



通いの場 (高齢者サロン・居場所・体操など)

住民同士が気軽に集まり、体操や趣味活動などを行い、ふれあいを通して、健康・生きがいづくり、仲間づくりの輪を広げる地域交流の場です。

参加するだけでなく、趣味や特技を活かして運営のお手伝いをするなど、役割と出番のある活動を行うことができるのも特徴です。

また、地域の見守り、支え合いの場でもあり、問題の早期発見・予防の上でも、重要な役割を果たしつつあります。沼津市社協では、今後さらにこのような場が増えるよう、立ち上げ支援も行っています。

居場所づくりを自ら行ってみたい方は、ぜひご相談下さい。

	名称	所在地	電話番号	実施している内容	実施している日時	参加費	参加方法 (電話予約 or 直接)	マップ ページ
①	青い屋根の小さなお家	北高島町4-16	-	茶話会、小物づくり	火・金曜日 10:00~15:00	100円/1回 ※小物づくりの材料費別途	直接	8
②	今沢健康マーじゃんクラブ	今沢 213-1 今沢集会場	酒井さん 090-9933-3070	マーじゃん	土曜日 13:00~16:00	年間 2,000円	電話	4
③	今沢健康マーじゃん愛好会	今沢 213-1 今沢集会場	酒井さん 090-9933-3070	マーじゃん	木曜日 13:00~16:00	年間 2,000円	電話	4
④	今沢らく楽体操	今沢527-21 今沢地区センター	055-969-7050 (片浜今沢地域包括支援センター)	介護予防体操	第1・2・4金曜日 10:00~11:30	無料	電話	4
⑤	ウエルシア大塚店認知症カフェ	大塚200-5	055-969-2115 (ウエルシア大塚店)	来店者を対象に休憩スペースにて認知症啓発や脳トレ、体組成測定等を実施。	不定期	無料	電話	2
⑥	うきしまサロン	平沼375-1浮島地区センター	055-968-1322 (浮島地区センター)	脳トレ、体操等(水曜) グランドゴルフ(木曜)	第2水・4木曜日 9:30~11:30	無料	電話	2
⑦	歌声カフェ	内浦重須624 ひだまりの郷地域交流室	土屋さん 055-919-5571	音楽などに親しみながら、歓談し、楽しい時間を過ごし、レスパイトケア及び認知症への知識を高める。	土曜日 14:00~15:00	無料	電話	13
⑧	歌声サロン	内浦重須624 ひだまりの郷地域交流室	土屋さん 055-919-5571	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。	土曜日 13:00~14:00	無料	電話	13
⑨	えんがわカフェ	米山町10-33 米山町公会堂	055-943-6600 (米山町クリニック)	体操、脳トレ、折り紙等	第3水曜日 13:30~15:00	100円	直接	8
⑩	おしゃべりサロン	庄栄町5-4 庄栄町南公会堂	-	茶話会	木曜日 13:00~16:00	無料	直接 (町内の方限定)	8
⑪	おしゃべりサロン	五月町15-1 第五地区センター	055-925-8686 (第五地区センター)	郷土の話、クイズ、軽い体操、簡単な工作など	第1・3水曜日 10:00~11:30	無料	直接	8
⑫	おたっしゅクラブ	西浦立保22-1	055-942-2700 (西浦地区センター)	生きがいづくり	月1回 9:00~11:30	300円	電話	13
⑬	お寺de介護カフェ	鳥谷497光厳寺	055-967-2988 (あしたか地域包括支援センター)	介護の悩みを聞いたりミニ講座を行う。	毎月28日 13:30~15:00	無料	直接	3

	名 称	所在地	電話番号	実施している内容	実施している日時	参加費	参加方法 (電話予約 or 直接)	マップ ページ
14	お寺 de 介護予防	鳥谷497光厳寺	055-967-2988 (あしたか地域包括支援センター)	介護予防体操	第 4 月曜日 10:00~11:00	無料	直接	3
15	おとなりサロン	平町24-15 平町一丁目集会所	大須賀さん 952-3803	手芸、ノルディック散歩、体操、健康相談、茶話会	第 2・3 火曜日 13:30~15:00	200円/回	電話	8
16	オレンジカフェ	開催場所については、きせがわ地域包括支援センターにお問い合わせください。	055-954-0755 (きせがわ地域包括支援センター)	認知症に関する情報提供。当事者・家族が気軽に過ごせる場の提供。認知症サポーター養成講座・ミニ講座・出張相談等の実施。	毎月 1 回程度	無料	電話	
17	オレンジカフェ 談所カフェ	岡宮1147-8 かどいけ地域包括支援センター内	055-939-6700 (かどいけ地域包括支援センター)	茶話会やゲーム、認知症に関する特別講座・認知症予防に関する啓発等	第 3 木曜日 13:30~15:30	参加費：100円 プログラムによっては別途徴収あり	門池地区にお住いの方、事前にお問い合わせください	7
18	かなおかノルディック クラブ清流	足高字尾上201-1 愛鷹運動公園 他	佐々木さん 090-8548-5389	公園等でのノルディックウォーキング実施。 遺跡・古墳巡りの実施。	第 2・4・5 火曜日 9:30~11:00	年会費 300円	直接	5
19	かめき健康体操	下香貫藤井原1617 下香貫連合自治会館	鈴木さん 055-933-3399	健康体操、ストレッチ、筋肉ストレッチ、ダンベル体操、健康チェック	第 1・3 水曜日、 第 4 火曜日 13:30~15:00	1 回 300円	直接	11
20	Cafe & Gallery House Kizasu	西沢田700	後藤さん 055-920-2372	お茶やお菓子を食べながら楽しくお話しができる。不定期でギャラリーイベントを開催。また、参加者の作品を持ち寄って展示も可能。	水・木・土 10:00~16:30	600円~	電話予約	5
21	香貫ポッチャの会	下香貫字揚原750-4 第三地区センター	菅沼さん 055-932-2153	ポッチャ ★初心者大歓迎	毎月 2 回 13:30~15:30	無料	直接	11
22	からだらボ地域開放日	千本港町48 からだらボ	佐野さん 055-939-6667	フィットネス機器を使った体操、体力測定等	第 2 土曜日 9:00~12:00	無料	電話・直接	9
23	きせっ家	大岡386-2 木瀬川公民館	055-954-0755 (きせがわ地域包括支援センター)	高齢者サロン	第 1・3 月曜日 13:00~15:00	無料	電話	6
24	北今沢楽寿会 (さくらんぼ)	北今沢6-6東田公園	山田さん 055-966-9581	グランドゴルフ	木曜日 13:30~15:00	無料	電話	4
25	喜楽会	大岡1078-1 下石田公会堂 2 F	若林さん 055-963-7406	高齢者サロン	隔週火曜日 13:00~15:00	200円	電話・直接 (女性限定)	6
26	金筋クラブ	江原町3-1 金岡地区センター		筋トレ体操	月 3 回土曜日 13:00~14:30	年5,500円 (保険料を含む)	予約制	5
27	くこの会 (歌を楽しむ会)	西間門317-1 西間門公会堂	石井さん 055-951-6417	カラオケ	第 2・4 木曜日 13:30~15:30	月800円	電話	4
	くこの会 (霜月会)			カラオケ	土曜日 13:30~15:30	半年 1,000円	電話	
	くこの会 (健康マージャン)			健康マージャン	火曜日 13:00~16:00	無料	電話	
	くこの会 (グランドゴルフ)			グランドゴルフ	火・金曜日 8:00~11:00	無料	電話 (直接見学へ)	
28	久連サロン	久連615-19久連公民館	三浦戸田包括 055-919-5571	茶話会、体操、脳トレ等	毎週火曜日 13:30~15:30	1 回 300円	電話	13
29	健幸いきいき教室	岡宮1147-8 かどいけ地域包括支援センター内	055-939-6700 (かどいけ地域包括支援センター)	100歳体操と口腔体操／椅子に座ってできる体操	第 1 火曜日 13:30~15:00	無料	定員15名 半期ごと 事前申込制	7

	名 称	所在地	電話番号	実施している内容	実施している日時	参加費	参加方法 (電話予約 or 直接)	マップ ページ
30	げんきっさ	大岡1816-23 大岡団地公会堂	055-954-0755 (きせがわ地域 包括支援 センター)	高齢者サロン	第 4 土曜日 14:00~15:30 開催	無料	電話	6
31	健康教室	西沢田335-1 小島薬局本店	055-926-8866 (小島薬局本店)	ポールウォーキング	第 2 水曜日 15:15~16:00	無料	初回電話予約、 2回目から自由	5
	健康教室			頭と体の健康体操	第 4 水曜日 15:15~16:00	無料	初回電話予約、 2回目から自由	
	健康サポートフェア			講話(薬剤師・栄養士)・ロコモ 体操・測定会※毎月内容変更有。	第 4 木曜日 15:00~	無料 ※血液検査 のみ有料	予約制 (電話・直接)	
32	健康相談会	筒井町11-2 小島薬局筒井町店	055-941-6820 (小島薬局 筒井町店)	ロコモチェック	月 1 回 10:00~15:00	無料	予約制 (電話・直接)	5
33	健康体操	吉田町20-1 第四地区センター	055-933-4411 (第四地区セ ンター)	体も頭もほぐし、不調のない日常 生活に繋がるような体操を行う。	6月~3月の 第 3 水曜日 13:30~15:00 5月頃参加者募集	無料	電話	10
34	県'sルーム	大塚1010-10 第 2 集会室	-	団地内高齢者向けのサロン	第 1・3 木曜日 10:00~15:00	無料	直接 (県営原団地 住民限定)	2
35	小諏訪喜楽会	小諏訪多目的広場	高島さん 090-3568-8035	ゲートゴルフインターバル歩行等	火・水・木曜日 9:00~11:00	年間 1,000円	電話 (小諏訪住民限定)	4
36	寿サロン	大岡2357-1 大岡地区センター	055-924-0299 (大岡地区 センター)	高齢者サロン	年に10回	年会費 2,000円	申込書記入	6
37	ことぶきサロン	本田町4-8 本田町公会堂	-	茶話会、健康講座、レクリエー ション	年 4 回 (6月、10月、1月、3月) 10:00~14:00	300円	電話	8
38	寿町サロン	寿町19-16 寿町公会堂	大牧さん 055-921-5548	茶話会、ミニ講座、ミニイベン ト、体操、脳トレ	毎月 5 日 13:30~15:00	無料	直接 (基本町内の方限定)	5
	寿町木曜サロン			囲碁、麻雀	第 2・3 木曜日 13:00~			
39	木の花会	浅間町 4 浅間神社社務所	数山さん 080-4225-1890	神社の掃除、茶話会、講座等	第 1 日曜日 9:00~11:00	無料	電話	9
40	コミュニティサロン NAKANO	大岡地区センター他	中野さん 090-8045-4323	・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	月 1 回 (詳細は問い合わせ)	事業ごと に実費	電話予約	6
41	これから教室	江原町3-1 金岡地区センター	鈴木さん 090-8151-7961	体操、脳トレ	火曜日 14:00~15:15	300円 (初回保 険料別)	予約制	5
42	サロン寺子屋	市道公会堂・松下町公 会堂・東間門公民館に て毎回巡回開催	市川さん 090-1847-1883	健康体操、レクリエーション	第 3 木曜日 10:00~11:30	無料	直接	9
43	サンウェルぬまづ ふれあい交流室小物 づくり	日の出町1-15 サンウェルぬまづ ふれあい交流室	055-922-1501 (サンウェル ぬまづふれあ い交流室)	牛乳パックや新聞紙を使った小 物づくり	10:00~14:00 (休館日を除く)	無料	電話	8

	名 称	所在地	電話番号	実施している内容	実施している日時	参加費	参加方法 (電話予約 or 直接)	マップ ページ
44	山王台ラジオ体操	平町7-37 山王公園	-	ラジオ体操	5,7,8,9,10月の 最終週 月～金 6:30～	無料	直接	6
45	市営原団地 寄り合い処だんらん	原1487-1 市営原団地D5-105	055-969-4055 (はら地域 包括支援 センター)	茶話会等	火・金曜日 10:00～15:00	無料	直接	2
46	下河原健康教室	下河原162-2 下河原西町公会堂	金子さん 090-4409-0982	脳トレ、体操等	第1・3火曜日 10:00～12:00	無料	電話 (下河原住民限定)	9
47	じゆうサロン	大岡1972-1 市営自由が丘団地	山野井さん 055-922-2490	体操、クイズ、ゲーム、その他	第3木曜日 13:00～15:00	無料	直接	6
48	女子会	岡宮454-1 御堂林集会場	麻生さん 090-7036-5105	居場所サロン	第2・4木曜日 10:00～11:30	無料	電話	7
49	白銀町いきいきサロン	白銀町488 白銀町公民館	小澤さん 055-963-5546	手芸、DVD体操	第2または第3月曜日 10:00～11:30	無料	電話 (白銀町限定)	9
50	すこやかデー	新沢田町25-15 新沢田町公会堂	清水さん 055-923-8259	健康麻雀	第1・3火曜日 13:30～	無料	直接	5
				健康輪投げ	第1・3火曜日 13:30～			
				健康卓球	第2・4火曜日 13:30～			
51	第1千本サロン	八幡町65-1 第一地区センター	055-962-5932 (千本地域包括 支援センター)	介護予防体操	第1・3金曜日 10:00～11:30	無料	直接	9
52	第五カフェ	※問い合わせください	055-939-8022 (第五地域包括 支援センター)	認知症についてお話、茶話会	第3水曜日 10:00～11:30	無料	電話 (第五地区 住民限定)	
53	第五サロン	新宿町19-1 第五地域包括支援センター	055-939-8022 (第五地域包括 支援センター)	茶話会、歌や体操	水曜日 10:00～12:00 (第2水曜日をのぞく)	無料	直接 (第五地区 住民限定)	8
54	第2千本サロン	本字千本1910-219 第二地区センター	055-962-5932 (千本地域包括 支援センター)	介護予防体操	水曜日 10:00～11:30	無料	電話	9
55	高島町サロン	高島町14-7	-	レクリエーション、折り紙、 茶話会	第4木曜日 10:00～11:30	無料	直接	8
56	地域ふれあいの日		-	体操や介護者の集い	第2土曜日 10:00～	無料	直接	3
57	あしたカフェ	東原358-1 愛鷹地区センター	055-967-2988 (あしたか地域 包括支援 センター)	認知症や介護に関する講座と相 談会	不定期	無料	電話	
58	ちょっとひと休み スマイル	寿町26-7	大牧さん 斎藤さん 055-921-5548	惣菜販売、茶話会	月～金曜日 9:00～11:30	無料	直接	5
59	ドレミ体操	下香貫塩満1828-3	鈴木さん 090-4165-6966	健康体操、レクリエーション	毎週火曜日 10:30～11:30	無料	直接	11
60	中沢田輝きサロン	中沢田593-5 中沢田公会堂	-	体操、茶話会	第4金曜日 10:00～11:30	無料	直接 (基本町内の みで周知)	5
61	なかよしサロン	下香貫下障子3157-2 第三小学校 多目的ホール	長倉さん 090-3957-1596	歌や体操など楽しい企画を実施	第1月曜日 10:00～11:30 (8月、1月はお休み)	無料	電話	11



	名称	所在地	電話番号	実施している内容	実施している日時	参加費	参加方法 (電話予約 or 直接)	マップ ページ
62	にこにこサロン	大岡3382-4 市営小林団地集会場	-	居場所サロン	第3金曜日 10:00~11:30	無料	直接 (小林団地および南小林の方)	6
63	ぬまっつ	本字千本1910-206	055-962-6260 (沼津市社会福祉協議会介護福祉係)	体操、趣味活動等	不定期週3回 9:30~13:30	無料	直接	9
64	沼津市介護家族の会 茶話会	日の出町1-15 サンウェルぬまっつ内	055-922-1500 (沼津市社会福祉協議会地域福祉係)	介護家族の会茶話会	毎月第2木曜日 13:30~15:00	無料	直接	8
65	はつらつサロン	原1200-3 原高齢者福祉センター	055-969-4055 (はら地域包括支援センター)	茶話会、脳トレ等	第1・3木曜日 9:30~11:30	無料	直接	2
66	はつらつ大平	大平2197-1 大平地区センター	055-934-3980 (大平地区センター)	体操、物づくり、音楽鑑賞、介護予防講座等	月1回不定期	無料	電話 (基本的に大平地区住民限定)	12
67	はつらつ教室	吉田町20-1 第四地区センター	055-933-4411 (第四地区センター)	健康講座や作り物教室等	6月~12月の 第2水曜日 10:00~11:30 5月頃参加者募集	無料	電話	10
68	はつらつ教室	志下334-1 志下公会堂	-	茶話会、体操等	第3木曜日 10:00~11:30	無料	直接	13
69	東桃郷サロンももの会	下香貫塚田2257-2 東桃郷自治会館	渡辺さん 090-3305-7638	健康体操、お茶会、介護予防教室、ノルディック、ポッチャなど	第1・3木曜日 9:30~11:30	無料	直接	11
70	ひまわりの会	今沢545-21 県営今沢団地集会場	鈴木さん 055-966-7599	ラジオ体操、輪投げ	火・木曜日 9:00~11:00	無料	電話	4
71	藤井原サロン 愛	下香貫藤井原1617 下香貫連合自治会館	鈴木さん 055-933-3399	健康体操、ストレッチ、筋肉ストレッチ、ダンベル体操、健康チェック	第1・3水曜日 第4月曜日 9:30~11:30	300円	直接	11
72	藤井原サロン天の川	下香貫藤井原1640-4	萩原さん 055-932-7844	第1・3月曜日：お茶会、体操、生涯学習など 第2木曜日：手芸	9:30~11:30	100~300円	直接	11
73	舟山サロン	戸田舟山地区内民家	三浦戸田包括 055-919-5571	茶話会、体操、脳トレ等	毎月最終月曜日 10:00~11:30	無料	電話	
74	フラワーサロン	花園町14 花園町公会堂2F	-	居場所サロン	月1回第3または 第4金曜日 13:30~15:00	無料	直接 (門池地区・花園町の方のみ)	7



	名 称	所在地	電話番号	実施している内容	実施している日時	参加費	参加方法 (電話予約 or 直接)	マップ ページ
75	戸田 くるらの家	戸田1294-3 戸田地区センター	代表：山田 いさみ 0558-94-3729	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。	水曜日 9：00～15：00	100円 食事希望 者は +300円	直接	14
76	ほっこりかぬき	本郷町4-2香貴会館	佐野さん 080-3646-8894	体操、昼食会、レクリエーション	第2、第4火曜日 10：30～12：30	無料	直接	10
77	木曜サロン	今沢642-2 市宮今沢団地集会場	055-969-7050 (片浜今沢地 域包括支援セ ンター)	紙芝居、体操	木曜日 10：00～11：30	無料	電話	4
78	モルックを楽しむ会	新沢町13 新沢町子供広場	清水さん 055-923-8259	モルック	第2土曜日、 第3日曜日 10：00～	無料	直接	5
79	柳いきいきカフェ	柳町公会堂	-	茶話会、体・頭の体操、レクリ エーション	第4金曜日、 13：30～14：30	無料	直接 (町内の方限定)	5
80	結いの会	今沢508-34 中今沢東・西公園	芹澤さん 090-5621-1782	ラジオ体操、談話	月・水・金(西公園) 火・木・土(東公園) 8：30～	無料	直接	4
81	悠遊クラブ	平町5-11 平町二丁目自治会館	-	工作、替え歌、体操、茶話会等	第2月曜日 13：30～15：00	無料	直接 (平町二丁目 の方と近隣町 内の方)	8
82	豊町ラジオ体操	なかよし公園	-	ラジオ体操	月～金 6：30～	無料	直接	5
83	ゆるカフェ 松下笑うべえ会	本松下846-13 松下町自治会館	川口さん 090-8739-4823	健康体操、歌、レクリエーション	第2木曜日 10：00～11：30	無料	直接	9
84	よしだのカフェ	吉田町16-33 ウエルシア沼津吉田店	千本包括 055-962-5932	茶話会、体操、脳トレ等	毎月第三木曜日 14：00～15：00	無料	直接	10
85	竜の学び舎①	岡宮1147-8 かどいけ地域包括支援 センター内	055-939-6700 (かどいけ地域 包括支援 センター)	ももも倶楽部の教材を使った脳トレ	第4火曜日 13：30～15：00	無料	定員15名 半期ごと 事前申込制	7
86	竜の学び舎②	大岡3576-6 ケアハウス沼津グリーン ヒル	055-939-6700 (かどいけ地域 包括支援 センター)	ももも倶楽部の教材を使った脳トレ	第2金曜日 13：30～15：00	無料	定員15名 半期ごと 事前申込制	7
87	寄り合い処 かぬき暖だん	下香貫八重 145 - 2	暖だん直通 090-6368-8711	平日は毎日開いている常設型の 居場所です。野菜の販売もして いるので、ふらっと立ち寄って ください。 毎週水曜日は買い物ツアー、カ ラオケを実施。他にも手芸や書 道などの教室を定期的に開催し ています。	月～金曜日 9：00～16：00 (祝祭日、夏休み、 年末年始を除く)	半日 100～300円	直接	11
88	ラジオ体操	新沢町13 新沢町子供広場	清水さん 055-923-8259	ラジオ体操	平日 6：30～	無料	直接	5
89	ワタナベ 薬局サロン	渡辺薬局錦町店	渡辺薬剤師 055-962-3779	講話、茶話会	3ヶ月に1回 不定期	無料	詳しくは電話 で問い合わせ	9
90	ワンアップドジ	八幡町65-1 第一地区センター	笠井さん 090-6469-7692	体操、談話	木曜日 9：30～11：30	年間 7,000円	電話	9