

宮崎市ふれあいサロン一覧

【令和2年11月1日現在】

①ブロック

佐土原地区 70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	茶話会、体操、レクリエーション等
2	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	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	月/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	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	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	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	亀田サロン	亀田地区自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午後	参加者減の為当面の間休止とのこと
17	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
18	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
19	田島サロン	田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
20	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
21	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	茶話会、体操、レクリエーション等
22	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
23	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
24	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
25	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	茶話会、体操、レクリエーション等
26	尾原さわやかサロン	尾原地区自治公民館	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
27	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	茶話会、体操、レクリエーション等
28	佐賀利サロン	上江・佐賀利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
29	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
30	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
31	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

32	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
33	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
34	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
35	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
36	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
37	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
38	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
39	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
40	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
41	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
42	竹ヶ島いきいき二十日会	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
43	まんだら（万十）健康サロン	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
44	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
45	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
46	岡たのしも会	岡地区自治公民館	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	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
48	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
49	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

50	新宮サロン	新宮地区営農研修施設	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
51	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
52	旭町サロン	旭町・広瀬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
53	光陽台サロン	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
54	西十サロン	西十地区学習等供用施設	高齢者サロン	月/1回 午前	代表者が決まらず当面休止
55	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
56	浮橋サロン	浮橋自治公民館	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
57	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
58	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
59	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/2回 午前	茶話会、体操、レクリエーション等
60	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
61	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
62	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
63	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
64	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	茶話会、体操、レクリエーション等
65	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
66	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
67	梅宮タブノキ会	七つの星幼稚舎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

68	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
69	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
70	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	令和2年度新規登録サロン

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	おげんき会	小保下自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	介護予防、手芸、会食、座談等
2	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
3	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
4	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
5	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
6	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
7	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
8	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
9	サロン こすもす	①社会福祉法人 慶明館 ②すみよし公園 他	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
10	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
11	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	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 午前	体操、合唱、座談、カラオケ、各種レクリエーション等
13	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

14	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
15	すずめ茶話会	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

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	柳瀬白藤会 (柳瀬ふれあいサロン)	柳瀬自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前～午後	茶話会、歌、健康体操、清掃活動、会食会等
2	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
3	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～午後	体操、お茶会、手芸、出前講座、花見、クリスマス会等
4	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～午後	体操、お茶会、手芸、出前講座、季節の行事、ゲーム等
5	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
6	シクラメン	大瀬町自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	体操、お茶会等
7	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
8	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

大宮地区 16サロン

	サロン名	開催場所	形態	活動頻度	活動内容
1	子育てサロンどんぐり	大宮公民館	子育てサロン	月／2回 午前	音楽療法、子育て中の親のふれあいや相談等
2	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
3	サロンすみれ会	神宮東自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前～午後	ゲーム、歌、踊り、健康体操、外出、会食等

4	下北方南自治会 虹の会	下北方南自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	童謡、歌謡曲を中心に歌う、おしゃべり会等
5	平和が丘 矢口池サロン	平和が丘自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	体操、手遊び、講座、料理、折り紙等
6	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
7	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
8	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
9	まつぼっくり	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
10	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
11	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
12	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
13	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
14	ダイアパレスふれあいサロン	レオパレス神宮の杜	高齢者サロン	月/2回 午前	座談、会食、ゲーム、レクリエーション、体操等
15	OTOKON会	代表者宅	高齢者サロン	月/1回 午前	茶話会、講座、防災訓練、祭り、スポーツ大会、施設訪問、視察研修等
16	渚	大宮公民館	多世代型サロン	月/2回 午後	座談、講座、会食、水彩画・油絵、茶話会等

東大宮地区 9サロン

	サロン名	開催場所	形態	活動頻度	活動内容
1	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、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 午後	ゲーム、健康増進を目的
3	波島第3ふれあいサロン	代表者宅	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、カラオケ、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	健幸体操、茶話会、レクリエーション等
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	大将掘自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	季節行事、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	週／1回 午前～午後	クラフト作り、座談、会食など
8	村角ふれあいサロン	村角自治公民館	高齢者サロン	月／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

⑧ フロック

中央西地区 6サロン

	サロン名	開催場所	形態	活動頻度	活動内容
1	舞姫サロン	祇園自治公民館	高齢者サロン	週／2回 午前	舞踊の練習、茶話会等
2	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
3	祇園ハーモニーサロン	祇園自治公民館	高齢者サロン	月／2～4回 午前	ハーモニカ、歌、茶話会等
4	大橋3丁目元気会	大橋3丁目自治公民館	高齢者サロン	月／2回 午後	座談会、健康体操、お手玉等
5	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
6	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

中央東地区 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25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所	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／4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

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 8サロン

	サロン名	開催場所	形態	活動頻度	活動内容
1	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／1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 午後	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
7	潮見ふれあいサロン	個人宅	多世代型サロン	月／2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

◎ブロック

生目地区 10サロン

	サロン名	開催場所	形態	活動頻度	活動内容
1	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	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	中富いきいきサロン	代表者宅	高齢者サロン	月／2回 午後	健康講座、ものづくり、会食、お花見等
8	くわの実	下小松自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午前	体操、ゲーム、歌、出前講座等
9	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
10	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	特別養護老人ホーム悠楽園 研修室	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 10サロン

	サロン名	開催場所	形態	活動頻度	活動内容
1	ふれあいサロン「なでしこ」	代表者宅	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
2	ひとときサロン	代表者宅	高齢者サロン	月/1回 午後	体操、小物作り、ゲーム、合唱、講話等
3	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
4	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
5	大淀台カラオケサロン	江南集会所	高齢者サロン	週/1回 午後	カラオケ、茶話会等
6	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
7	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
8	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
9	パープル卓球同好会	江南集会所	多世代型サロン	週/2回 午前	卓球、座談、会食等
10	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

大塚台地区 11サロン

	サロン名	開催場所	形態	活動頻度	活動内容
1	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	えみさんの家	個人宅	高齢者サロン	月/1回 午後	座談、会食、健康チェック、ゲーム等
3	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/1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
4	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
5	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
6	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	月/3回 午前	写経、レクリエーション等
7	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
8	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
9	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
10	お茶の間サロン	大塚台地域福祉コミュニティセンター	高齢者サロン	年間7回 午前	講話、近辺の遺跡の勉強会、健康の話、演奏鑑賞等
11	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

生目台地区 7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	サロンあおぞら	生目台東自治公民館	高齢者サロン	月／1回 午後	介護予防体操、座談、レクリエーション、琴の演奏鑑賞、講座等
4	サロン ドレミ	生目台交流センター	高齢者サロン	月／2回 午前	音楽、体操、会食、おしゃべり、講座等
5	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	週／1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
6	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
7	カラオケ シクラメンの会	生目台市住自治公民館	高齢者サロン	週／1回 午後	カラオケ、茶話会等、体操等

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	源藤いきいき健康会	源藤団地集会所	高齢者サロン	月／2回 午後	ストレッチ体操、歌等
8	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
9	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
10	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 19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	高岡福祉保健センター穆園館	高齢者サロン	月/1回 午前	介護予防教室等
2	東区サロン いっちみろ会	東区自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	ゲーム、出前講座、交通安全教室、会食会等
3	川原田いきいきサロン	川原田自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午後	介護予防教室、出前講座、交通安全教室、映画鑑賞等
4	中山いきいきサロン	中山自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	コーラス、調理、茶話会等
5	花見ふれあい会	花見自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	介護予防教室、出前講座、交通安全教室、映画鑑賞、会食会等
6	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	介護予防教室、出前講座、交通安全教室、映画鑑賞、会食会等
7	ダルマ会	麓自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	出前講座、交通安全教室、コーラス、映画鑑賞、会食会等
8	めぐみ会	上倉自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	介護予防教室、出前講座、交通安全教室、映画鑑賞、会食会等
9	あつまろ会	祇園台自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	介護予防教室、出前講座、交通安全教室、映画鑑賞、会食会等
10	下倉わかば会	下倉自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	介護予防教室、出前講座、交通安全教室、映画鑑賞、会食会等
11	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	介護予防教室、出前講座、交通安全教室、会食会等映画鑑賞等
12	しらゆり会	的野自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午後	介護予防教室、出前講座、交通安全教室、映画鑑賞、会食会等
13	原田・新田いきいきサロン※令和元年度休止中	原田自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	介護予防教室、交通安全教室、映画鑑賞等
14	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	介護予防教室、出前講座、交通安全教室、映画鑑賞等
15	田中いきいきサロン	田中自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午後	介護予防教室、出前講座、交通安全教室、映画鑑賞等
16	さくら会	深水自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前	介護予防教室、出前講座、交通安全教室、映画鑑賞等
17	ひまわり会	個人宅	高齢者サロン	月/1回 午後	介護予防教室、交通安全教室等

18	あすなろ会	和石自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午後	介護予防教室、出前講座、交通安全教室、映画鑑賞会等
19	城ヶ峰キラリ会	城ヶ峰自治公民館	三世交代交流サロン	不定期	介護予防教室、出前講座、映画鑑賞、会食会、世代間交流等

④ブロック

赤江地区 6サロン

	サロン名	開催場所	形態	活動頻度	活動内容
1	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/1回 午前～午後	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 午後	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	ふれあいサロンひまわり	宮崎市共同利用施設月見ヶ丘センター	高齢者サロン	月/1回 午後	レクリエーション、健康体操、合唱、会食等
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/1回 午前	講話、音楽療法、笑いヨガ、レクリエーション、会食等

赤江東地区 12サロン

	サロン名	開催場所	形態	活動頻度	活動内容
1	緑松カラオケぎじろく	緑松自治公民館	高齢者サロン	月/2回 午後	グラウンドゴルフ、カラオケ等
2	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、座談等
3	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
4	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
5	緑松元気・仲よしサロン	緑松自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午後	講話、体操、レクリエーション等

6	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
7	飛江田ふれあいサロン	飛江田集会所	高齢者サロン	月/1回 午後	健康体操、レクリエーション、講話等
8	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
9	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
10	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
11	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
12	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、座談等

本郷地区 7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」	シティまなび野集会場	高齢者サロン	月/1回 午前	歌、健康体操、茶話、レクリエーション等
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、歌、レクレーション、花見、遠足等
5	城ノ下ふれあいサロン	城ノ下池田自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前～午後	ゲーム、会食、出前講座等
6	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
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	不定期 午前・午後	軽運動やゲーム、学習会、季節の行事、講演会等

木花地区 12サロン

	サロン名	開催場所	形態	活動頻度	活動内容
--	------	------	----	------	------

1	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、血圧測定、ゲーム、講話等
2	桜1ふれあいサロン	車坂自治公民館	高齢者サロン	月/1回 午前～午後	料理作り会食、体操、座談等
3	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
4	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
5	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
6	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
7	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
8	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、お買いもの、花、ストレッチ、ダンス、座談等
9	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
10	にこにこ会	(奇数月)一番講公民館 (偶数月)二番講公民館	高齢者サロン	月/1回 午後	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
11	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
12	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	フレイル予防、ロコモ体操、生きがいづくり、生涯学習等

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	①祇園の館 ②3,4,7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(旧青島シルバー苑)	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(旧青島シルバー苑)	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 午後	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

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	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	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	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	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	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	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	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	八重桜会	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	七野樺会	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 12サロン

	サロン名	開催場所	形態	開催頻度	活動内容
1	大久保ふれあいサロン	大久保研修センター	高齢者サロン	月/1回 10:00~15:00	講習会・子ども会との交流・健康体操・野外研修・会食会
2	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	ニュースポーツ・お茶会・電車の日帰り旅・会食会・忘年会
3	お喋りカフェ「りん」	新町公民館	高齢者サロン	月/2回 午前	歌、踊り、工作活動、月1回皆で料理を作って会食会
4	サポートクラブ加納「にこにこ会」	加納ヶ丘自治公民館	高齢者 独り世帯サロン	月/1回 午前~午後	会話、健康体操、会食
5	笑顔いっぱい健康クラブ	第3池田台東公民館	高齢者サロン	月/1回 午後	筋トレ・介護施設見学・バスの旅・忘年会・新年会・豆まき・会食会
6	スマイルクラブ	正手区会公民館	高齢者サロン	月/2回 午後	体操、茶話会、会食会
7	すこやか会	西新町公民館	高齢者サロン	年/6回 10:00~13:00	認知予防、体操、食事会、料理教室、奉仕活動
8	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、食事会、室内ゲーム、体力測定
9	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 13:00~16:00	出前講座、保育園児との交流会、会食会、そば打ち
10	ひなたぼっこ	上加納センター	高齢者サロン	月/1回 午前	花見、出前講座、ニュースポーツ、そうめん流し
11	加納交流センターふれあいサロン「元気」	加納地区交流センター	高齢者サロン	月/2回 午前	民謡踊り練習、健康体操、出前講座、料理教室、おしゃべり
12	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、物づくり、座談会