

高齢者サロン一覧 (261サロン)

【令和5年8月1日現在】

佐土原地区 64サロン

	サロン名	開催場所	形態	活動頻度	活動内容
1	梅野元気になろう会	梅野地区学習等供用施設	高齢者サロン	月/1回 午前	茶話会、体操、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	茶話会、体操、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	茶話会、体操、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	茶話会、体操、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	茶話会、体操、レクリエーション等
6	奈良木ふれあいサロン ※休止	奈良木地区自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午後	茶話会、体操、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	茶話会、体操、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	茶話会、体操、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	茶話会、体操、レクリエーション等
10	津倉サロン ※休止	津倉地区自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	代表者が決まらず当面休止
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	茶話会、体操、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	茶話会、体操、レクリエーション等
13	下八蚊サロン ※休止	下八蚊地区自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	茶話会、体操、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	茶話会、体操、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	茶話会、体操、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	茶話会、体操、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	茶話会、体操、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	茶話会、体操、レクリエーション等
19	上平等寺 ※休止	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	茶話会、体操、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	茶話会、体操、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	茶話会、体操、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	茶話会、体操、レクリエーション等
23	新城サロン ※休止	新城地区学習等供用施設	高齢者サロン	月/1回 午前	茶話会、体操、レクリエーション等
24	上江サロン ※休止	上江地区営農研修施設	高齢者サロン	月/1回 午後	茶話会、体操、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	茶話会、体操、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	茶話会、体操、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	茶話会、体操、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	茶話会、体操、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	茶話会、体操、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	茶話会、体操、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	茶話会、体操、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	茶話会、体操、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	茶話会、体操、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	茶話会、体操、レクリエーション等
35	西野久尾サロン	西野久尾地区学習等供用施設	高齢者サロン	月/1回 午前	茶話会、体操、レクリエーション等
36	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	茶話会、体操、レクリエーション等
37	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	茶話会、体操、レクリエーション等
38	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	茶話会、体操、レクリエーション等
39	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	茶話会、体操、レクリエーション等
40	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	茶話会、体操、レクリエーション等
41	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	茶話会、体操、レクリエーション等
42	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	茶話会、体操、レクリエーション等
43	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	茶話会、体操、レクリエーション等
44	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	茶話会、体操、レクリエーション等
45	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	茶話会、体操、レクリエーション等
46	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	茶話会、体操、レクリエーション等
47	ハナミズキの会	小牧台学習館	高齢者サロン	月/1回 午前	茶話会、体操、レクリエーション等
48	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	茶話会、体操、レクリエーション等
49	小永野サロン	小永野営農研修施設	高齢者サロン	不定期	茶話会、体操、レクリエーション等

50	梅宮タブノキ会	七つの星幼稚園0-100センター	高齢者サロン	月/1回 午後	茶話会、体操、レクリエーション等
51	久保土げんきサロン	久保土地区学習館・グラウンドゴルフ場	高齢者サロン	不定期	茶話会、体操、レクリエーション等
52	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	茶話会、体操、レクリエーション等
53	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	茶話会、体操、レクリエーション等
54	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	茶話会、体操、レクリエーション等
55	エンジョイクラブ	小牧台地区学習等供用施設	高齢者サロン	月/2回 午前	茶話会、体操、レクリエーション等
56	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	茶話会、体操、レクリエーション等
57	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	茶話会、体操、レクリエーション等
新	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	茶話会、体操、レクリエーション等
59	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	茶話会、体操、レクリエーション等
60	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	茶話会、体操、レクリエーション等
61	ワイワイ元氣クラブ	佐土原地域福祉センター	高齢者サロン	週/1回 午前	茶話会、体操、レクリエーション等
62	みずこさん家	個人宅	高齢者サロン	月/1回 午前	茶話会、体操、レクリエーション等
63	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	茶話会、体操、レクリエーション等
64	タップサークル ※休止	佐土原地域福祉センター	高齢者サロン	週/1回 午前	茶話会、体操、レクリエーション等

住吉地区 12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 みろ会	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、血压測定等
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
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
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 8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

大宮地区 8サロン

	サ ロ ン 名	開催場所	形 態	活動頻度	活 動 内 容
1	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
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	大將掘自治公民館	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	村角ふれあいサロン	村角自治公民館	高齢者サロン	週／1回 午後	茶話会、生演奏にあわせて合唱、誕生会等
9	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
10	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
11	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
13	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
新	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

⑧ フロック

中央西地区 4サロン

	サ ロ ン 名	開催場所	形 態	活動頻度	活 動 内 容
1	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
新	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 9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
11	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

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 9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生きサロン	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	個人宅	高齢者サロン	月／2回 午前	談話、会食、ゲーム等
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
新	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

©フロック

生目地区 8サロン

	サ ロ ン 名	開催場所	形 態	活動頻度	活 動 内 容
1	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

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 4サロン

	サ ロ ン 名	開催場所	形 態	活動頻度	活 動 内 容
1	ふれあいサロン「なでしこ」	個人宅	高齢者サロン	月/1回 午後	座談、講座、レクリエーション、手芸等
3	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
4	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

5	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
---	---------------------	---------	--------	------------	-----------------------------

大塚台地区 10サロン

	サ ロ ン 名	開催場所	形 態	活動頻度	活 動 内 容
1	せせらぎ 大塚台歌会	大塚台地域福祉コミュニティセンター	高齢者サロン	月／2回 午後	短歌の勉強会、座談等
2	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
3	いちご会	グリーンヒルズ大塚台集会場	高齢者サロン	月／1回 午前	座談、レクリエーション、体操、講座等
4	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
5	タンポポ	大塚台地域福祉コミュニティセンター	高齢者サロン	週／1回 午前	写経、レクリエーション等
6	なでしこサロン	大塚台地域福祉コミュニティセンター	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
7	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
8	ひばりサロン	大塚台地域福祉コミュニティセンター	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
9	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
新	シニアクラブ 趣芸 空	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

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 9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	谷川にこここサロン	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

高岡地区 16サロン

	サロン名	開催場所	形 態	開催頻度	活 動 内 容
1	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
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

①ブロック

赤江地区 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
新	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
新	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

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、レクレーション等
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
新	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 8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」	シティールまなび野集会場	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レーション等
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
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
新	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

木花地区 11サロン

	サ ロ ン 名	開催場所	形 態	活動頻度	活 動 内 容
1	サロン語ろう会	シルヴァーリージャ	高齢者サロン	月／1回 午前	各種健康体操と血圧測定にゲーム、講話等
2	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

3	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
4	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
5	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
6	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
8	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
9	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
10	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
11	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
新	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 10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	いきいきやっこサロン	内海小学校地域連携施設 やっこ荘	高齢者サロン	月／1回 午前	グラウンドゴルフ、健康体操、ゲーム、歌、講話等

8	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
9	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
10	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 11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 八重桜会 ※休止中	八重公民館	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
10	田野わくわく広場 七野樗会	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
11	おしゃべり広場夢サロン	光町夢庵	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

清武地区 14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	くつかけ健康教室	くつかけ公民館	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