1 回(一日行楽年 1 回 1,000 円)		



サロン名	加賀美区: ふれあいカフェささえあい	代表者	島津達正 他ボランティア 9 名
連絡先	284-0816	開催場所 住所	加賀美区公民館 南アルプス市加賀美 3403-1
開催日	毎月 20 日	開催時間	午後 1 時 30 分～4 時
参加人数	1 回約 15～27 名	設立年月	令和 7 年 4 月 1 日
活動内容 (サロンの 特徴など)	● 健康、仲間、生きがいを実感し笑い声の絶えないふれあいカフェにする ● ティータイム(歓談) ● 脳の活性化を図りクイズや運動をする。 ● DVD の鑑賞をする。 ● 孤立しないよう声を掛け合い、参加者同士が助け合ってふれあいカフェを楽しむ。		
一言 (PR 等)	健康で 100 歳以上長生き出来ますよう、認知症予防・介護予防を心がけ実施します。皆さん一緒に元気に頑張りましょう。		
参加費	無料		

● 脳トレ運動・



サロン名	浅原いきいきサロン	代表者	角田 礼子 他ボランティア 2 名
連絡先	090-1217-2783(角田 礼子)	開催場所	浅原集落センター 浅原 292-1
開催日	第 2、4 水曜日	開催時間	午後 1 時半～3 時半
参加人数	1 回約 20 名	設立年月	平成 10 年 6 月 14 日
活動内容 (サロンの 特徴など)	私達のサロンは浅原自治会地域にお住まいの方ならどなたでもお気軽にご参加いただけるサロンです。 平成 10 年から 20 年以上も続いている事が楽しさの“証”ではないでしょうか。ただ当初は 33 名の会員が在籍されておりましたが現在は 22 名位。少し淋しくなっていましたので、いつでもご入会いただけるよう入口を広く開けお待ちしております。 心おきなくおしゃべりをしたり、手仕事や合唱、ちょっとした脳トレ、百歳体操などなど……。笑顔第一で楽しい時間を過ごしております。		
一言 (PR 等)	来てよかった。話してよかった。笑ってよかった。そんなサロンです。いつでもどうぞ……。		
参加費	通常会費他		



サロン名	浅原ふれあいサロン ピンピン	代表者	保坂 照雄 他 3 名
連絡先	080-1052-2426 (保坂 照雄)	開催場所 住所	①市営浅原共同墓地 駐車場 (浅原 448) ②やまなみ公園
開催日	①毎週月曜日 (ラジオ体操) ②毎週木曜日 (グラウンドゴルフ)	開催時間	①午前 6 時～6 時 50 分 ②午前 9 時～12 時
参加人数	①1 回約 13 名 ②1 回約 15 名	設立年月	①平成 26 年 5 月 26 日 ②令和 2 年 10 月 1 日
活動内容 (サロンの 特徴など)	我がサロンピンピンは 2014 年からラジオ体操を、2020 年からグラウンドゴルフを始めました。いずれも屋外での活動で、ラジオ体操は全身運動、グラウンドゴルフは半日程度ですが、愉快地楽しく動きまわる高齢者には最適のスポーツです。コース作りから片付けまで、手分けで完了させ、プレー中は大きな歓声や笑い声が上がり、中休みと終了後も茶話会で話も弾み楽しいです。 安全を確保しながらこれからも続けていきます。 興味の有る方何時でも加入出来ます。		
参加費	年会費 1,000 円		



サロン名	藤田なかよしサロン	代表者	塚田 ひろ子 他ボランティア 4 名
連絡先	283-2635 080-5056-2300（塚田）	開催場所 住所	藤田集落センター 藤田 301
開催日	毎月第 2 木曜日	開催時間	午後 1 時半～3 時半
参加人数	1 回約 20 名	設立年月	平成 21 年 4 月
活動内容 (サロンの 特徴など)	70 代～90 代の元気な高齢者が月に 1 度集落センターに集って、おしゃべりしたり、お茶を飲んだりしています。去年はバスの都合でバス旅行は出来ませんでした、近くの「やまなみの湯」で楽しい 1 日を過ごしました。手芸も楽しんでおり、文化祭への出品もしています。正月は百人一首大会、年度末には昼食会にして不用品などを持ち寄って交換会などもしています。		
参加費	100 円／1 回 年 1 回（一日行楽 500 円）		



サロン名	あやめの会	代表者	小林 菊江
連絡先	284-4395	開催場所 住所	若草生涯学習センター 寺部 725-1
開催日	毎月第2水曜日	開催時間	午後1時30分～ 3時30分
参加人数	1回約12名	設立年月	平成30年4月
活動内容 (サロンの 特徴など)	聴覚障害者と健聴者の交流会です。 毎月1回百歳体操、ゲームなどをした後、お茶を飲みながら、手話でおしゃべりしています。 他に屋外活動(1回/年)、食事会(2回/年)、講演会(2～3回/年)などもあります。		
参加費	年会費 800 円		



サロン名	日々草ふれあいサロン	代表者	内田 秀子 他ボランティア2名
連絡先	090-8033-8270	開催場所 住所	鏡中條ふれあいセンター 鏡中條 1030-1
開催日	毎週月曜日(祝祭日は休み)	開催時間	午前10時～12時
参加人数	1回約10名	設立年月	令和元年6月
活動内容 (サロンの 特徴など)	趣味の活動を活かし、若草地区の文化祭、地元の長遠寺のお祭り、文化展にも参加しています。また、脳トレや気軽にできる体操や認知予防体操も楽しく行っています。いつも明るく、日々草の花言葉のように思い出いっぱい作りたいと思います。		
一言 (PR等)	この地域に住んでいるじゃあ、より親睦を深め、楽しい思い出をいっぱい作れるようにと思いを入れて、日々草と名付けました。(日々草は若草の花で、花言葉は、友情とか楽しい思い出です。)鏡中條へぜひ足を運んでくださいね。		
参加費	100円／1回		



サロン名	十日市場ふれあいサロン	代表者	小林 和美 他ボランティア 10 名
連絡先	284-7654	開催場所 住所	十日市場ふれあいセンター 十日市場 1906-1
開催日	毎月第 3 水曜日	開催時間	午後 1 時 30 分～ 3 時 30 分
参加人数	1 回約 25 名	設立年月	平成 13 年
活動内容 (サロンの 特徴など)	・十日市場地区は民生委員、ボランティアの協力者が多く若草地区においていち早くサロンがスタートし、他地区の役員さんがよく見学にいらしていました。 ・活動内容としてはフラダンス、手品をしてくれる小学生やコーラスなど地域住民の中に多くの講師がいるので、年間を通して楽しい時間を過ごしています。また、一日行楽も楽しみの一つです。 ・体操や手遊びなどを毎回取り入れているので、認知予防もしっかりできています。		
一言 (PR 等)	ボランティアと利用者が一体となり楽しいサロン作りをしています。体の不自由な方、遠くにお住まいの方でも民生委員が迎えに伺います。		
参加費	100 円／ 1 回		



サロン名	リボンの木	代表者	小林 菊江 他ボランティア 6 名
連絡先	284-4395	開催場所	若草生涯学習センター 寺部 725-1
開催日	第 1、3 木曜日	開催時間	午後 7 時半～9 時半
参加人数	1 回約 12 名	設立年月	平成 24 年 4 月
活動内容 (サロンの 特徴など)	私たちはろうあ者の方達に講師をして頂き、手話の勉強を楽しく行っています。 簡単な手話をゲーム感覚で行ったり、手話の本を使って学んでいます。 12 月には、クリスマス会を開催し、皆様の和を高めています。 初心者の方でもできますので多くの方の参加をお待ちしています。		
参加費	年会費 500 円		



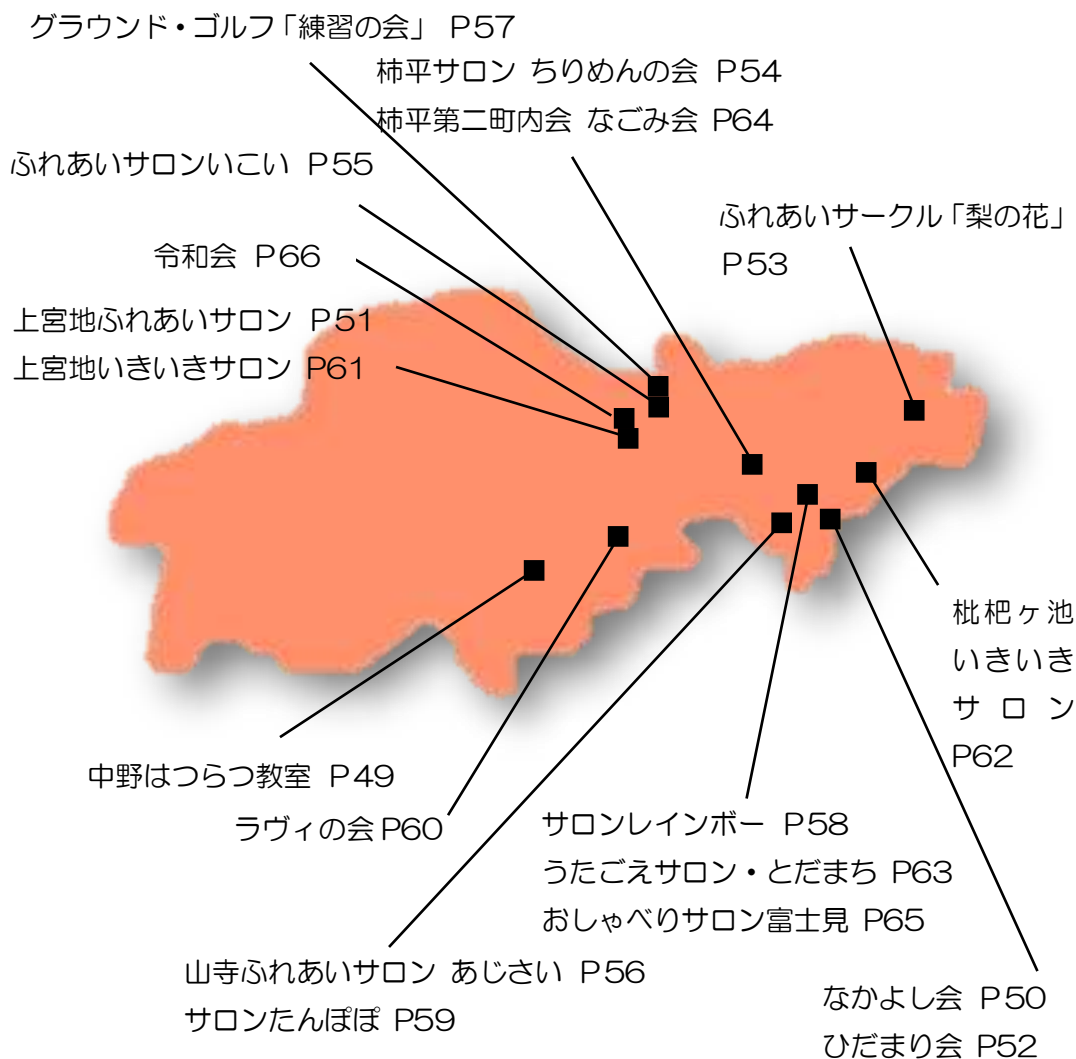
サロン名	鏡中條上村ふれあいサロン	代表者	上田 一枝 他ボランティア 2 名
連絡先	283-2248 090-2766-3201	開催場所	鏡中條公民館 鏡中條 697
開催日	毎月第 4 水曜日	開催時間	午後 1 時半～3 時
参加人数	1 回約 15～20 名	設立年月	平成 17 年
活動内容 (サロンの 特徴など)	・市から年 3 回、講師の派遣を依頼し、体をゆるめてリラックス（ゆる体操） ・笑い頭の体操で心も体もリラックス（笑いヨガ） ・栄養改善のお話（管理栄養士による） ・ボランティア団体からは夢浪漫のライブ ・クリスマス会にはアコーディオン演奏 ・落語（笑笑亭 多楽様） ・甲州弁でトーク 等、毎月内容は変わります。 一日行楽として温泉又は、各所めぐりなど実施しております。 上村地区の方ならどなたでも参加できます。		
一言 (PR 等)	人と人との繋がりやふれあいの輪を広げて、参加者の皆さんに居場所の一つとして思っただけよう活動しております。		
参加費	200 円/1 回（1 日行楽 500 円～1000 円）		



サロン名	寺部いきいきサロン	代表者	和田 則行 他ボランティア 5 名
連絡先	282-4730	開催場所	寺部公民館 寺部 1929-1
開催日	毎月第 2 月曜日	開催時間	午後 1 時 30 分～ 3 時 30 分
参加人数	1 回約 20 名	設立年月	平成 14 年
活動内容 (サロンの 特徴など)	・市からの派遣講師による、認知症予防、お口の健康、歌って動いてリフレッシュ等の講座 ・市、消費者センター、駐在所による振り込め詐欺、電話詐欺講話 ・地域のボランティアの皆さんによる日舞、演芸、夢浪漫の歌謡ショーの鑑賞会 ・12 月のクリスマス会ゲーム大会 ・毎回最後に軽体操、脳トレ等をして散会 ・以前は バスを利用して一日行楽をしておりましたが、コロナの為中止しております。いずれ又再開したいと思っています。		
一言 (PR 等)	引きこもりがちになる皆さん、地域の情報交換の場として楽しんでおりますので、大勢の皆さんのご参加をお待ちしております。		
参加費	年会費 500 円		



櫛形地区(18か所)



サロン名	中野はつらつ教室	代表者	小野 恵子 他ボランティア9名
連絡先	055-283-1448 090-6018-5161	開催場所 住所	中野所原集会所 中野 2566-3
開催日	毎週月曜日＋特別企画	開催時間	通常は8時30分～10時
参加人数	1回約25名	設立年月	平成18年4月
活動内容 (サロンの 特徴など)	17年前「参加できるときは誰でも」と農閑期に5回ほどで始めた開催が次第に増え、月1回になり、令和元年からは百歳体操も加わって毎週開催になりました。 現在、百歳体操とおしゃべり交流を毎週開催し、それ以外のメニューを行うときは全戸にチラシ等で周知を図り、区民誰もが自由に参加できるようにしています。毎月第3月曜日を「モルックの日」とし、百歳体操の後モルックなどの軽スポーツを楽しんでいます。 参加者は高齢者が多いけれども皆さん現役の農業人であるので、脳や身体を動かすメニューを主体にと心がけています。そのほか休耕田への花の種蒔きなどのボランティア活動や、春秋の花見の会、健康長寿を祝う会、地区外での研修などの特別企画も催し、皆で集う機会を大切にしています。		
一言 (PR等)	中野支えあい協議体の後押しを受け、生きいきクラブとも連携して活動しているので、男性の参加者が多いと講師の先生たちに驚かれます。		
参加費	その他のメニューや特別企画の時 100～1,000円／1回		



サロン名	なかよし会	代表者	望月 けい子
連絡先	080-1013-3279	開催場所 住所	すこやか八幡館 下宮地 469-1
開催日	毎月第 2 火曜・第 4 日曜	開催時間	午後 1 時半～3 時
参加人数	1 回約 18 名	設立年月	令和 1 年 4 月～
活動内容 (サロンの 特徴など)	毎月 2 回、第 2 の火曜日に体操、第 4 の日曜日にボランティア様による大正琴、歌、踊り、フラダンス等で楽しんでいます。		
一言 (PR 等)	毎月、季節に合ったボランティア様の芸達者な踊りが素晴らしいです。		
参加費	200 円／1 回		

サロン名	上宮地ふれあいサロン	代表者	横内 いち子
連絡先	284-1420（横内宅）	開催場所 住所	上宮地風新居公会堂 上宮地 64
開催日	毎月第 3 水曜日	開催時間	午後 1 時 30 分～3 時
参加人数	1 回約 5 名	設立年月	平成 18 年
活動内容 (サロンの 特徴など)	・ 4 月～ガーデニング 少人数なので準備がカンタン、外でするけど、庭が広く使える。 ・ 干支づくり 毎年干支の飾りものを作る 参加者の意見を入れて会に取り入れる 折り紙、なぞなぞ、手芸…など 昔の遊び、歌を歌う、ミーティング…など		
一言 (PR 等)	少人数でまとまっています		
参加費	100 円／ 1 回		



サロン名	ひだまり会	代表者	深松 益江
連絡先	283-2703	開催場所 住所	すこやか八幡館 下宮地 469-1
開催日	毎週水曜日	開催時間	午後 1 時半～3 時半
参加人数	1 回約 13 名	設立年月	平成 16 年 2 月 25 日
活動内容 (サロンの 特徴など)	○毎月 1 回定例会 会員が講師となり全員が知恵を出し合いながら、 個性が生かされた素晴らしい物づくりが来ています。 ○月に 2 ～ 3 回 百才体操とリバイバルダンス ○ほか外部の講師をお招きし勉強会や音楽を楽しんでいます。		
一言 (PR 等)	2 か月に 1 度（年金支給日）食事とカラオケを取り入れ、 フレイル予防とコミュニケーションを深めています。		
参加費	200 円／月		



サロン名	ふれあいサークル 「梨の花」	代表者	沢登 京子 他ボランティア 19 名
連絡先	283-0111	開催場所 住所	豊働く婦人の家 吉田 753-1
開催日	土日祝日開催	開催時間	午前 9 時 30 分～12 時
参加人数	1 回約 35 名	設立年月	平成 16 年 4 月
活動内容 (サロンの 特徴など)	子供から高齢者が世代を超えて交流を深め、いっしょに集えるサークル(サロン)で、21 年目に入ります。地域の文化や伝統的な生活習慣について、高齢者より学び、子供や若い人達からは今の生活の楽しみ方を学ぶ。昔の遊びから、音楽やスポーツ、そして料理作りと皆で一緒に楽しむ事を目的に活動しています。皆が笑顔であいさつのできる地域が望みです。2021 年度から、以前社協で行っていた「地区い・ちっくい祭り」を年に一度、秋に実施しており、今年で 5 回目になります。 1 年間の主な活動 ・グラウンドゴルフ大会年 3 回 ・カーリンコン教室 ・もちつき大会 ・夏休み宿題教室(手芸教室など含む) ・夏休み三世代交流 ・盆踊り ・運動会 ・料理教室 ・音楽鑑賞 ・クリスマス会 ・地区分館祭りに協力 ・“トーンチャイム”楽器演奏クラブを子供の部と大人の部と作り、演奏活動しています。三世代広場を増やしていきたいです。豊小学校の協力もいただいております。		
一言 (PR 等)	皆で考え、協力しながら“人と人とのつながり”“ふれあいの輪を広げる”ことを目標に楽しく活動していきます。※お仲間募集(地区関係なく)特に 2024 年から依頼により、トーンチャイムの演奏にでかけております。		
参加費	内容により 100 円 クリスマス会大人 200 円		





トーンチャイム

サロン名	柿平サロンちりめんの会	代表者	橋本菊枝・伊藤茂子
連絡先	090-1839-0086	開催場所	柿平公会堂 小笠原 2161
開催日	毎週 2 回	開催時間	午前 10 時～12 時
参加人数	1 回約 20 名	設立年月	平成 25 年
活動内容 (サロンの 特徴など)	①ちりめん布、普通布、着物地等で人形小物作り ②百歳体操 ③バスでの研修 ④おやつ作り ⑤花見 ⑥忘年会、新年会でのカラオケ大会		
一言 (PR 等)	60 代～80 代まで幅広い方が参加してくださっています。また、男性の参加もあり、楽しく活動をしています。		
参加費	通常会費他		



サロン名	ふれあいサロン いこい	代表者	内藤 千賀子 他ボランティア 8 名
連絡先	284-1526 080-1078-1588	開催場所 住所	曲輪田公会堂 曲輪田 2538-1
開催日	毎月第 3 土曜日	開催時間	午後 1 時 30 分～3 時
参加人数	1 回約 18 名	設立年月	平成 20 年 3 月 1 日
活動内容 (サロンの 特徴など)	ボランティア 9 名の協力を得て、3 回の市からの講師派遣に加えて、手料理のクリスマス会、新年会、分館まつりの出品の作品作り、大正琴の演奏をきき、ほかのサロンのコーラスと一緒に歌い、朗読をお願いしたりして、楽しい時間を過ごしています。その後茶話会で先輩方の富高な話題に勉強させていただき、笑いの中解散となります。帰り際の『楽しかった』『ごちそうさま』『ありがとう』の言葉に支えられて活動しています。		
一言 (PR 等)	数名の新しいメンバーの加入に嬉しくなります。		
参加費	100 円／1 回		



サロン名	山寺ふれあいサロン あじさい	代表者	小林 敬子 他ボランティア 6 名
開催場所 住所	山寺公会堂 山寺 278-3		
開催日	第 2・第 4 水曜日	開催時間	午後 1 時半～3 時半
参加人数	1 回約 15 名	設立年月	平成 18 年 6 月
活動内容 (サロンの 特徴など)	地域の高齢者を対象に、生きがいや仲間づくり、居場所づくりを目的に月二回開催しています。 サロンを立ち上げてから 20 年がたちますが、一回目からずっと開催を楽しみに出席している人もいます。 介護予防体操、百歳体操、おしゃべり会、レクリエーション、講演、バスでの屋外研修等、皆で話し合って飽きのこないサロン運営で長続きしています。		
一言 (PR 等)	男性の参加者を募集しています。		
参加費	100 円／1 回		



サロン名	グラウンド・ゴルフ 「練習の会」	代表者	近藤 渉 他ボランティア 15 名
連絡先	080-1278-5209（近藤）	開催場所 住所	曲輪田農村公園、北河川敷（諏訪神社が目標）
開催日	第 2・第 4 火曜日	開催時間	午前 10 時～
参加人数	1 回約 12 名	設立年月	令和 4 年 4 月
活動内容 （サロンの 特徴など）	地域の高齢者が集い、福祉、親睦及びグラウンド・ゴルフの技術向上を目的とし、次の事業を展開しております。 1. グラウンド・ゴルフの定期練習会。 2. 山梨県グラウンド・ゴルフ協会や南アルプス協会の技術指導員を招き技術研修会を開催。 3. 河川敷を使用しているため、付近の草刈り除草剤処理等ボランティア活動を実施している。		
一言 （PR 等）	1. 誰でも参加可能です。グラウンド・ゴルフは奥深いスポーツですが誰でも どこでも 何人でも 気軽にできるスポーツです。 2. 県大会や全国大会への道も開ける幅広い「練習の会」です。 3. 年一回研修会「バスの移動による県内遠征研修会」を実施。 4. 用具のない方は当方に用意がありますので、お気軽に「先ず遊びにきて戴きたく」思います。		
参加費	1 回 50 円ですが（年会費として 600 円）徴収しています。		
 グラウンド・ゴルフ「練習の会」 技術研修会 山梨県公園 2022年10月1日			

サロン名	サロン レインボー	代表者	宮川 春江
連絡先	080-5569-6299（ポールソン） 090-6190-5265（宮川）		
開催場所 住所	①集 会：南アルプスグローバルチャーチ 小笠原純福音協会（小笠原 434-1） ②太極拳：国際交流協会（小笠原 471-8 楡形社会福祉会館内） くしがたすこやか八幡館（下宮地 469-1）		
開催日	①毎週土曜日 ②随時、火曜日、水曜日		
開催時間	①午前 9 時半～11 時半 ②（火）午後 1 時半～3 時半 （水）午前 7 時半～9 時半		
参加人数	6～7 名	設立年月	令和 3 年 4 月
活動内容 （サロンの 特徴など）	クリスマス会 イースター会 交流会（誕生日会、食事会） 障害をお持ちの方々との相談と支援（病院の送迎など） 太極拳で健康づくりをはかる（指導者をお願いします）※（火）（水）		
一言 （PR 等）	気軽に集会に立ち寄ってください。 近隣の方々との交流を図りたいと考えています。		
参加費	月会費 50 円		
			

サロン名	サロンたんぽぽ	代表者	佐野 千栄子、宮川 春江
連絡先	080-5545-1005（佐野）	開催場所 住所	山寺公会堂 山寺 278-3
開催日	毎週金曜日	開催時間	午前 10 時～
参加人数	1 回約 14 名	設立年月	令和 3 年 4 月
活動内容 (サロンの 特徴など)	・ 毎回、百歳体操を中心に脳トレやお茶会をしています。 また、お花見、ゲーム、外部講師による講座（年 3 回）、 ピアノコンサート、クリスマス会、新年会、ランチ会、 バス旅行なども行っています。 ・ お茶会は日々の生活や健康面の話、気になるニュースや思い出 など、いろいろな話が出て、癒しや共感の場になっています。 困りごともおし合い、手立てを考えたりすることも増えました。		
一言 (PR 等)	体を動かして、おしゃべりして、笑いあって、したいことを出し合 って、でも無理しないそんな会です。 誰でも気軽に参加してください		
参加費	月会費 100 円		

サロン名	ラヴィの会	代表者	櫻田 力 他、ボランティア 3 名
連絡先	282-3236	開催場所 住所	下市之瀬集会所 下市之瀬 173-1
開催日	イベント：指定土曜日 百歳体操：毎週月曜日	開催時間	イベント：13 時半～16 時 百歳体操：9 時～10 時半
参加人数	1 回約 20 名	設立年月	令和 4 年 4 月
活動内容 (サロンの 特徴など)	11 年前から民生委員を中心に「地域の居場所づくり」を目指した活動を続けてきました。令和 3 年 10 月に百歳体操を導入し、令和 4 年 4 月にサロンの登録を行い活動しています。 百歳体操をはじめてから 3 年半、昨年の夏からはじめたスマイルアップ体操も好評で、皆さん月曜日を楽しみに参加してくれています。 イベントは年に 10 回、講演会、各種体操教室、脳トレ、音楽会、観劇会、日帰り研修など内容は多彩で、大勢の皆さんに楽しんでいただいております。		
一言 (PR 等)	子どもから年配の方々までみんなが笑顔になれる「居場所づくり」を目指しており、どなたでも気軽に参加していただいております。最近、少しずつではありますが新しいメンバーが増えています。男性が少ないので、ぜひご参加ください。		
参加費	イベントのみ 100～200 円／1 回、百歳体操は無料		
			

サロン名	上宮地いきいきサロン	代表者	野田 勝美 他ボランティア2名
連絡先	090-2677-0146	開催場所 住所	上宮地風新居公会堂 上宮地 62
開催日	毎月第4金曜日	開催時間	午後1時30分～ 3時30分
参加人数	1回約12名	設立年月	令和4年4月1日
活動内容 (サロンの 特徴など)	・はじめに軽い体操をします ・クイズ、ゲーム、折り紙、話し合い等 ・お茶タイム ・最後に歌をうたって終わります		
参加費	100円／1回		

サロン名	枇杷ヶ池いきいきサロン	代表者	清水 益美 他ボランティア 5 名
連絡先	283-2918	開催場所 住所	枇杷ヶ池公会堂 小笠原 1854
開催日	月 1 回	開催時間	午後 1 時半～
参加人数	1 回約 15 名	設立年月	平成 18 年 6 月
活動内容 (サロンの 特徴など)	初期の役員さんからのバトンタッチで、年 3 回市の講師派遣、年 1 回の研修旅行、週 1 回の百歳体操、他いろいろな催し会を実行してきました。ただこのコロナ禍の為、旅行、体操などはお休みでしたが、少しずつ元の状態に戻りつつあります。 男性会員が若い 70 代が 3 人、元気な 80 代が 2 人と多いのが特徴です。		
一言 (PR 等)	楽しかったね、また来たいねと笑顔で帰って行くサロンを目標にしています。		
参加費	年会費 1,000 円		



サロン名	うたごえサロン・とだまち	代表者	佐久間 雅子
連絡先	090-6184-0802	開催場所 住所	戸田町ミニセンター 小笠原 1608-3
開催日	毎月第2・第4日曜日	開催時間	午後1時30分～ 3時30分
参加人数	1回約20名	設立年月	令和5年4月
活動内容 (サロンの 特徴など)	懐かしい唄・フォークソング等、うたごえ喫茶の様な感じでスタートしましたが、何回か行っているうちに、世間話をしたり、町内の行事のビデオを観たり、と間口が広がり、今では、このサロンがプラットフォームのような役割を果たすようになりました。グラウンドGの愛好会・生き生きクラブ・100歳体操の愛好者が加わり、唄をうたった後、互いの趣味の話で盛り上がっています。当初月1回の予定でしたが、今では月2回・時間も1時間ぐらい延びています。		
一言 (PR等)	健康寿命の延伸を目標に、1人1人全員主役で活動しています。楽しくなければサロンじゃない・・・居心地のいい場所に！		
参加費	100円／1回 研修旅行等は実費		



サロン名	柿平第二町内会 なごみ会	代表者	保坂 環 他サポーター 4 名
連絡先	283-2216（保坂）	開催場所 住所	柿平公会堂 小笠原 2161
開催日	毎週火曜日 （祭日は休み）	開催時間	午前 10:00～11:30 （百歳体操+茶話会の時）
参加人数	16 名(男性 7 名・女性 9 名)	設立年月	令和 4 年 4 月
活動内容 （サロンの 特徴など）	「最後まで自分の足で歩き介護不要の体を保つこと」を木雨水に百歳体操で足腰を鍛え、茶菓つき井戸端会議で脳を活性化させる。認知症知らず笑顔いっぱいの集いの場です。 1 年を通して新年会、お花見、クリスマス、忘年会、老人会バス旅等々の行事が盛り沢山。滝沢川の「あやめ花壇ボランティア」でも一緒に汗を流しています。食推さん達からおやつを提供され合同の茶話会に輪を広げました。年に 3 回市の介護福祉課より出前講座や体力測定運動支援を受け、消費生活センターからで、前講座も受講しました。		
一言 （PR 等）	柿平第二町内会の家に引きこもっている方々、一歩踏み出して一緒に楽しみましょう。		
参加費	百歳体操、茶話会は無料、食事つき行事は負担有		

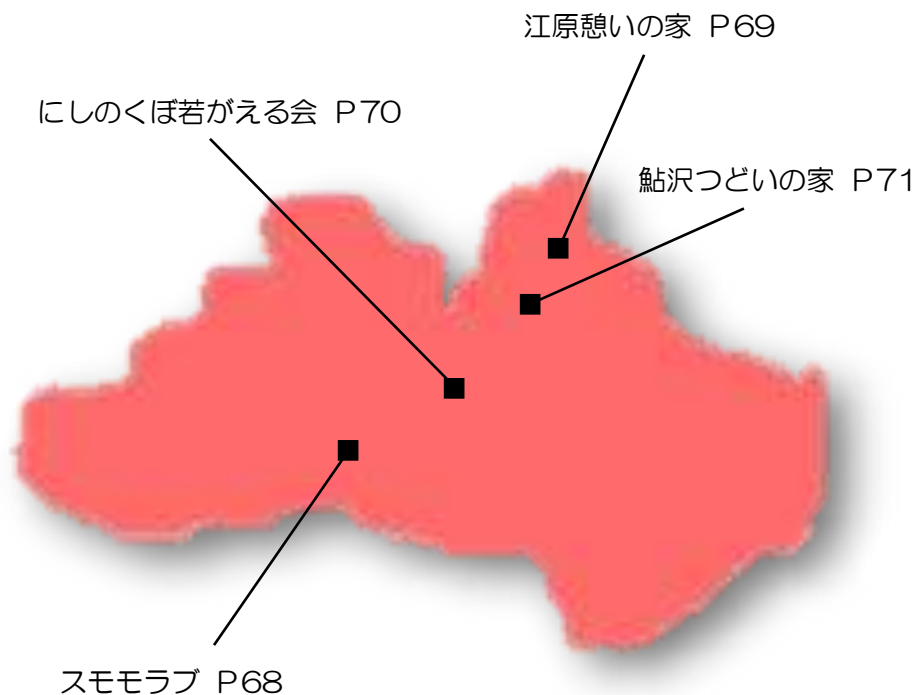


サロン名	おしゃべりサロン富士見	代表者	野中 春美
連絡先	090-2759-3854 055-284-3664	開催場所 住所	富士見町集会場 小笠原
開催日	毎月第4金曜日	開催時間	午後1時30分～ 4時
参加人数	18名	設立年月	令和5年4月
活動内容 (サロンの 特徴など)	おしゃべりサロンは、シニアの人の居場所。いこいの場である。 奉仕、お茶を飲みながらのおしゃべり、唄い、軽く体を動かす。今 はこのようなことをしています。		
一言 (PR等)	行ってみたい！そんなサロンにしたい！		
参加費	100円		



サロン名	令和会	代表者	芦澤 純子
連絡先	283-3474	開催場所 住所	曲輪田横久根集会場 曲輪田 1391-1
開催日	毎月第 2 木曜日	開催時間	4 ～11 月 午後 7 時半～9 時 12 月～3 月 午後 1 時半～3 時半
参加人数	1 回約 12 名	設立年月	令和元年 4 月
活動内容 (サロンの 特徴など)	私たちのサロンは農家の方も参加できるように、4 月～11 月は夜間開催しています。脳トレ、折り紙、手芸、ゲームなど行っています。皆でおしゃべりするのも楽しい時間です。		
一言 (PR 等)	笑いがいっぱいサロンです。		
参加費	100 円/1 回		

甲西地区（4 か所）



サロン名	スモモラブ	代表者	河西 房子 他ボランティア 5 名
連絡先	282-8482	開催場所	湯沢公民館 湯沢 1035-1
開催日	毎月第 2 金曜日	開催時間	午前 10 時～12 時
利用人数	1 回約 15 名	設立年月	平成 25 年 5 月 11 日
活動内容 (サロンの 特徴など)	相互の親睦及び情報交換 年 1 回のバスツアーを楽しみにしています。		
一言 (PR 等)	毎月催しがございます。参加者大歓迎！		
参加費	200 円／ 1 回		

サロン名	江原憩いの家	代表者	荻野 百合子
連絡先	282-2399	開催場所 住所	江原公会堂 江原 1582
開催日	毎月第 2 土曜日	開催時間	午後 1 時 30 分～3 時 (内容によって午前 11 時～)
参加人数	1 回約 40 名 (ボランティア含む)		
活動内容 (サロンの 特徴など)	年行事にともなう楽しみ会 (お花見、母の日、父の日、敬老の日、クリスマス会等) 講師による健康教室、ゲーム大会等 高齢者が地域での仲間づくりや情報交換 (楽しい会話) ができるような内容を実施しています。		
一言 (PR 等)	男性の参加者が多い楽しいサロンです。		
参加費	年会費 1,000 円		

「江原を知ろう」 自分たちの住む地域の歴史を学びました



サロン名	にしのくぼ若がえる会	代表者	桜林 まち子 他ボランティア 8名
連絡先	282-1363（桜林宅）	開催場所 住所	西落合公会堂 落合 858
開催日	水曜日(月 1 回)	開催時間	午後 1 時 30 分～
参加人数	1 回約 18 名	設立年月	平成 15 年 10 月
活動内容 (サロンの 特徴など)	高齢者が心身共に健康で、明るく楽しい日々が送れる様に、参加者の要望を取り入れ実施しています。市からの講師派遣を利用させていただきながら、皆様と考え活動しています。特に毎年 1 月に行われるポッポの家の園児達との交流や 4 月のバスでのお花見研修は、楽しみのひとつです。また、12 月の食生活改善委員さん達のお昼ごはんも！		
一言 (PR 等)	落合は果樹農家が多いので、6 月～8 月の間は、民生委員さんを中心にお茶菓子等の準備をしていただき助かっています。		
参加費	通常会費他、お花見研修の時各自 1,000 円		



サロン名	鮎沢つどいの家	代表者	自治会長 森田亨
連絡先	あゆざわ支え愛クラブ 民生委員	開催場所 住 所	鮎沢区公会堂 南アルプス市鮎沢 191-1
開催日	毎月第 3 火曜日	開催時間	午後 1 時 30 分～3 時
利用人数	1 回約 25～30 名	設立年月	平成 13 年 5 月 9 日
活動内容 (サロンの 特徴など)	鮎沢区内の高齢者を対象に、地域での仲間作りや情報交換を行いながら、介護予防の推進を図ることを目的に毎月開催しております。 第 3 層協議体である「あゆざわ支え愛クラブ」を実施主体としており、その運営は、民生委員を中心にサポートリーダーや「支え愛クラブ」のメンバーにより行われています。 プログラムの内容は、健康増進のための体操や脳トレ、楽器の演奏や歌、ゲーム等多岐にわたっております。		
一言 (PR 等)	毎回、工夫を凝らした楽しいプログラムで実施しています。 また、感染防止に配慮しながら開催しております。		
参加費	日帰り研修等で出掛けた時には 1,000～2,000 円程度徴収しています。		



DVD の貸出のご案内

サロン活動の一環としてご利用いただけるよう、2 種類の体操の DVD の貸出を行っております。社協本所にご用意しています。

お電話にて予約後、窓口にて貸出します。（最長 1 週間）

1、みんなでやるじゃんフレイル予防 甲州弁バージョン（4 枚組み）

- ・ニコニコ長生きやまなし体操（5 分）
- ・いきいき百歳体操（簡易版 30 分、スペシャル版 40 分）
- ・かみかみ百歳体操（17 分）
- ・しゃきしゃき百歳体操（13 分）



2、ゴリラッパンダ体操

フレイル予防 Ver.

フル Ver.（約 1 分 30 秒）

立位編・座位編各解説付き

（約 1 分 30 秒）



MEMO



MEMO





南アルプス市社会福祉協議会 地域福祉課

住所：南アルプス市鏡中條 1642-2

TEL：283-4121

FAX：283-4167

MAIL：info@minami-alpsshakyo.or.jp

南アルプス市社会福祉協議会

検索



ホームページ



Facebook

このガイドブックは社協会費、赤い羽根共同募金の一部を充てて
作成しております。

