

宮崎市ふれあいサロニー覧 (284サロン)

【令和6年8月1日現在】

佐土原地区 62サロン

	サロン名	開催場所	形態	活動頻度	活動内容
1	梅野元気になる会	梅野地区学習等供用施設	高齢者サロン	月/1回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
2	福島やすらぎ会	福島地区学習等供用施設	高齢者サロン	月/1回 午後	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
3	追手サロン	追手地区コミュニティセンター	高齢者サロン	週/1回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
4	天神サロン	天神地区学習等供用施設	高齢者サロン	月/1回 午後	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
5	本町サロン	本町地区自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
6	奈良木ふれあいサロン	奈良木地区自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午後	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
7	熊牟田集まる会	熊牟田地区自治公民館	高齢者サロン	週/1回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
8	北園サロン	北園地区自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
9	東春田サロン	東春田地区自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
10	津倉サロン	津倉地区自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
11	前牟田元気になろう会	前牟田地区自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等

12	ひらまつサロン	平松地区学習等供用施設	高齢者サロン	月/1回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
13	下八蚊サロン	下八蚊地区自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
14	信成町サロンなかよし会	信成町地区自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午後	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
15	原口サロン	原口地区自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
16	にこにこサロン（東野久尾）	東野久尾地区自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午後	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
17	東十サロン	東十文字地区自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午後	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
18	江原サロン	江原地区自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
19	上平等寺	上平等寺地区農業構造改善センター	高齢者サロン	月/1回 午後	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
20	久谷元気になろう会	久谷地区学習等供用施設	高齢者サロン	月/1回 午後	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
21	下村ふれ愛会	下村地区自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午後	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
22	成枝サロン	成枝地区自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
23	新城サロン	新城地区学習等供用施設	高齢者サロン	月/1回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
24	上江サロン	上江地区営農研修施設	高齢者サロン	月/1回 午後	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
25	永田サロン	永田地区自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
26	岩見堂サロン	岩見堂地区自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
27	仲町サロン	仲町地区自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等

28	片瀬下山すみれ会	片瀬・下山地区学習等供用施設	高齢者サロン	月/1回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
29	新町サロン	新町地区自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
30	原ひまわり会	原地区自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午後	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
31	コスモス会	小牧台地区学習等供用施設	高齢者サロン	月/1回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
32	東町サロン	東町地区学習等供用施設	高齢者サロン	不定期	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
33	大炊田サロン	大炊田地区学習等供用施設	高齢者サロン	月/1回 午後	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
34	元村むつみ会	元村地区営農研修施設	高齢者サロン	月/1回 午後	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
35	宮本サロン	宮本地区学習等供用施設	高齢者サロン	月/1回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
36	田ノ上チューリップサロン	田ノ上地区学習等供用施設	高齢者サロン	月/1回 午後	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
37	新五上サロン	佐土原地域交流センター	高齢者サロン	月/1回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
38	竹ヶ島サロン	竹ヶ島地区自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
39	万十サロン	万十地区自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
40	南松小路いきいきサロン	松小路地区自治公民館	高齢者サロン	不定期	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
41	北伊倉サロン	北伊倉地区自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
42	上町なかよしクラブ	上町地区学習等供用施設	高齢者サロン	月/1回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
43	馬場地区サロン	馬場地区自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等

44	田中区サロン	田中地区学習等供用施設	高齢者サロン	月/1回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
45	東小牧サロン	東小牧地区自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
46	ハナミズキの会	小牧台学習館	高齢者サロン	月/1回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
47	光陽台わくわくサロン	光陽台地区学習等供用施設	高齢者サロン	月/1回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
48	小永野サロン	小永野営農研修施設	高齢者サロン	不定期	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
49	梅野すみれ会	梅野地区学習等供用施設	高齢者サロン	月/1回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
50	若返ろう会	小牧台地区学習等供用施設	高齢者サロン	不定期	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
51	小牧台ふれあいサロン	小牧台地区学習等供用施設	高齢者サロン	不定期	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
52	春日台いこいの広場	春日台地区学習等供用施設	高齢者サロン	月/2回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
53	西春田サロン	西春田地区学習等供用施設	高齢者サロン	週/1回 午後	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
54	広瀬台サロン	市営住宅広瀬台団地集会場	高齢者サロン	月/1回 午前	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
55	グラウンドゴルフ木葉会	佐土原地域福祉センター	高齢者サロン	週/2回 午前	グラウンドゴルフ
56	身体障がい者福祉協会	佐土原地域福祉センター	高齢者サロン	週/1回 午後	卓球バレー
57	ワイワイ元気クラブ	佐土原地域福祉センター	高齢者サロン	週/1回 午前	グラウンドゴルフ
58	みずこさん家	個人宅	高齢者サロン	月/1回 午前	自主で会食中心
59	ゆっくりやろ会	佐土原地域福祉センター	高齢者サロン	週/1回 午前	太極拳

60	タップサークル	佐土原地域福祉センター	高齢者サロン	週/1回 午前	タップダンス
新	陽だまりサロン	永田地区公民館	高齢者サロン	月/2回	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等
新	西野久尾スイートピー倶楽部	西野久尾学習館	高齢者サロン	月/1回	脳トレ・体操・出前講座・レクリエーション等

住吉地区 15サロン

	サ ロ ン 名	開催場所	形 態	活動頻度	活 動 内 容
1	次郎ちゃん花ちゃん	次郎ヶ別府自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	茶話会、レクリエーション、体操等
2	笑プロンの会	住吉自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	手芸、調理等
3	宿森サロン(元気じゃろ会)	宿森自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	お茶会、体操、ウォーキング等
4	おしゃべり広場ニュータウン住吉	ニュータウン住吉自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	おしゃべり、体操、講話、歌、脳トレ等
5	西土中方ふれあいサロン いって みる会	西土中方自治公民館	高齢者サロン	不定期 午前～午後	講話、健康体操、簡単な料理、物づくり、おしゃべり等
6	境下ふれあいサロン	境下自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	演奏会(ボランティア派遣)、レクリエーション、お茶会、血圧測定等
7	千丈・久美原サロン YOU遊会	千丈・久美原自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	ストレッチ、講話、合唱、茶話会、各種ゲーム等
8	サロン こすもす	すみよし公民館2階洋室 すみよし公園	高齢者サロン	月/1回 午前	おしゃべり、グラウンドゴルフ、歌、レクリエーション等
9	みずほ団地ふれあいサロン	みずほ蓮ヶ池共同公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	体操、おしゃべり、講座、ゲーム等
10	青水ひまわり	青水自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	座談、レクリエーション、出前講座、体操、脳トレ等
11	ふれあいサロン潮騒	元村自治公民館	多世代型サロン	月/1回 午後	体操、合唱、座談、カラオケ、各種レクリエーション等

12	北部ふれあいサロンおげんき会	北部自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	レクリエーション、健康講話、料理教室、寄せ植え、ゲーム等
13	サロン南部自治会ひまわり	南部公民館	多世代型サロン	月／1回 午前	体操、合唱、座談、カラオケ、各種レクリエーション等
14	雀塚コスモスサロン	雀塚公民館	多世代型サロン	月／1回 午前	座談、出前講座、会食等
15	ルピナスグラウンドゴルフ	すみよし公園	高齢者サロン	週／4回 午前	グラウンドゴルフ、ふれあい会食会

北地区 9サロン

	サ ロ ン 名	開催場所	形 態	活動頻度	活 動 内 容
1	上北方ひまわりサロン	上北方公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	お菓子づくり、体操、ゲーム、歌等
2	さざんかの会	野首竹原田自治公民館	高齢者サロン	月／2回 午前	体操、お茶会、手芸、出前講座、花見、クリスマス会等
3	千代ヶ崎サロン	千代ヶ崎自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	体操、お茶会、手芸、出前講座、季節の行事、ゲーム等
4	上野サロン	上野自治公民館	高齢者サロン	不定期 午前	体操、お茶会、出前講座、季節の行事、栄養指導等
5	シクラメン	大瀬町自治公民館	高齢者サロン	月／2回 午前	体操、お茶会等
6	あいおいふれあいサロン	柏田自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	体操、レクリエーション、季節の行事、会食会等
7	倉岡楽しも会	倉岡ニュータウン集会所	高齢者サロン	月／1回 午前～午後	座談、ゲーム、レクリエーション、年一度の施設見学等
8	ふれあいの家 笑くぼ	個人宅	高齢者サロン	週／2回 午前～午後	会食、ゲーム、作業、レクリエーション、季節ごとの行事等
新	大瀬町ふれあいサロン	個人宅	高齢者サロン	週／1回 午後	座談・講座・会食（歌・折り紙）など

大宮地区 9サロン

	サ ロ ン 名	開催場所	形 態	活動頻度	活 動 内 容
1	新地橋自治会リリーサロン	新地橋公民館	高齢者サロン	月／1回 午後	歌、体操、物作り、座談等
2	北町ふれあいサロン「ひまわり」	平和が丘自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	歌、健康体操、押し花、講話、調理実習等
3	サロンいけうち	池内地区自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前～午後	小物づくり、講話、調理、会食等
4	ふれあいサロンさくら	平和が丘西町公営集会所	高齢者サロン	月／1回 午前	講話、映画鑑賞、工作、お手玉、盆踊り等
5	まつぽっくり	個人宅	高齢者サロン	月／1回 午後	座談、ゲーム、レクリエーション・健診、工作等
6	ふれあいサロン南方	南方町自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	講話、寄せ植え、レクリエーション、座談等
7	子育てサロンひな	神宮東自治公民館ホール	子育てサロン	月／1回 午前	絵本の読み聞かせ、手遊び、工作、パネルシアター等
8	平和が丘西町ふれあいサロン	平和が丘自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	座談、会食、ゲーム、講座、作業等
9	ふれあいサロン神北	神宮北自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午後	座談、会食、ゲーム、作業、レクリエーション、講座、体操等

東大宮地区 13サロン

	サ ロ ン 名	開催場所	形 態	活動頻度	活 動 内 容
1	大島寿会囲碁サロン	大島自治公民館	高齢者サロン	週／3回 午後	茶話やレクリエーション、会食等
2	大島寿会グランドゴルフ	大島向陽園グラウンド	高齢者サロン	週／2回 午前～午後	向陽園前の広場又は近くの近隣公園の広場を借りてゲームを行い、お互いの安否確認と健康増進を目的とする。
3	波島第3ふれあいサロン	個人宅	高齢者サロン	週／6回 午前・午後	スポーツ吹き矢、健康体操、レク、お茶会等

4	ふれあいサロン桜町	桜町自治公民館	高齢者サロン	月／2回 午後	健幸相談、健康体操
5	自由が丘さくらサロン	自由が丘自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	体操、ゲーム、講話、茶話会等
6	コスモスサロン	大将堀自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	季節行事やレクリエーション・小物づくり等
7	東大宮ふれあいサロン	東大宮地区社協 会議室	高齢者サロン	月／4回 午前～午後	クラフト作り、座談、会食等
8	ふれあいサロン向日葵	火切塚自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	茶話会、講話、レクリエーション、体操等
9	サロンわかば会	大島北公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	座談、会食、ゲーム、講座、レクリエーション等
10	サロンもくれん会	火切塚自治公民館	高齢者サロン	月／2回 午前	座談、出前講座、レクリエーション、笑いヨガ、落語等
11	ささのは会	ケントパレス宮崎集会室	多世代型サロン	月／1回 午前	座談、講座、会食、ゲーム、行事、レクリエーション、ストレッチ・運動等
12	波島デイゴの会	波島自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	ラジオ体操、ゲーム、出前講座等
13	火切塚G.Gサロン	グラウンドゴルフ場	高齢者サロン	週／4回 午前～午後	グラウンドゴルフ

中央西地区 5サロン

	サ ロ ン 名	開催場所	形 態	活動頻度	活 動 内 容
1	ハイビスカスサロン	祇園自治公民館	高齢者サロン	週／1回 午前・午後	座談会、フラダンス、小物づくり等
2	祇園ほほえみサロン	祇園自治公民館	高齢者サロン	月／2回 午後	おしゃべり会、民謡、体操等
3	祇園リラックスサロン	祇園自治公民館	高齢者サロン	月／2回 午前	介護予防体操、講話、あやとり等

4	なかつせ寄合所	サーパス中津瀬管理棟2階集会室	多世代サロン	月／1～2回 午前～午後	座談、昼食、おやつづくり、会食、子どもの見守り
5	MARUYAMAサロン	個人宅	高齢者サロン	月／1回 午前	おしゃべり会等

中央東地区 11サロン

	サ ロ ン 名	開催場所	形 態	活動頻度	活 動 内 容
1	ふれ愛サロン わかば	青葉町自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午後	介護予防体操、レクリエーション、講話等
2	ふれあいサロン「あつまろかい」	権現自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	レクリエーション、ゲーム、講話、演奏会（鑑賞）等
3	ふれあいサロンたかちほ	サザンライフマンション2F集会所	高齢者サロン	月／1回 午後	茶話会、レクリエーション、講話等
4	駅前サロン	宮崎駅前地区自治公民館	高齢者サロン	年間35回 午前	エアロ体操、おしゃべり、会食等
5	中央公園あじさいサロン	サーパス中央公園集会室	高齢者サロン	月／1回 午後	俳句、健康体操、ニュースポーツ、座談等
6	宮田区笑楽生ふれあいサロン	宮崎ロイヤルホテル	高齢者サロン	月／1回 午前	座談、講座、音楽会、会食等
7	ほがらか会	権現団地集会所	高齢者サロン	月／2回 午前	介護予防教室、作業（折り紙やうちわ作り）等
8	キララたちばなサロン	九州電力1階イベントフロア	高齢者サロン	月／1回 午後	ロコモ体操、出前講座、講話等
9	みやざき悠遊くらぶ	茶のん場 ほっと！しのめ内	多世代サロン	月／1回 午前～午後	座談、会食、レクリエーション、趣味の発表の場、講座等
10	さわ会	宮崎市営住宅老松団地集会場	高齢者サロン	月／1回 午後	座談、講座、会食、ゲーム、作業、レクリエーション、体操等
新	ひまわりの会	サーパスシティ宮崎駅前 キッズ ルーム	多世代サロン	月／2回 午後	健幸体操・座談・出前講座・健診・行事・レク・会食会

小戸地区 2サロン

	サ ロ ン 名	開催場所	形 態	活動頻度	活 動 内 容
1	末元元気サロン	末元自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	体操、会食会、座談、講話、ゲーム等
2	どんぐり会	鶴島自治公民館	高齢者サロン	月／2回 午後	ボール回し、輪投げ、健康講座、各種レクリエーション等

櫛地区 13サロン

	サ ロ ン 名	開催場所	形 態	活動頻度	活 動 内 容
1	東引土さわやかサロン	東引土自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	カラオケ、茶話会、健康に関する講話会等
2	大町なでしこ会	大町自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前～午後	軽体操、手芸、折り紙、レクリエーション、座談等
3	ひまわりふれあい生き活きサロン	青葉県営住宅集会所	高齢者サロン	月／2回 午前	ハーモニカ演奏鑑賞、合唱、ゲーム、レクリエーション、お茶会、出前講座等
4	山崎ふれあいサロン	山崎公民館	高齢者サロン	月／1回 午後	お茶会、レクリエーション、体操、出前講座、施設との交流等
5	前浜高齢者福祉サロン	前浜自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	ゲーム、昼食会、講座、レクリエーション、カラオケ等
6	おしゃべりサロン	出来島高洲コミュニティーセンター	高齢者サロン	月／2回 午前	談話、会食、ゲーム等
7	潮見ふれあいサロン	個人宅	多世代型サロン	週／1回 午前	座談、行事等
8	ランチしながらおしゃべりサロン	借家	高齢者サロン	月／1回 午前～午後	座談、会食、健診（血圧測定）等
9	新別府ひまわりサロン	新別府自治公民館	高齢者サロン	月／2回 午後	座談、ゲーム、レクリエーション、健康体操、出前講座、茶話会等
10	一の宮・日ノ出ふれあいサロン	一の宮公民館	多世代型サロン	月／1回 午前	座談、講座、ゲーム、作業等

11	なでしこの会	個人宅	高齢者サロン	月／1回 午前	座談、講座、会食、健診、ゲーム、行事、作業、レクリエーション等
新	スマイルフレンズ	出来島高洲コミュニティーセンター	高齢者サロン	月／1回 午前	座談・会食会・健診・ゲーム・レクリエーション
新	ふれあいサロンあじさい	出来島高洲コミュニティーセンター・中西町空き地	高齢者サロン	週／2回 午前	グラウンドゴルフ・座談・講座・会食会・レクリエーション・茶話会

生目地区 9サロン

	サ ロ ン 名	開催場所	形 態	活動頻度	活 動 内 容
1	下富吉ふれあいサロン	下富吉自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午後	座談、会食、ゲーム、工作、季節ごとの行事、遠足等
2	花みずき	下小松公民館	高齢者サロン	月／1回 午後	カラオケ、体操、茶話会等
3	上小松ふれあいサロン	上小松自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午後	健康講話、体操、ゲーム、合唱、座談等
4	有田ふれあいサロン	有田ふれあい館・夢広場	高齢者サロン	月／1回 午前	お茶会、レクリエーション、講座、健康体操等
5	カキノタネ	長嶺自治公民館	高齢者サロン	週／1回 午後	歌、体操、お茶会、会食会、行事等
6	サロン菜の花会	浮田公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	健康体操、ゲーム、歌、映画鑑賞、会食、お茶会等
7	すまいるサロンあじさい	下小松自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	講話、座談、民謡、折り紙、小物作り、ニュースポーツ等
8	細江つるし飾り趣味の会	細江自治公民館	高齢者サロン	週／1回 午前	つるし飾り・柳川手まりの製作及び展示会、講座等
新	ケセラセラ	個人宅	多世代型サロン	月／3回 午後	座談・講座・会食・レク（神話教室・手話教室・歌声喫茶・お茶会他）

小松台地区 6サロン

	サ ロ ン 名	開催場所	形 態	活動頻度	活 動 内 容
1	さくらんぼ	桜ヶ丘自治集会所	高齢者サロン	月／1回 午後	ストレッチ体操、ゲーム、折り紙、出前講座、会食等
2	小松台さくらサロン	小松台ハイランド集会場	高齢者サロン	月／1回 午前	血圧測定、健康体操、講話、ゲーム、映画鑑賞、食事会等
3	小松台こすもすサロン	小松台ハイランド集会場	高齢者サロン	月／1回 午前	介護予防体操、茶話会、ゲーム、大正琴鑑賞、講話等
4	北町あじさいサロン	小松台北町集会所	高齢者サロン	月／1回 午前	健康体操、卓球バレー、音楽鑑賞、映画鑑賞、小物作り等
5	小松もりしたサロン	小松もりした自治会集会場	高齢者サロン	月／1回 午後	座談、体操等
6	小松台ピュアサロン	個人宅	高齢者サロン	月／1回 午前	体操、出前講座、歌、折り紙、会食、ゲーム等

大塚地区 9サロン

	サ ロ ン 名	開催場所	形 態	活動頻度	活 動 内 容
1	カーネーション	おおつかの杜ふれあいセンター 「ひびき」	障がい者サロン	月／1回 午後	座談、健康体操、大塚音頭、講話、歌、脳トレ等
2	あゆみ27	大塚町南区自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	レクリエーション、手工芸、お茶会等
3	YLM同好会	江南集会所	高齢者サロン	週／1回 午後	麻雀、座談、会食、ゲーム、行事等
4	大淀台レディースグラウンドゴルフ同好会	大淀台児童公園	高齢者サロン	週／1回 午前	グラウンドゴルフ、座談、会食、レクリエーション、行事等
5	大淀台グラウンドゴルフ同好会	大淀台児童公園	多世代型サロン	週／2回 午前	グラウンドゴルフ、座談、会食、レクリエーション、行事等
6	パープル卓球同好会	江南集会所	多世代型サロン	月／2回 午前	卓球、座談、会食等

7	マーガレット	大塚公民館	多世代型サロン	月／2回 午前	パソコン、座談、講座、会食、行事、作業、レクリエーション等
8	マージャンクラブ雀宝	宝塚公民館	多世代型サロン	月／4回 午後	麻雀等
新	宝塚スマイル同好会	宝塚公民館	高齢者サロン	週／2回 午後	フラダンス・コーラス・会食会・おしゃべり・健幸体操・健診

大塚台地区 8サロン

	サ ロ ン 名	開催場所	形 態	活動頻度	活 動 内 容
1	ふれあい元気サロン・大塚台	・大塚台地域事務所 ・大塚台自治公民館・中央集会所	高齢者サロン	週／2回 午後	ストレッチ体操、レクリエーション、ゲームや歌、会食等
2	ちきん	大塚台西3丁目地域コミュニティセンター	高齢者サロン	月／2回 午前	ストレッチ、体操、レクリエーション、講話、座談等
3	なでしこサロン	大塚台地域福祉コミュニティーセンター	高齢者サロン	週1回 午後	ヨガ、お茶会、ボランティア活動等
4	女子会さくら	大塚台西3丁目地域コミュニティセンター	高齢者サロン	月／1回 午前	レクリエーション、歌、茶話会、調理、会食等
5	ひばりサロン	大塚台地域福祉コミュニティーセンター	高齢者サロン	月／1回 午後	ストレッチ、講話、ハーモニカ、合唱、ゲーム、レクリエーション、茶話会等
6	シニアクラブ 宙	大塚台市営住宅A集会場	高齢者サロン	月／2回 午後	カラオケ、グラウンドゴルフ、健診、講座、会食等
7	シニアクラブ 海	大塚台市営住宅A集会場	高齢者サロン 障がい者サロン	週／1回 午後	座談、講座、健診、作業等
新	すこやか体操 大塚台	大塚台中央自治公民館	高齢者サロン	月／2回 午前	健康体操教室・会食・レクリエーション等

生目台地区 4サロン

	サ ロ ン 名	開催場所	形 態	活動頻度	活 動 内 容
1	サロンゆうすげ	生目台地区交流センター	高齢者サロン	月／2回 午後	出前講座、DVD鑑賞、ゲーム等

2	ふれあいサロンさつき会	生目台東県住自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午後	茶話会、出前講座、ゲーム、体操、食事会等
3	サロンほほえみ	生目台市住自治公民館	高齢者サロン 障がい者サロン	月／2回 午後	座談、会食、ゲーム、作業、レクリエーション、講座、行事等
4	はまゆうサロン	生目台東県住集会所	高齢者サロン	月／2回 午後	カラオケ、茶話会等

大淀地区 10サロン

	サ ロ ン 名	開催場所	形 態	活動頻度	活 動 内 容
1	江南ハイツ茶話会	江南ハイツ自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	介護予防体操、ゲーム、茶話会等
2	京塚げんき会	京塚自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	体操、レクリエーション、検診、座談、会食、大淀音頭等
3	谷川にこにこサロン	谷川自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	レクリエーション、健康講座、茶話会、会食等
4	源藤ふれあいサロンの会	源藤自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	血圧測定、茶話会、ストレッチ体操、ゲーム、ハンドベル演奏、折り紙等
5	大坪南ふれあいサロン	大坪南自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午後	健康体操、レクリエーション、音楽、絵手紙、講座、茶話会等
6	山内長寿会サロン	伊満福寺	高齢者サロン	月／1回 午後～午後	お寺の清掃、お茶会、会食等
7	野の花会	大淀団地集会場	高齢者サロン	月／1回 午前	ゲーム、体操、座談、お茶会等
8	南町の縁側	南町自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	ハンドベル、体操、ゲーム、座談、ヨガ、大淀音頭、食事会等
9	県住なかよし会	県住江南団地内集会場	高齢者サロン	月／1回 午後	ゲーム、体操、おしゃべり、茶話会等
10	楽らく倶楽部	宮崎市身体障害者体育センター	障がい者サロン	月／2回 午前	座談、ゲーム等

高岡地区 17サロン

	サロン名	開催場所	形 態	開催頻度	活 動 内 容
1	センターいきいきサロン※休止中	高岡福祉保健センター穆園館	高齢者サロン	月/1回 午前	介護予防ゲーム、出前講座等
2	川原田いきいきサロン ※休止中	川原田自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午後	介護予防ゲーム、出前講座等
3	花見ふれあい会	花見自治公民館	高齢者サロン	月/1～2回 午前	介護予防ゲーム、出前講座、会食会、健康体操等
4	小山田さんさんクラブ	小山田自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	音楽鑑賞、介護予防ゲーム、出前講座、交通安全教室、会食会等
5	ダルマ会	麓自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	介護予防ゲーム、出前講座、交通安全教室、コーラス、会食会、健康体操等
6	めぐみ会	上倉自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	音楽鑑賞、介護予防ゲーム、出前講座、交通安全教室、会食会等
7	あつまろ会	祇園台自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	介護予防ゲーム、出前講座、交通安全教室、会食会等
8	下倉わかば会	下倉自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	音楽鑑賞、介護予防ゲーム、出前講座、交通安全教室、会食会等
9	宮水流あおば会	宮水流自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	音楽鑑賞、介護予防ゲーム、健康体操等
10	しらゆり会	的野自治公民館	高齢者サロン	月/1～2回 午後	音楽鑑賞、介護予防ゲーム、出前講座、健康体操等
11	原田・新田いきいきサロン※休止中	原田自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	介護予防ゲーム、交通安全教室等
12	南城寺サロン	南城寺自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	音楽鑑賞、介護予防ゲーム、出前講座、交通安全教室等
13	さくら会	深水自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	音楽鑑賞、介護予防ゲーム、出前講座、交通安全教室等
14	ひまわり会	個人宅	高齢者サロン	月/1回 午後	音楽鑑賞、介護予防ゲーム、交通安全教室、出前講座、等
15	あすなろ会※活動再開検討中	和石自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午後	介護予防ゲーム、出前講座等

16	城ヶ峰キラリ会	城ヶ峰自治公民館	三世代交流サロン	不定期	出前講座、会食会、世代間交流等
17	片前グラウンドゴルフ愛好会	片前公民館運動広場、自治公民館	高齢者サロン	週5回程度	グラウンドゴルフ、介護予防ゲーム、出前講座、会食会等

赤江地区 10サロン

	サ ロ ン 名	開催場所	形 態	活動頻度	活 動 内 容
1	ふれあい月見ヶ丘サロン	共同利用施設月見ヶ丘センター	高齢者サロン	各月/年間8回 午前～午後	レクリエーション、体操、料理、会食等
2	ときめきサロン	月見ヶ丘北自治公民館	高齢者サロン	月/2回 午前	講座、おしゃべり会、落語会、生け花、昼食会、外出等
3	さゆり会	吉永センター	高齢者サロン	月/1回 午前	体操、ニュースポーツ、ゲーム、カルタ、座談等
4	ふれあいサロン「ゆめ」	月見ヶ丘西区自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	健康体操、講話、お茶会、会食会等
5	働馬寄高齢者健幸体操クラブ	働馬寄自治公民館	高齢者サロン	週/1回 午前	健康体操、出前講座、茶話会、料理教室、小物づくり等
6	あさひヶ丘サロン	あさひヶ丘ニュータウン 自治公民館	高齢者サロン	月/2回 午前	講話、音楽療法、笑いヨガ、レクリエーション、会食等
7	月見ヶ丘第八区自治会八球会サロン	月見ヶ丘ふれあい広場	高齢者サロン	週/2回 午前	グラウンドゴルフ、座談、講座、会食等
8	源藤さくらの会	源藤団地集会所	多世代型サロン	月/2回 午後	座談、講座、会食、ゲーム、行事、レクリエーション等
9	赤江ふるさとサロン	宮崎市立共同利用施設南赤江センター	高齢者サロン	週/1回 午前	座談、講座、会食、ゲーム、行事、レクリエーション等
新	レイクサイド月見ヶ丘サロン	月見ヶ丘ふれあい公民館	多世代型サロン	月/2回	座談、講座、会食、ゲーム、レクリエーション等

赤江東地区 13サロン

	サ ロ ン 名	開催場所	形 態	活動頻度	活 動 内 容
1	緑松グラウンドゴルフサロン	緑松運動公園	高齢者サロン	週／2回 午前	グラウンドゴルフの練習、座談等
2	古川さわやかクラブ	古川児童公園 赤江東地区交流センター	高齢者サロン	週／3回 午前	グラウンドゴルフ、食事会等
3	恒久 悠々サロン	恒久自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	講話、認知症予防体操、レクリエーション等
4	南恒久健康サロン	南恒久自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	ニュースポーツ、歌、ゲーム、出前講座等
5	中恒久ふれあいサロン	恒久自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	健康体操、出前講座、ニュースポーツ、ゲーム、調理等
6	ゆるりサロン	ホームホスピス宮崎	高齢者サロン	週/2回 午前～午後	体操、歌、タクティールケア、パッチワーク、外出等
7	あやめ会	下城ヶ崎自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	体操、ニュースポーツ、脳トレ、音楽、講座、会食等
8	姥ヶ島健康クラブ	姥ヶ島自治公民館 赤江東地区交流センター	高齢者サロン	月／1回 午前	座談、ゲーム、講話、音楽鑑賞、ヨガ等
9	緑松映画サロン	緑松自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午後	映画、夏休み子ども映画会、花見、忘年会、新年会、外出、座談等
10	城ヶ崎木曜会	城ヶ崎センター	高齢者サロン	月／1回 午前	講座、レクリエーション、会食、健幸体操、行事等
11	さんさんクラブ緑ヶ丘	緑ヶ丘集会場	高齢者サロン	月／4回 午前	座談、会食、ゲーム、レクリエーション、風船バレー、廃品回収、公園清掃、茶話会、健康体操等
12	こすもす保健室	宮崎市立共同利用施設 ひえだセンター	高齢者サロン	月／1回 午前	講座、健診、レクリエーション等
13	みどりまつサロン	緑松公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	座談、講座、健診等

本郷地区 11サロン

	サ ロ ン 名	開催場所	形 態	活動頻度	活 動 内 容
--	---------	------	-----	------	---------

1	まなび野グランドゴルフ同好会	まなび野中央公園	高齢者サロン	日曜・雨天以外毎日 午前	公園内清掃ボランティア活動、グラウンドゴルフ等
2	西希ひまわりサロン	西希望ヶ丘自治公民館	高齢者サロン	月／1回(年8) 午後	小物作り、グラウンドゴルフ、茶話会等
3	ふれあいサロン「陽だまり」	シティルまなび野集会場	高齢者サロン	月／1回 午前	歌や健康体操を中心に茶話などのレクリエーションで介護予防等
4	ふれあいサロンほっと	共同利用施設山崎台センター	高齢者サロン	月／1回 午前	手作業ものづくりを中心にピアノに合わせ唄などレクリエーション等
5	空港苑ふれあいサロンひまわり	空港南センター	高齢者サロン	月／1回 午前	小物作り、健康体操、座談等
6	福寿会	西山崎公民館	高齢者サロン	月／1回 午後	レクリエーション、お茶のみ等
7	おひさまキッチン	まなび野コミュニティセンター	多世代型サロン	月／1回 午前	幼児から高齢者まで集う場であり、軽運動やゲーム、学習会、季節の行事等を行う。講演会（中高年～高齢者向け）も開催
8	ふらっとカフェ	東宮2丁目集会所	多世代型サロン	月／2回 午前	参加者の希望に応じて実施。体操、手芸、園芸、花の手入れ等
9	我居我居倶楽部	本郷地域協議会 南事務所	高齢者サロン	月／1回 午後	座談、健康体操、ゲームなどで参加者が集い合う場所を作る
10	いっちみろう会	国富が丘自治公民会	高齢・障がい・子育て・多世代型サロン	月／1回 午後	座談、講座、会食、ゲーム、行事、レクリエーション、カラオケ等
新	まなび野花倶楽部	まなび野コミュニティーセンター	多世代型サロン	週1 (水) 月1 午前	まなび野内の美化・清掃、花の寄せ植え

木花地区 13サロン

	サ ロ ン 名	開催場所	形 態	活動頻度	活 動 内 容
1	元気じゃろ会	学園木花台自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	健康体操、講座、ゲーム、レクリエーション等
2	ふれあいサロン “おたのしみ会”	加江田3区自治公民館	高齢者サロン	月／2回 午前～午後	体操、ゲーム、講話、歌、会食等
3	ふれあい茶話会	学園木花台自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午後	茶話会、コーラス、食事会、講演会、ゲーム、工作等

4	木花すみれ会	個人宅	高齢者サロン	月／1回 午前	健康体操、歌、ゲーム、おしゃべり、お茶タイム等
5	よっちみろ会	木花下六公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	体操、座談、ゲーム等
6	そらいろガーデン	個人宅	多世代型サロン	月／1回 午前	カフェ、お買い物、花、ストレッチ、ダンス、座談等
7	下原しゃべろ会	下原公民館	高齢者サロン	月／2回 午後	座談、会食、ゲーム等
8	にこにこ会	一番講公民館 二番講公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	座談、講座、体操、手芸、あやとり、合唱、トランプ、レクリエーション等
9	ふれあいサロン「萩原」	萩原公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	座談、ゲーム、レクリエーション、会食、講座、行事等
10	この花・ロコモc a f e	学園木花台自治公民館	高齢者サロン	月／1～2回 午前	健幸体操、フレイル予防等
11	このはな会	木花自治公民館 今江自治公民館	多世代型サロン	月／1回 午前	座談、講座、ゲーム、行事、レクリエーション、体操等
12	このはなフラミンゴルフ	木花台2号街区公園	多世代型サロン	月／1回 午前	グラウンドゴルフによる子ども達と地域の人との交流
13	今江なかよし会	今江自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	講座、会食、ゲーム、行事、レクリエーション等

青島地区 9サロン

	サ ロ ン 名	開催場所	形 態	活動頻度	活 動 内 容
1	あいあいサロン	小内海自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	茶話会、講座、レクリエーション、講話等
2	紫波洲マンゴーサロン	紫波洲自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	演奏会（派遣ボランティア）、歌、講話、会食会等
3	野島ふれあいサロン	野島自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午後	レクリエーションや体操、座談、出前講座の活用等
4	ぎおんサロン	祇園の館 3, 4, 7区公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	各種講話、グラウンドゴルフ、お茶話等

5	浜町サロン	あおしまのいえ	高齢者サロン	月／1回 午前	各種講話、健康チェック、お茶話等
6	えびすサロン	あおしまのいえ	高齢者サロン	月／1回 午前	レクリエーション、体操、座談等
7	やよいふれあいサロン	青島1区自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	体操、ゲーム、歌、講話、茶話会、会食会等
8	さくら会	青島10区公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	座談、講座、会食、ゲーム等
9	生田サロン	青島8区公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	座談、講座、会食、ゲーム等

田野地区 9サロン

	サロン名	開催場所	形態	活動頻度	活 動 内 容
1	田野わくわく広場 むつみ会	田野総合福祉館	高齢者サロン	月/1回 午前	出前講座・座談・認知症予防体操・ニュースポーツ・会食・歌
2	田野わくわく広場 田野しも会	田野総合福祉館	高齢者サロン	月/1回 午前	出前講座・座談・認知症予防体操・ニュースポーツ・会食・歌
3	田野わくわく広場 さくら会	上井倉公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	出前講座・座談・認知症予防体操・ニュースポーツ・会食・歌
4	田野わくわく広場 あづま会	東地区公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	出前講座・座談・認知症予防体操・ニュースポーツ・会食・歌
5	田野わくわく広場 長寿会	仏堂園公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	出前講座・座談・認知症予防体操・ニュースポーツ・会食・歌
6	田野わくわく広場 親睦会	南地区公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	出前講座・座談・認知症予防体操・ニュースポーツ・会食・歌
7	田野わくわく広場 すずらんの会	北地区公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	出前講座・座談・認知症予防体操・ニュースポーツ・会食・歌
8	田野わくわく広場 茶の実北会	北地区公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	出前講座・座談・認知症予防体操・ニュースポーツ・会食・歌
9	田野わくわく広場 七野樞会	七野公民館	高齢者サロン	不定期	出前講座・座談・認知症予防体操・ニュースポーツ・会食・歌

清武地区 16サロン

	サロン名	開催場所	形 態	開催頻度	活 動 内 容
1	スマイル元気会	下木原研修センター	高齢者サロン	月/1回 午前	レクリエーション・茶話会・季節行事（外出）等
2	サポートクラブ加納「にこにこ会」 （一人暮らし高齢者限定サロン）	加納ヶ丘自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前～午後	体操・情報交換会・茶話会・会食会等
3	笑顔いっぱい健康クラブ	第3池田台東公民館	高齢者 独り世帯サロン	週/1回 午後	体操・季節行事・茶話会・会食会等
4	スマイルクラブ	正手公民館	高齢者サロン	月/2回 午後	体操・茶話会・ダンス・ミニバレー等
5	すこやか会	西新町公民館	高齢者サロン	月/1回 午前～午後	体操・茶話会・会食会等
6	ふれあいサロン飛鳥	ニュータウン飛鳥公民館	高齢者サロン	月/2回 午前	体操・茶話会等
7	この指と～まれ	第2池田台自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午後	体操・出前講座・おやつ作り・そば打ち・世代間交流・茶話会等
8	ひなたぼっこ	上加納公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	体操・レクリエーション・頭の体操・茶話会等
9	陽だまり遊友会	クリーン池田台公民館	高齢者サロン	月/2回 午前	レクリエーション・ものづくり・茶話会等
10	くっかけ健康教室	くっかけ公民館	高齢者サロン	月/1回 午後	座談・講座・会食・レクリエーション等
11	岡健康クラブ	岡区自治公民館	高齢者サロン	週/1回 午後	講座・会食・レクリエーション・筋トレ等
12	げんきかい	庵屋公民館	高齢者サロン	週/1回 午後	ゲーム・レクリエーション・体操等
13	大久保楽しもう会	大久保公民館	高齢者サロン	週/2回 午前～午後	座談・講座・会食・ゲーム・行事・作業・レクリエーション・体操等
14	丸目乳岩クラブ	丸目研修センター	高齢者サロン	月/1回 午後	花壇の草刈り、グランドゴルフ、カラオケ等

新	池田台すこやか麻雀会	第三池田台西公民館	高齢者サロン	週/1回 午後	健康麻雀・体操・会食等
新	池田台グラウンドゴルフ愛好会	加納公園	高齢者サロン	週/3回 午前	グラウンドゴルフ・会食・ゲーム