沼津市高齢者サロン登録リスト

R7.4現在

圏域	サロン名称	活動内容	主催者名	電話	住所	会場名	開催頻度	参加費
はら	市営原団地寄り合い処だんらん	市営原団地住民対象。茶話会中心に開催。毎月第３日曜日「おにぎりの会（食事会）」開催日には解放。飲食持ち込み可。	はら地域包括支援センター	055-969-4055	沼津市原1487-1	市営原団地D5-105	毎週火曜日・金曜日 10:00～15:00	なし
はら	はつらつサロン	地域の皆様が気軽に集える場。「仲間づくり」「出会いづくり」「健康づくり」をするための活動の場。脳と身体のトレーニング（ゲーム、運動、手芸、健康チェック）。定期的に集えることで顔なじみの輪を広げ、いきいきとした楽しい生活を送ることを目的。	はら地域包括支援センター	055-969-4055	沼津市原1200-3	原地区センター　第１会議室	毎月　第１・第３木曜日9:30～11:30	なし
はら	うきしまサロン	地域の皆様が気軽に集える場。「仲間づくり」「出会いづくり」「健康づくり」をするための活動の場。脳と身体のトレーニング（ゲーム、運動、手芸、健康チェック）。定期的に集えることで顔なじみの輪を広げ、いきいきとした楽しい生活を送ることを目的。	はら地域包括支援センター	055-969-4055	沼津市平沼375-1	浮島地区センター　大会議室	毎月　第２・第４木曜日9:30～11:30	なし
はら	ヌマヅハラ県’Ｓルーム	静岡県住宅供給公社による高齢者の交通安全教室、沼津市社会福祉協議会による元気アップ教室、はら地域包括支援センターによる認知症予防教室など、剣詩舞による踊りなどを開催します。	県営原団地自治会長　古川　久	080-6919-2640	沼津市大塚1010-14	県営原団地自治会　第２集会室	毎月第３木曜日	なし（ただし飲み物代等は実費徴収）
はら	ウエルシア体操	店内のウエルカフェスペースで、歩行・転倒予防に重要な下肢筋力の維持・増加を目的とした筋力トレーニング。	ウエルシア薬局株式会社	055-969-2115	沼津市大塚200-5	ウエルシア薬局沼津大塚店	第2・4月曜日　10：00～10：30	なし
片浜・今沢	ひだまり亭	介護施設ひとつ松長共有スペースを利用し、月～木まで手作りランチを400円で提供。・子育て中のママから高齢者の方々、地域の皆さん、施設利用者さんたち、どなたでも利用できる居場所、コミュニティーの場所になっている。介護施設を訪れる方も手作りランチを楽しんでいる。	秋山　恵	090-5865-9069	沼津市大諏訪230	大諏訪集会所	月曜日～木曜日	400円
片浜・今沢	吉田サロン	菜園生活セミナー スプラウト栽培、キッチン菜園 美育セミナー ペットボトルの花器づくり、一輪ざし、季節の花、官休庵盆手前のもてなし	吉田　政男	無	沼津市大諏訪46-1	片浜地区センター	月1回（詳細はお問い合わせください）	実費（開催内容による）
片浜・今沢	今沢らく楽体操	今沢団地にお住まいの方を中心として、ぬまづふるさとの街という音楽に合わせた健康体操を楽しく実施。	片浜・今沢地域包括支援センター	055-969-7050	沼津市今沢527-21	今沢地区センター内	毎月　第１・第２・第４金曜日　10:00～11:30	なし
かなおか	Cafe&Gallery House Kizasu	お茶やお菓子を食べながら楽しくお話しできます。不定期でギャラリーイベントを開催しています。また、お客さんの作品を持ち寄って展示も可能。	後藤　安	090-5038-6896	沼津市西沢田700番地		月、金、土、日、祝日 11:00～18:00	600円～

沼津市高齢者サロン登録リスト

R7.4現在

圏域	サロン名称	活動内容	主催者名	電話	住所	会場名	開催頻度	参加費
かなおか	コミュニティサロンKOSUGA	地域に住む者同士の交流を図ります。健康を維持・増進するための食事・運動・休養の改善活動を行います。生活に潤いを与える書画等に親しむ活動。	小菅　豊弘	055-922-5673	沼津市江原町3-1	金岡地区センター	月1回（詳細はお問い合わせください）	なし（ただし材料費等は実費徴収）
かどいけ	コミュニティサロンかどいけの竜	火曜日：健幸いきいき教室（100歳体操と口腔体操）、木曜日：くつろぎカフェ、金曜日は竜の学び舎（脳活性のためのレクリエーション）を実施。	かどいけ地域包括支援センター	055-939-6700	沼津市岡宮1147-8	かどいけ地域包括支援センター内	毎週火曜・木曜・金曜の13:30～15:30	なし（お茶は無料、コーヒー・茶菓子はそれぞれ100円）
きせがわ	コミュニティーサロン深澤	美育ワークショップ 使用済ペットボトルや牛乳パックを利用し、カラーペンでペイントしたりシールを貼るなどして花器を作り、それに一輪のお花を生けていただきく。楽しみながら脳の活性化や心の癒しにつながり、又自分自身に自信が持てる人もいる。 食育ワークショップ 野菜トランプを使い、楽しく遊びながら又ほんの少し頭を使いながら野菜の事や食べることの大切さ等を学ぶ。 スタッフは寄り添い、傾聴を市ながらサポートさせて頂き、高齢者の高型の居場所作りやセルフケアのお手伝いをさせて頂く。	深澤　明子	無	沼津市大岡2357-1	大岡地区センター	問い合わせください	行事ごとに設定
きせがわ	コミュニティサロンNAKANO	・傾聴セミナー ・コーチングセミナー ・ゲートキーパー養成講座 ・認知症サポーター ・予防セミナー ・養育ワークショップ ・食育ワークショップ	中野　伸昭	無	沼津市大岡2357-1	大岡地区センター他	月1回（詳細はお問い合わせください）	事業ごとに実費
きせがわ	コミュニティーサロン松尾	大岡コミュニティ　文化祭でのワークショップ等	松尾　美佐子	055-923-9666	沼津市大岡2357-1	大岡地区センター	月1回（詳細はお問い合わせください）	なし（ただし材料費等は実費徴収）
千本	からだラボ地域開放日	体調チェック（希望者には体脂肪、筋肉量の測定）、体操、筋トレ、その他、毎月替わるイベントを行う。	明強組合同会社	055-939-6667	沼津市千本港町48	からだラボ	毎月　第2土曜日	なし
千本	ワタナベ薬局　サロン	血圧測定、体重測定、茶話会、ゲーム、ワークショップ等	株式会社　渡辺薬品店	055-962-3779	沼津市本錦町654-1	ワタナベ薬局錦町店	月１回	なし（ただし材料費等は実費徴収）
第五	第五サロン	時間内出入り自由です。ミニ講座や出張相談等を実施。	第五地域包括支援センター	055-939-8022	沼津市新宿町19-1	第五地域包括支援センター　サロンスペース	毎週水曜日　10:00～12:00 （第二水曜日を除く）	なし

沼津市高齢者サロン登録リスト

R7.4現在

圏域	サロン名称	活動内容	主催者名	電話	住所	会場名	開催頻度	参加費
第五	サンウェルぬまづ　ふれあい交流室　シニアふれあいタイム	健康体操、健康相談員による健康相談、脳トレ、参加者同士のふれあい交流等を行う。	サンウェルぬまづふれあい交流室	055-922-1501	沼津市日の出町1-15	ぬまづ健康福祉プラザ内 サンウェルぬまづふれあい交流室	休館日を除く毎日	なし
かぬき	寄り合い処　かぬき「暖だん」	第1月曜日：折り紙 第2木曜日：カレーの日 毎週水曜日：買い物ツアー 毎週木曜日：編み物 最終週土曜日：介護相談 第3月曜日：暖だん会議 その他：月に3回足湯の日、野菜の販売等々	特定非営利活動法人　まごころサービス　静岡東部センター	090-6368-8711 055-935-6515	沼津市下香貫八重145-2		月曜日～金曜日 最終週土曜日	午前・午後それぞれ100円
かぬき	Doing bis（ドーインビス）	メンタルヘルスケア、カウンセリング、各種セミナー開催、認知症カフェ、子育て支援、美育、食育、家庭菜園	秋山　典子	無	沼津市下香貫前原1489-1		毎月1回（10:00～15:00）（問い合わせください）	500円
かぬき	藤井原サロン愛	１．健康体操　月２回。ストレッチ、筋肉ストレッチ、ダンベル ２．サロン　月１回。健康体操60分。サロン６０分	渡邉　高男	055-933-3399	沼津市下香貫藤井原1617	下香貫連合自治会館	月3回（月・水）9：30～11：30	200円
三浦・戸田	くるらの家	午前：百歳体操、かみかみ体操を実施、血圧測定、体力測定。 午後：診療所の医師・地域包括・デイサービス・お巡りさん等々、地域の方々のお話が数カ月に一回、演芸。	山田　いさみ	0558-94-3729	沼津市戸田1294-3　くるら戸田内	くるら戸田	毎週水曜日	100円
三浦・戸田	ひだまりの郷高齢者サロン	音楽などに親しみながら、歓談し、楽しい時間を過ごします。	三浦・戸田地域包括支援センター	055-946-1700	沼津市内浦重須627-7	ひだまりの郷　地域交流室	毎週土曜日 13:10～13:45	なし