

昭島ふれあいほっとサロン

ご縁・支援・円満

えん

があられるまちづくり

昭島ふれあい
ほっとサロンへ
ようこそ☆

登録サロン数 131サロン



昭島ふれあいほっとサロンってどんなところ？

誰もが集まって、おしゃべりしたり、お茶を飲んだり、

お食事をみんなで作ったりして、楽しい時間を過ごす

ことで、「地域のつながりが生まれる場」です。

どうぞお気軽にご参加ください♪

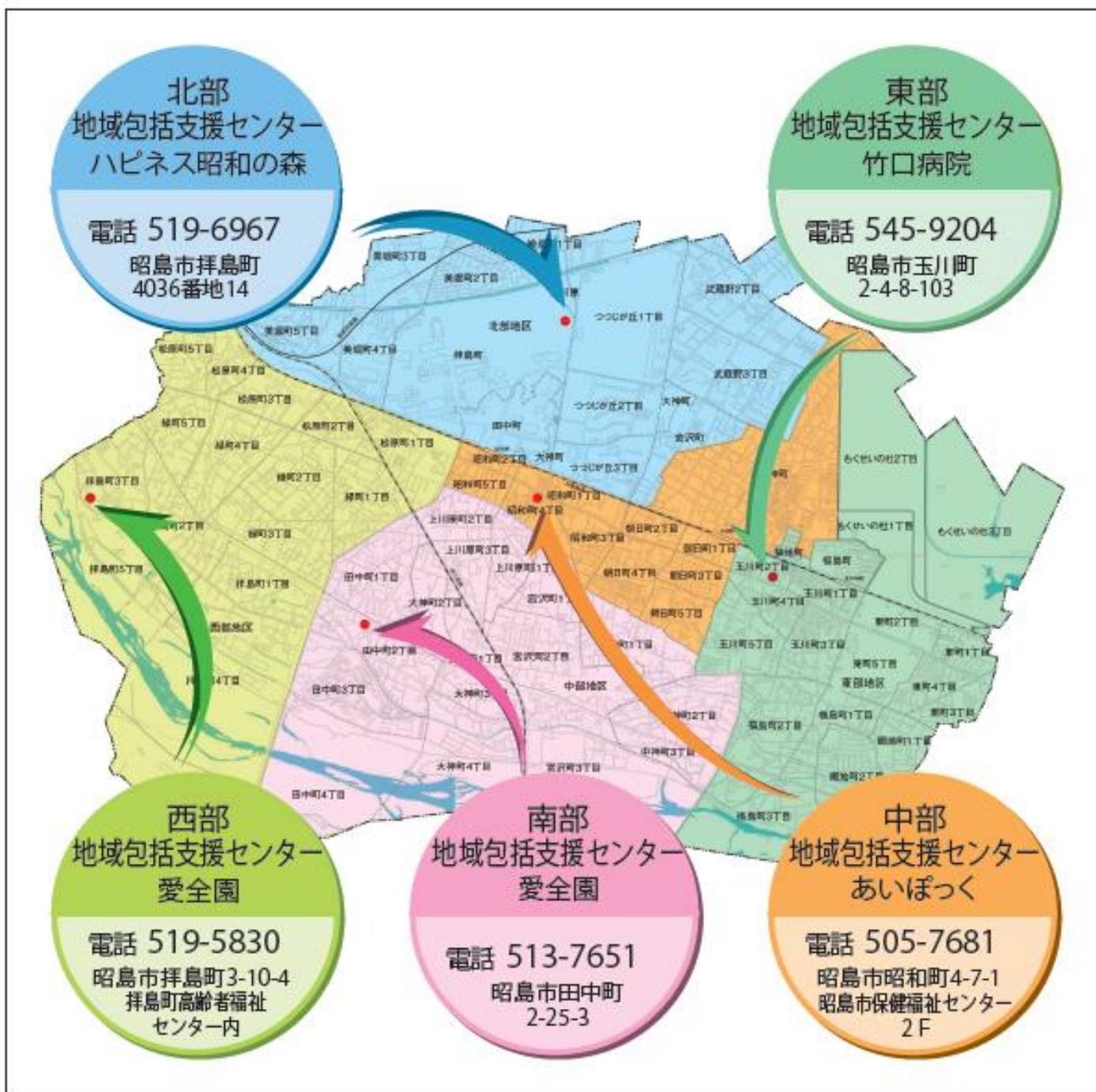


【発行】

社会福祉法人 昭島市社会福祉協議会

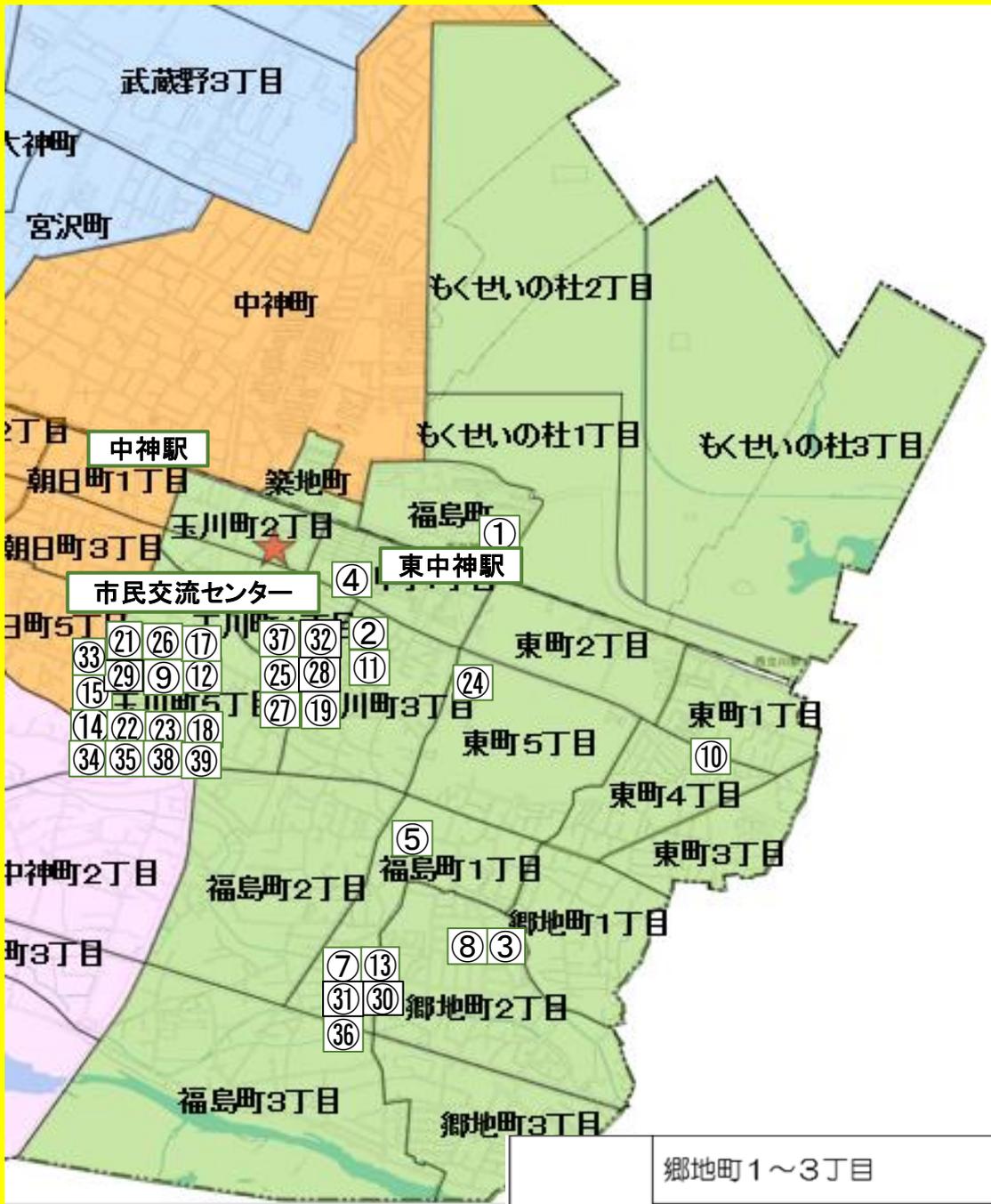
〒196-0015 昭島市昭和町4-7-1 昭島市保健福祉センター2階

連絡先 042-544-0388 FAX 042-543-0003 2024年10月25日発行 ver. 83



各サロンは地域包括支援センターの担当地域に分かれています
 緑(高齢者向け) 赤(児童向け) 青(異世代交流等) 紫(認知症カフェ)

東部地区 サロン紹介 緑（高齢者向け） 赤（児童向け） 青（異世代交流等） 紫（認知症カフェ）



東部地区	郷地町1～3丁目
	東町1～5丁目
	福島町（丁目外）
	福島町1～3丁目
	築地町（丁目外）
	玉川町1～5丁目
	もくせいのだ1～3丁目

東部地区 サロン紹介

緑（高齢者向け） 赤（児童向け） 青（異世代交流等） 紫（認知症カフェ）

1 おもいでサロン

都営昭島福島町アパート集会所 福島町1003-4

週2回 火、土曜日 10時～16時
参加費 100円



麻雀、トランプ、楽しい談話。誰でもいっぴくしに来てください。

2 交流ひろば ごきげんよう

玉川会館 玉川町3-10-15

毎月1回 13時30分～15時30分
参加費 100円



主に高齢者の方が楽しく過ごせるひととき。

3 あおぞらサロン

昭島団地自治会館 郷地町2-20-17

麻雀：第2,4(月)13時～17時 寄席：年4回(5,8,11,2月)13時～15時
参加費 寄席：麻雀：200円・大人600円・こども300円



麻雀：健康マージャンをする。
落語寄席：落語家の若手を招待して演じてもらう。

4 〈たまいち〉長屋の縁側

個人宅

毎月第4火曜日 14時～16時
参加費 100円



地域交流のための茶話会

5 ほっとサロンー休

福島自治会館 福島町1-12-6

毎月第4木曜日 10時～12時
参加費 100円



どなたでも気軽に参加できる楽しいサロンです。

6 サークル杵柄

ZOOMを利用したオンライン形式

毎月第2火曜日 10時～12時
参加費 なし



異世代交流におけるコミュニケーション。文化、経済、価値観等を話し合います。
※zoomを利用したオンライン形式で開催します。日時が変更になることもあるため、事前にご連絡下さい。

7 さーくるボク

福島会館 福島町1-19-1

毎月第4金曜日 13時30分～15時
参加費 600円



ヨガ（初心者大歓迎、申込み不要、お気軽にどうぞ）

8 いしまとう

昭島団地自治会館 郷地町2-20-17

毎月第1日曜日（正月三が日と重なる日は第2日曜日）10時～16時
参加費 大人¥300 大・高¥200 小・中¥100



囲碁・将棋・麻雀等を通して、地域交流、お茶飲み等を行ない健康的に親睦を図る。

※開催日時は変更があります。昭島市社会福祉協議会にご連絡ください。部屋の定員等で参加をお断りする場合がございます。

東部地区 サロン紹介

緑（高齢者向け） 赤（児童向け） 青（異世代交流等） 紫（認知症カフェ）

9 ほっとサロン玉川ひだまり

ひだまり事務所 玉川町5-13-13西総ビル101

毎週火曜日 10時～12時
参加費 200円



絵手紙を作成しながら
情報交換やおしゃべり
を楽しむ。

10 東町サロン

東町集会所 東町4-1-9

毎月第1月曜日 10時～12時
参加費 100円



軽体操から始まりポッチャ
競技を行い、その後にボラ
ンティアのゲストで落語や
ギター演奏で合唱したりし
て楽しんでおります。

11 楽しい体操 椅子ヨガ教室

玉川会館 玉川町3-10-15

毎月第1・第3月曜日 10時～11時
参加費 200円



椅子に座って行うヨガが
中心になります。どなた
でも無理なくご自分の
ペースでご参加頂けます。
ぜひ気軽にお越しくだ
さい。

12 ほっとサロン顔ヨガ

ひだまり事務所 玉川町5-13-13西総ビル101

毎月第4木曜日 14時～15時
参加費 600円(講師代含む)



顔面の口角をマッサージし
ながら筋肉をつけ、若さを
保ち仲間と交流しながら人
生を楽しむ。

13 フードバンク昭島猫の手班集会

福島会館 福島町1-19-1

毎月最終火曜日 18時30分～20時30分
参加費 なし



フードバンク昭島のス
タッフと新しく活動し
たい方々との交流会で
す。

14 初めてのスマホ

ひだまり事務所 玉川町5-13-13西総ビル101

毎月2回 10時～12時
参加費 200円



生活必需品となったス
マホを、基本的なこ
とを難なくできるように
ゆっくり、繰り返しな
がら学ぶ。

15 手でわかる健康サロンひだまり

ひだまり事務所 玉川町5-13-13西総ビル101

毎月第2水曜日 13時30分～15時
参加費 300円



「自分の健康は自分で守ろ
う」のスローガンのもと
で、細胞矯正学士の西川講
師を招いて手でわかる健康
について学び実践していま
す。

16 歴史探訪ひだまり

昭島市内史跡 昭島市内

毎月第1火曜日 13時30分～15時30分
参加費 200円



昭島市内には、先人たちが残した
貴重な歴史資産がたくさんありま
す。この歴史資産を学び散策しま
す。歴史を学ぶことにより、先人
に思いを馳せ、郷土愛が培われ、
また、歴史散策により、運動不足
の解消に役立てる。

※開催日時に変更があります。昭島市社会福祉協議会にご連絡ください。部屋の定員等で参加をお断りする場合がございます。

東部地区 サロン紹介

緑（高齢者向け） 赤（児童向け） 青（異世代交流等） 紫（認知症カフェ）

17 ほっとサロン囲碁ひだまり

ひだまり事務所 玉川町5-13-13西総ビル101

毎月第2金曜日 10時30分～12時
参加費 200円



初心者歓迎の囲碁サロンは男性も女性も参加して和気あいあいとした雰囲気の特徴です。

18 手品ひだまり

昭島市玉川町5-13-13 西総ビル101

毎月第4水曜日 10時30分～12時00分
参加費 300円(ランチ付600円)



マジックの取得、披露と仲間づくり。

19 サロン いこい

中川ビル2階 玉川町5-1-1

毎月第4土曜日 13時30分～15時30分
参加費 100円



健やかな生活を送るために、「脳トレ」「学び」「唱歌」等をみんなで楽しみながら「脳の活性化」を行う。

21 ベトナム交流サロン

ひだまり事務所 玉川町5-13-13西総ビル101

毎月第4木曜日 12時30分～14時30分
参加費 600円(ランチ代含)



フジホームで働くベトナムの若い女性たちが作るベトナム料理のランチを囲んで、お互いに交流を深める。

22 トランプマジックサロン

ひだまり事務所 玉川町5-13-13西総ビル101

毎月第1木曜日 10時30分～12時30分
参加費 600円(ランチ代含)



トランプマジックを通して、楽しみ増し、認知症の防止につなげます。

23 パッと料理

ひだまり事務所 玉川町5-13-13西総ビル101

毎月第3木曜日 10時30分～13時
参加費 500～600円



料理が好きな人が集まって、作る人、食べる人が和気あいあいとやっていく。

24 昭和公園散歩会

昭和公園 東町5-11-43

毎月第2火曜日 10時～11時
参加費 なし

昭和公園のスポーツセンター入り口付近に集合。公園内の様々なコースを30分くらい、参加者の足に合わせて散歩した後、藤棚の下のベンチでおしゃべり会です。※雨天中止

25 ほっとにほんごサロン

中川ビル 玉川町5-1-1

毎月第3日曜日 14時～16時
参加費 なし

外国の方たちと日本人との交流の場所です。お茶を飲みながら楽しく語らいましょう。

※開催日時は変更があります。昭島市社会福祉協議会にご連絡ください。部屋の定員等で参加をお断りする場合がございます。

東部地区 サロン紹介

緑（高齢者向け） 赤（児童向け） 青（異世代交流等） 紫（認知症カフェ）

26 ミニコンサートひだまり

ひだまり事務所 玉川町5-13-13西総ビル101

毎月第4金曜日 10時30分～12時30分
参加費 600円

楽器の演奏や絵本読み聞かせなどを通してみんなで楽しい時間を過ごす。

27 対話の「窓口」

中川ビル 玉川町5-1-1

毎週木曜日17時30分～19時30分
毎月第4日曜日10時30分～15時30分 参加費 なし

話をしたい、聞いてもらいたい、ホッと対話の窓口です。電話での通話も大丈夫です。
※来所の際は事前連絡をお願いします。

28 にほんごで はなそう

中川ビル 玉川町5-1-1

毎月第1・第3月曜日 18時～20時
参加費 日本人 500円 外国の人 無料

✿がいこくのひとが日本語（にほんご）を使って、日本人やほかの国（くに）の人とお茶をのみながら交流（こうりゅう）できます。✿日本語教師（にほんごきょうし・有資格）がいます。✿ときどき、イベント（きせつの行事体験や♪音楽など）もしたいと思っています。

29 やさしい絵手紙

ひだまり事務所 玉川町5-13-13-西総ビル101

毎月第1木曜日 13時30分～15時
参加費 300円

絵手紙を通して参加者と親睦を深めながら、生きがいを探していく。

30 さーくるオズ

昭島市公民館 つつじが丘3-7-7/福島会館 福島町1-19-1

毎月第4日曜日 9時～15時
参加費 300円



ボードゲームを活用したコミュニケーション療育を楽しく学んで、育児やお仕事に活用しよう！午前中は体力維持&リフレッシュのためのウォーキングヨガも行っています。

31 晴れYoga!

福島会館 第一休養室 福島町1-19-1

毎月第2金曜日・第4土曜日 10時00分～11時15分
参加費 600円



肩こり腰痛になりにくい骨盤や姿勢の調整が中心の内容です！ご都合が良い日だけで大丈夫です、楽しく参加してくださいね。お子様連れ可能です。

32 ウクライナ刺繍

中川ビル 玉川町5-1-1

毎月第3土曜日 14時～16時
参加費 無料

ウクライナのオルガさんからウクライナ刺繍を教してもらいながらおしゃべりをします。

33 エコール・ド・ソテネール（百歳の学校）

ひだまり事務所 玉川町5-13-13-西総ビル101

毎月第4月曜日 10時30分～13時
参加費 600円



毎月各界で活躍している講師を招いて講話を聞きながら座談会形式でディスカッションを行い生涯学習の場とする。満70歳の誕生日を迎えると「小学1年生」への入学証を授与し、2年ごとに進級証を授与し、百歳の誕生日には「大学4年生」への進級証を授与します。

※開催日時は変更があります。昭島市社会福祉協議会にご連絡ください。部屋の定員等で参加をお断りする場合がございます。

東部地区 サロン紹介

緑（高齢者向け） 赤（児童向け） 青（異世代交流等） 紫（認知症カフェ）

34 心の書道

ひだまり事務所 玉川町5-13-13-西総ビル
101

毎月第4火曜日 13時30分～15時
参加費 200円



書を親しみ、心を落ち着くことを目的とする。道具：太筆、小筆、下敷き、半紙（道具がある人は持参、ない人は用意します）。

35 ベランダ野菜ひだまり

ひだまり事務所 玉川町5-13-13-西総ビル
101

毎月第2土曜日 13時30分～15時30分
参加費 300円

普段は捨ててしまう野菜の根や種などを利用してベランダで野菜などを栽培する。

36 福島健康サークル

福島会館 福島町1-19-1

毎月第2金曜日 14時～15時30分
参加費 なし

健康についてお話を聞いたり、体操やゲームを楽しみながら参加者同士の交流を深める

37 英語ではなそう

中川ビル 玉川町5-1-1

毎月第2月曜日 14時～16時
参加費 なし



英語を話したいけど自信がない、はずかしいと思っている方におススメします。ブロークンイングリッシュと一緒にしゃべりましょう。

38 楽しい手芸

ひだまり事務所 玉川町5-13-13-西総ビル
101

毎月第2土曜日 10時～12時
参加費 300円

編物、刺し子等の小物を作る。お茶やおしゃべりをしながら楽しく過ごす。

39 茶道

ひだまり事務所 玉川町5-13-13-西総ビル
101

毎月第1金曜日 14時～16時
参加費 400円

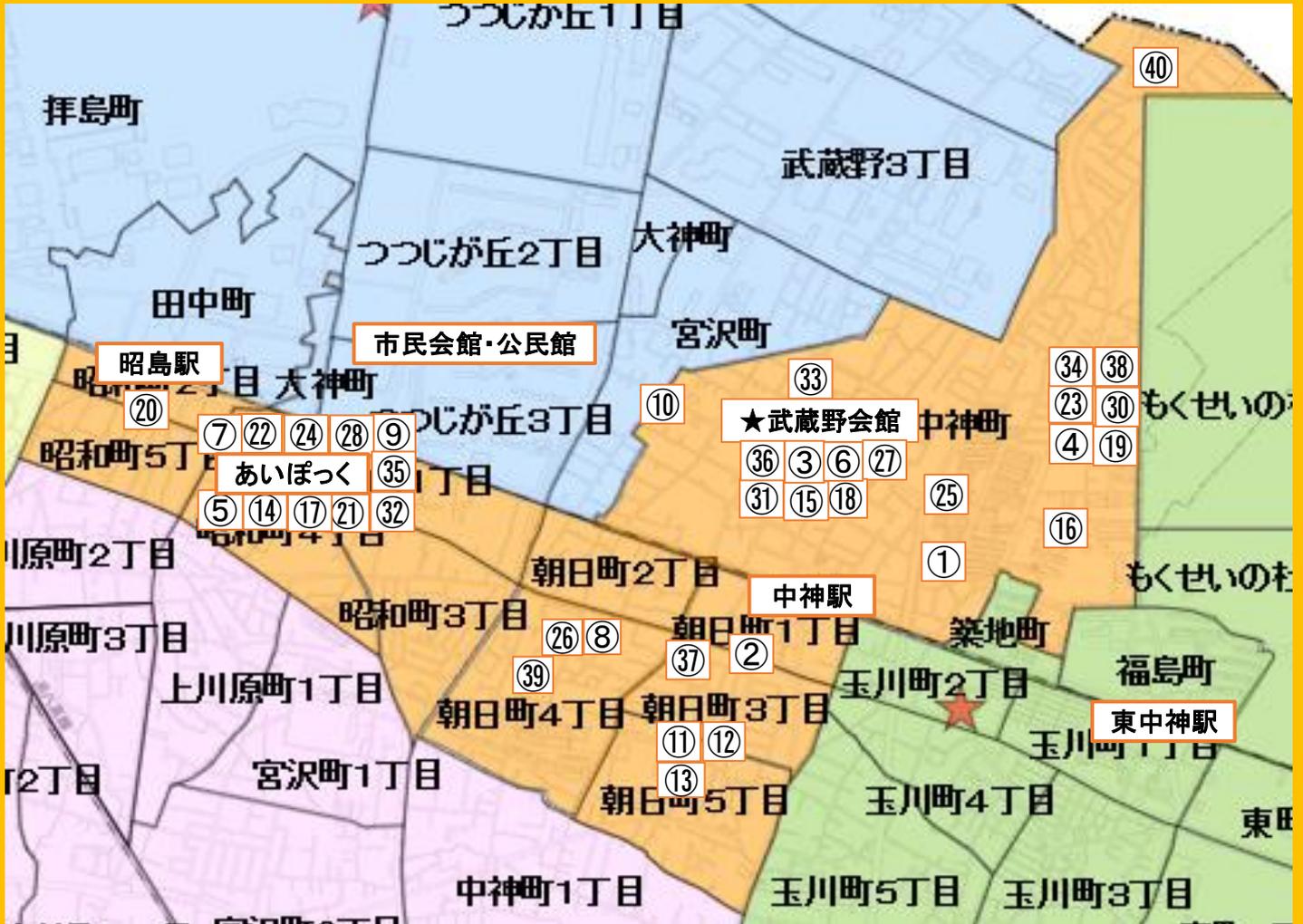
どなたでも茶道の体験ができます。季節のお菓子とお道具で楽しくやります。テーブルとイスでお抹茶を頂きます。



※開催日時は変更があります。昭島市社会福祉協議会にご連絡ください。部屋の定員等で参加をお断りする場合がございます。

中部地区 サロン紹介

緑（高齢者向け） 赤（児童向け） 青（異世代交流等） 紫（認知症カフェ）



中部地区	昭和町1～5丁目
	朝日町1～5丁目
	中神町（丁目外）

中部地区 サロン紹介

緑（高齢者向け） 赤（児童向け） 青（異世代交流等） 紫（認知症カフェ）

1 こんにちは

中神第3アパート集会所 中神町1237

毎月第3水曜日 10時～12時
参加費 100円



地域の人が集い、お茶やお菓子を食べながら軽体操や音楽を聴いて歌うなど、楽しく過ごしています。どなたでも参加できます。

2 おしゃべり広場

大きなかぶ(朝日町1-4-12-201) 堀向会館(水曜日)

毎月第1(土)13時30分～15時 第3(水)10時30分～12時
参加費 100～300円(おやつ代含)



おしゃべり、会食（手作り）、クラフト作り、ゲームなど。場所が変更することがあるので、問い合わせてください。

3 武蔵野わくわくサークル

武蔵野会館 中神町1172-1

毎月第2月曜日 10時～12時
参加費 100円



老人向けにふりつけされていて輪になって踊るやさしい踊りです。踊った後は、簡単なお昼、お茶のみをします。

4 ほっとサロンたんぽぽひだまり

富士見会館 中神町1282中神第27A°-ト8号棟1階

毎月第3日曜日 10時～12時30分
参加費 300円



- 交流(談笑、情報交換など)
- 口腔ケア(音読、歌など)
- 体操

5 サロン愛☆会い

あいぽっく 昭和町4-7-1

毎月1回 13時30分～15時30分
参加費 無料



どなたでも参加OKです。お気軽にお立ち寄りください。おしゃべりしながら楽しい時間を過ごしましょう。

6 ほっとサロン武蔵野ひだまり

武蔵野会館 中神町1172-1

毎月第2月曜日 10時～12時
参加費 300円



地域の人が集い、お茶を頂きながら談笑し、歌や体操、脳トレなどを楽しみ、いつまでも健康で豊かな生活を送る。

7 不登校の子を持つ家族の会「ゆっくり」

あいぽっく 昭和町4-7-1

毎月第3土曜日 13時30分～15時30分
参加費 無料



不登校・行きしぶり状態の子がいる親や家族が集まって、情報交換や悩みを話す場所です。

8 ほっとスペース ここっちゃん

ほっとスペースここっちゃん 朝日町4-22-19

毎週月・水・金曜日 10時～13時
参加費 100円～



お茶を飲みながら、おしゃべりもよし、イベントに参加するもよし。どなたも気軽にお立ち寄りください。

※開催日時は変更があります。昭島市社会福祉協議会にご連絡ください。部屋の定員等で参加をお断りする場合がございます。

中部地区 サロン紹介 緑（高齢者向け） 赤（児童向け） 青（異世代交流等） 紫（認知症カフェ）

9 地域のお茶の間

あいぼっく 調理実習室 昭和町4-7-1

年に数回 10時～13時
参加費 500円



調理とおしゃべり

10 文化ふれあいサロン

憩の家 中神町1136

毎月第3木曜日 13時30分～15時00分
参加費 100円



- ・棒体操
- ・ゲーム、頭の体操等
- ・懇談
- ・合唱

11 ほっとサロン「さるすべりの家」

個人宅

毎月10日 13時30分～16時
参加費 150円



アコーディオン、ピアノ、ハーモニカの伴奏で、大きな声で歌っています。皆、心の中が明るくなり笑顔です。介護士、包括支援のお話は、私達に大事です。

12 あさひ楽笑

朝日会館 朝日町5-6-20

毎月第3金曜日 9時30分～11時30分
参加費 100円



お茶を飲みながら、おしゃべりをしたり歌をうたったりゲームなどをして、楽しいひと時を過ごします。お気軽にご参加ください。

**13 生きづらさをともに考える
コミュニティサロン ここから**

朝日会館 朝日町5-6-20

毎月1回最終土曜日 13時30分～15時30分
参加費 無料



社会にうまくなじめない、生きることがしんどい…さまざまな困難や生きづらさを抱える方たちが、静かな部屋でゆっくり、ゆったり安心して語り合う、聴き合うことができる優しい空間でありたいと思っております。お待ちしております。

14 ぱぱとこひろば

あいぼっく 昭和町4-7-1

第1日曜日 10時～12時00分
参加費 無料



パパだって子育てしたい！パパのための子育てサークルです。パパたちで集まって子供と遊びます。ママは家でゆっくりと！ママもいます。

15 サロン お点前処

武蔵野会館 中神町1172-1

毎月第4木曜日
13時30分～15時30分 参加費 300円



伝統文化の茶道を気軽に体験してみませんか!!お点前はイスで行います。初めての方大歓迎です。お点前を通して地域の皆さんとの交流を楽しみましょう。

16 認知症カフェさくらカフェ

昭和郷高齢者複合施設さくらホール 中神町1260

毎月第4土曜日 13時30分～15時30分
参加費 100円（※ワークショップは別途）



大人も子どもも高齢者も、地域の誰もが集うことのできるカフェ。

※開催日時は変更があります。昭島市社会福祉協議会にご連絡ください。部屋の定員等で参加をお断りする場合がございます。

中部地区 サロン紹介

緑（高齢者向け） 赤（児童向け） 青（異世代交流等） 紫（認知症カフェ）

17 | ありんこ歌の会

あいぽっく 昭和町4-7-1

毎月第1火曜日※祝日の時は第2火曜日
13時30分～15時15分 参加費 100円



なつかしい歌、思い出の歌、あの頃を思い出して一緒に歌いませんか。

18 | サロン手芸ひだまり

武蔵野会館 中神町1172-1

毎月第1・第3月曜日 9時～12時
参加費 200円



介護にならないよう、家にもっていないで手先を使って編物や手芸を小物等を作っています。皆さんと情報交換しながら楽しく作品を作っています。

19 | サロンあきしまの一步

富士見会館
中神町1282都営中神第2㍻¹-ト8号棟1階

毎月第2土曜日 10時～11時
参加費 無料



一人で出来ない事も、皆でやれば楽しい軽体操!! 音楽に合わせて身体を動かし、普段使わない筋肉を動かしましょう。

20 | 気軽にまろん

マロン薬局昭島店 昭和町5-10-16森高ビル1F

①毎週月、火、木、金曜日(祝日除く)②年2回土曜日(体組成計) 参加費無料
①10時00分～16時00分 ②14時30分～16時30分

健康や薬など気になることをお気軽にお話しに来て下さい。体組成計で体の状態をみることもできます。また、年2回健康講座も行っています。

21 | シングルフューチャー

市内会館、あいぽっく、いこい公園

毎月1回 不定期 午後
参加費 無料

子育て相談、食品支援、おしゃべり会、洋服交換

22 | りぼん

あいぽっく 昭和町4-7-1

毎月第3月曜日 13時～15時
参加費 無料



手芸をしながらおしゃべりを楽しむ。

23 | すずらん

富士見会館 中神町1282

毎月第3木曜日 13時30分～16時
参加費 100円



手芸、あみもの等好きな趣味のものをつくりお茶を飲みながらおしゃべりを楽しんでいます。

24 | ピンクリボンサロン

あいぽっく 昭和町4-7-1

毎月1回 13時30分～15時
参加費 100円(初回無料)



主に乳がん治療中、経験者の方を対象に、治療や副作用のお悩みについて気軽にお話しできるサロンです。ピンクリボンアドバイザーとして、情報のシェアはもちろん、心身ともに寄り添える場所を作りたいと思っています。

※開催日時は変更があります。昭島市社会福祉協議会にご連絡ください。部屋の定員等で参加をお断りする場合がございます。

中部地区 サロン紹介

緑（高齢者向け） 赤（児童向け） 青（異世代交流等） 紫（認知症カフェ）

25 旧道まったり散歩

その都度（市内外）

毎月第1土曜日 9時00分～14時00分
参加費 500円（交通費は別途）



旧道・丘陵など7kmほど歩き、古跡、文化財、植物をまったりと楽しめます。連絡はLINE、SMSで行います。老若男女どちら様もご参加ください。

26 絵手紙教室 ここっちゃん

ほっとスペース「ここっちゃん」 朝日町4-22-19

毎月第2・第4月曜日 10:00～11:00
参加費 300円(道具レンタルの場合500円)



楽しく絵手紙の書き方を学ぶ

27 日の出あむあむクラブ

武蔵野会館 中神町1172-1

毎月第4日曜日 10時～14時
参加費 200円



編み物、その他の手芸を取り入れながらサロン活動を行っています。

28 くじら児童合唱団

光華小学校 音楽室 昭和町4-5-13

毎月2回（主に土曜日） 9時30分～11時30分
参加費 500円



歌の好きな児童、その保護者と一緒に合唱練習をしています。青少年フェスティバル等の地域の行事で発表も行っております。ぜひ一度、体験に来てください。

30 民謡サロンゆうみん会

富士見会館 中神町1282

第1・第2・第4金曜日 13時～16時
参加費 100円



- ・発声練習（誤嚥予防と声の老化防止のために）
- ・民謡を生演奏（三味線・尺八・太鼓）に合わせて楽しく歌う会です。民謡の好きな方、興味のある方はどなたでも参加できます。

31 いきいきふれ合い健康サロン

武蔵野会館 中神町1172-1

第1・第3月曜日 10時～12時
参加費 年会費1200円（見学無料）

集合時、懐かしい童謡を聞き口ずさみ…軽体操で体調を整え、数独・サイコロ計算などの認知症予防に頭を使い、残り時間はお喋りタイム。隔月で包括支援センター・警察署などからの情報提供と意見交換会の時間を計画します。

32 ほっとサロンなのはなひだまり

あいぽく 昭和町4-7-1

毎月1回 10時～13時30分
参加費 600円



昼食作り、友達作り、情報交換、誕生日会、体操、歌、ゲーム。

33 ウエルネス元気サロン

ウエルネス・プラザ 中神町1148-16

毎週木曜日 9時30分～11時30分
参加費 500円



地域の皆さんのコミュニティーの場所としてお茶を飲みながらおしゃべりしたり、軽体操を取り入れ、心身の健康増進を図り元気に暮らすことを目指すサロンです。お気軽にご参加ください。

※開催日時は変更があります。昭島市社会福祉協議会にご連絡ください。部屋の定員等で参加をお断りする場合がございます。

中部地区 サロン紹介

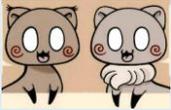
緑（高齢者向け） 赤（児童向け） 青（異世代交流等） 紫（認知症カフェ）

34

りゆうす

富士見会館 中神町1282-8-1F

毎週1回 13時30分～16時30分
参加費 なし



職場や学校に行けない、家に居場所がない、社会になじめない、生きづらさや孤独を感じる、人と接するのが怖い、そんな時こそ寄ってみてください。ここは障害のある方もない方も集まれる場所です。

35

Haru Haru

あいぼっく 昭和町4-7-1

毎月1回 不定期
参加費 100円

非行・ひきこもり・いじめ・精神疾患・発達障害など、当事者やご家族、関係者の方々が抱えているお悩みや対応でお困りのことを、精神に特化した看護師が、自身の経験をもとに傾聴、アドバイスをさせていただきます。非行に発達、現在進行形で体験しているママさん看護師ですので、安心して気軽にお越しください。

36

ナナカマドのナカマタチ

武蔵野会館 中神町1172-1

毎月1～3回 不定期 10時～12時
参加費 500～1500円(催事によって参加費が変動)



昭島近辺で子育てをし、発達に関する悩みを持つ親同士の交流の場です。障害の種類・診断の有無は問いません。尊重し合い安心して話せるナカマタチを目指しています。

37

おしゃべりコンサート

個人宅

毎月第2日曜日 14時～16時
参加費 500円

ピアノ演奏を聴きながら楽しくおしゃべりする。

38

兄弟姉妹の会

富士見会館 中神町1282-8-1F

毎月第2土曜日(変わることがあります)
13時30分～16時30分 参加費 なし

兄弟姉妹に引きこもる方が居られる方達が苦悩を分かち合い励まし合い対話することで、何かの気づきやヒントなど共感共有できる集いの場。(現在の苦悩、80.50問題、親亡き後等)
※意見の違いは愉しみながら学ぶ場と考えています。

39

消しゴムハンコ

やよい会館 朝日町4-15-12

毎週水曜日
9時30分～12時 参加費 100円

消しゴムハンコとカッターを使い、花・動物・カレンダー等いろいろな作品を作ります。作品の出来栄えより、ひとりでも多くの方とおしゃべりを楽しむ。お子さんの参加も大歓迎(カッターを使うので大人と一緒に！)

40

みいちゃんち🏠

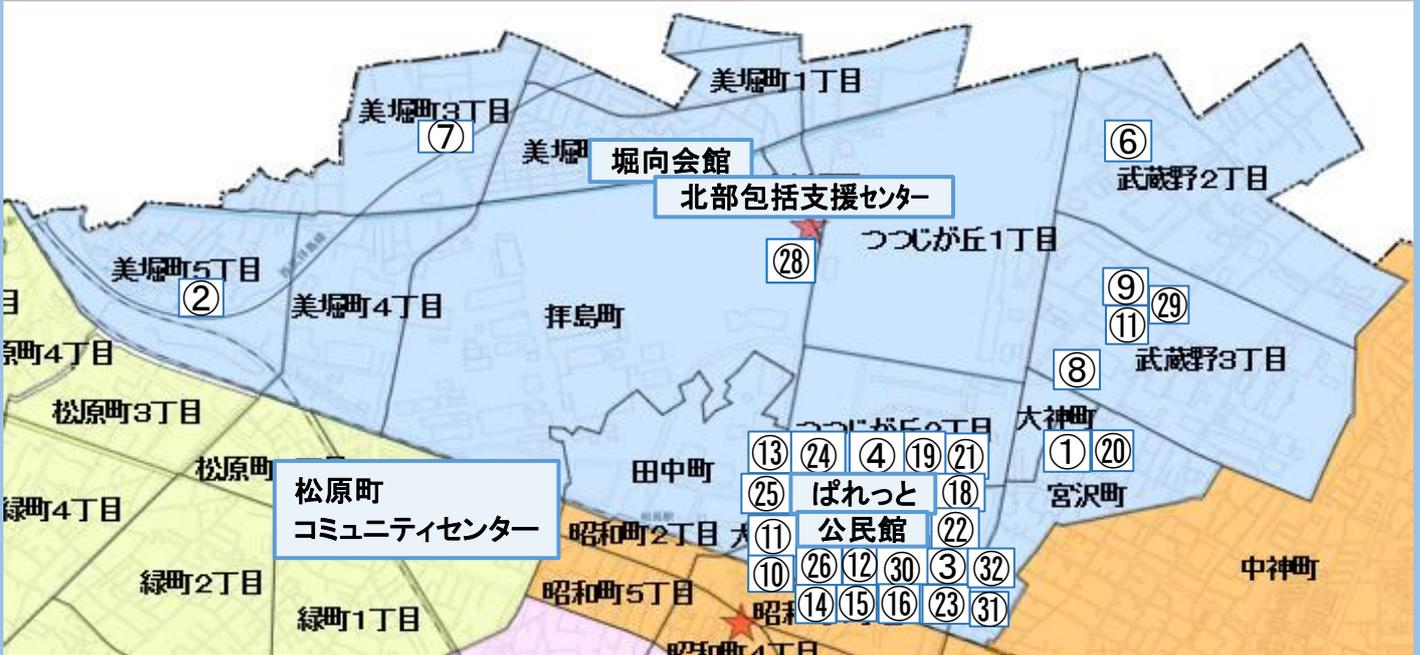
個人宅

毎月第3日曜日
13時～15時 参加費 100円

特別支援学校を卒業した、障害をもつ大きな子供とその親が過ごす場です。お友達の家に行くような気持ちで「みいちゃんち🏠」に遊び来ませんか？親の息抜き、情報交換の場にもなったらいいなと思っています。飲み物持参でお越しください。

※開催日時は変更があります。昭島市社会福祉協議会にご連絡ください。部屋の定員等で参加をお断りする場合がございます。

北部地区 サロン紹介 緑（高齢者向け） 赤（児童向け） 青（異世代交流等） 紫（認知症カフェ）



北部地区	宮沢町（丁目外）
	武蔵野2～3丁目
	つつじが丘1～3丁目
	拝島町（丁目外）
	美堀町1～5丁目
	田中町（丁目外）
	上川原町（丁目外）
	大神町（丁目外）

北部地区 サロン紹介

緑（高齢者向け） 赤（児童向け） 青（異世代交流等） 紫（認知症カフェ）

1 たまり場カフェ

昭文自治会館 宮沢町512-13

毎月第1土曜日 10時30分～16時
参加費 なし



午前10時30分から練功体操を含む軽体操を1時間程度します。午後1時から小物づくり、手芸、最近は毛糸で作品を作ったり、みんなの話し合いで次回何するかを決める。コーヒーやお茶を飲みながらおしゃべりだけでもOK。

2 西武拝島ハイツゆうゆう喫茶サロン

西武拝島ハイツ管理事務所 美堀町5-10-8

毎月1回 13時30分～15時00分
参加費 なし



- 包括、警察、社協等の講話。
- 楽器演奏、歌声喫茶、演芸等。
- おしゃべり。

3 つつじが丘西自治会ニコニコ茶話会

つつじが丘ハイツ7号棟集会所 つつじが丘3-4-7

毎月第3土曜日 10時～12時
参加費 なし



例会には参加者に温かいお茶（ペットボトルのお茶は中止）と低価格のショートケーキを提供し、体操や講話などの後のひと時を楽しく過ごすことを計画し、実施しました。

4 おんたいむどれみ

児童センターぱれっと つつじが丘2-3-21

毎月1回 10時30分～11時00分
参加費 なし



参加型音楽遊びと子育て中のママの心を綴ったオリジナルソング（子育て応援歌）で構成したイベントを企画し開催。対象は主に乳幼児と保護者。音楽遊びでは、歌やペープサート、手作り楽器を使い、ピアノ、フルート、バイオリンの生演奏と共に音楽に触れられる。また、雲に見立てたムーブメントでは、体を動かし、音楽（クラシック）を体感。子育て中ママパパたちの交流・情報交換の場も同時に作ります。

6 日の出いきいきサロン

日の出公園 武蔵野2-10

毎月3回（日曜日） 10時～12時
参加費 100円



輪投げで心と体のリフレッシュを図りませんか。どなたでも自由に参加できます。

7 まちの縁側美堀町

環境コミュニケーションセンター 美堀町3-8-1

毎月第1火曜日 13時30分～15時30分
参加費 100～300円（クラフト材料費）



おしゃべり、手芸クラフト、折り紙。

8 メゾンお気軽サロン

北文化公園運動広場 宮沢町515
市内カラオケ・スナック

毎週月曜日 10時～11時30分 ※加初は毎月第4土曜日
参加費 基本無料 ※催事によって参加費が変わります。



軽スポーツ（グラウンド・ゴルフ、輪投げ）、お茶会、カラオケ同好会などの交流の場を設定して、近隣住民との相互交流を図る。

9 あおばクラブ

バーデン昭島パーティールーム 武蔵野3-5-40

毎月第2・第4金曜日 14時～16時
参加費 100円



みんなの知っている歌を合唱し、時々休んでお茶を楽しみます。マンションですので、入場の場合は、事前連絡が必要です。

※開催日時は変更があります。昭島市社会福祉協議会にご連絡ください。部屋の定員等で参加をお断りする場合がございます。

北部地区 サロン紹介

緑（高齢者向け） 赤（児童向け） 青（異世代交流等） 紫（認知症カフェ）

10 みんなの将棋サロン

昭島市公民館3階学習室など つつじが丘3-7-7

毎月3回 13時～17時 他に年1回以上の大会開催
参加費 1家族200円/月 ※1家族何人でも



- ・親子将棋教室*小学生低学年中心～中学生とその保護者
- ・初心者将棋教室*全く初めてのシニアなど
- ・世代交流自由対局*一般有段者～級位者などと自由対局

11 いろいろ

バーデン昭島パーティールーム 武蔵野3-5-40

毎月第1・第4月曜日 13時～15時
参加費 100円



色鉛筆を使って、絵画を描き、みんなで味わいます。三菱鉛筆UNIが必要で、マンションですので、入場の場合は事前連絡が必要です。

13 いきいきヘルスサロン

二トリ横イチョウ並木400m歩行専用道路

毎週火曜日、第2・第4土曜日 9時～10時
参加費 1回100円/年会費1,000円



2本のポールを活用したノルディックウォーキングによる健康維持及び、介護予防、会員同士の親睦。

14 ほっとサロンことりひだまり

公民館 つつじが丘3-7-7

毎月1回 9時～12時
参加費 300円



高齢者のいこいの場としてコミュニケーションを取りながら、ゲーム、体操、脳トレをしたり、専門職の人に指導を受けたりして楽しむ。

15 民謡&童謡うたごえサロン

公民館 つつじヶ丘3-7-7

毎月第1月曜日 13時30分～15時30分
参加費 100円



民謡、童謡、唱歌など、三味線とウクレレの伴奏に合わせて合唱します。テキストに沿って唄指導もあります。また、声の衰えを防止するための発声練習もします。唄を通して高齢者の方々の交流の場となれば幸いです。

16 つつじスマイル体操

公民館 小ホール つつじヶ丘3-7-7

月1回～2回 14時～15時30分
参加費 無料



日頃使わない筋肉をトレーニング。みんなで楽しく体操しましょう。介護予防にもつながります。

18 歌声 青空

公民館 つつじヶ丘3-7-7

毎月1回 13時30分～15時
参加費 500円



毎回、季節にあわせた手作りのオリジナル歌集と曲にふさわしい音色の楽器（シンセサイザー）で楽しく唄っています。話題曲の演奏コーナー、おすすめ曲を紹介する”楽譜で歌おうコーナー”など盛りだくさんの歌の会です。

19 おりがみクラブ

公民館 つつじが丘3-7-7

毎月2回水曜日 14時～16時
参加費 無料 折り紙は各自持参



折り紙をしながら、皆の知恵、笑い、おしゃべりも出て和やかな気分になります。初めての方は手ぶらでお気軽にお出かけください。

※開催日時は変更があります。昭島市社会福祉協議会にご連絡ください。部屋の定員等で参加をお断りする場合がございます。

北部地区 サロン紹介

緑（高齢者向け） 赤（児童向け） 青（異世代交流等） 紫（認知症カフェ）

20 カフェふらっと

宮沢の太陽 2階 宮沢町497-3 2階

毎週月・火・水・金 12時30分～15時30分
1人1回無料 (水)はランチ会→400円～実費相当



居場所機能がメイン（出入り自由、みんなで自由に会話）。水曜日はランチ会。メンバーが食べたいものをリクエストして、ボランティアさんと認知症のメンバーさんが準備から片付けまで行っている。メンバーさんのできることで活動してもらう。

21 歌おう会

公民館 つつじが丘3-7-7

毎月3回 13時30分～15時
参加費 300円



市販の歌集を使って、懐かしい歌、心の歌を仲良く楽しく唄っています。

22 健康寿命をのばそう

公民館 つつじヶ丘3-7-7

毎月第3月曜日（変更有）13時30分～15時
参加費 100円



健康体操とヨガを実施後、おしゃべり会をします。体力づくり、健康意識の向上、脳活、互いに交流し、楽しく元気で健康長寿を目指します。

23 サロン2号棟

つつじが丘1号棟集会所 つつじが丘3-2-1

月1回不定期 14時～16時
参加費 無料



一緒にお喋りやゲームを楽しみましょう。
お気軽に、どなたでも！

24 お結びのたね

アキシマエンス つつじが丘3-3-15

月1回不定期 10時～12時
参加費 0～200円



こどものココロ、カラダ、性（生）、自分、子育てのことをざっくばらんに話せ、気軽に輪を広げられる空間です。

25 つつじ健康サークル

つつじが丘団地7号棟集会所 つつじが丘3-4-7-108

毎月第3火曜日 14時～16時
参加費 無料



認知症予防のための勉強、会話や健康体操をして楽しく時間を過ごす。

26 おひとりさまサロン_昭島

アキシマエンス2階 男女共同参画ルーム
つつじが丘3-3-15

毎月 第3火曜日 13時30分～15時
参加費 無料



おひとり暮らしの方はもちろん、そうじゃない方もご参加ください。快適な一人暮らしをテーマに楽しく話し合う、出会いと生きがいの生まれるサロンです。

28 アイリス体操

ニチイアイリスガーデン昭島 昭和の森
拝島町4017-1

毎月第4金曜日 14時～15時30分
参加費 なし

みんなで楽しく体操しましょう。身体を動かして心も体もリフレッシュ。
※駐車場使用不可。

※開催日時は変更があります。昭島市社会福祉協議会にご連絡ください。部屋の定員等で参加をお断りする場合もございます。

29 コパークラブ「ラジャブルック」

バーデン昭島 パーティルーム 武蔵野3-5-40

毎月第1・第3木曜日 13時30分～15時30分
参加費 650円（工程によって変化）



薄い銅板に裏からペンを押し当てて、起伏を作り、立体的な図柄を発生させます。表面を化学的に処理して、発色させることもできます。マンションですので、入場の場合は事前連絡が必要です。

30 親子ダンス

アーティスティックスタジオ ツツジ
つつじが丘3-5-6-105

毎週第3土曜日 14時～15時
参加費 親子二人500円



親子でかわいいダンスや、かっこいいダンスにチャレンジします。現在1～6歳のお子様と、ママ&パパが楽しく活動しています。お気軽にどうぞ！

31 ゆるこち

アキシマエンス校舎棟3階
つつじが丘3-3-15

毎月火曜日・水曜日（不定期）（火）10時～11時30分
（水）13時30分～15時 参加費 1000円

ヨガとストレッチ体操（専門インストラクターによる指導）
・免疫力アップ、柔軟性向上、体幹強化、姿勢改善などを目的とし、参加する方々と楽しく健康維持を目指しています。
・どなたでも参加できます。都度参加OKです。

32 あきしまこども鉄道研究会ACT

昭島市児童センターばれっと つつじが丘2-3-21

月1回（日曜日） 10時～12時
参加費 0～500円

電車や駅などを作ってみんなであそぼう！
幼稚園年中～小学生対象



在宅福祉サービス くじらほっとサービス 会員募集

くじらほっとサービスは、市民相互の助け合いの事業です。困った時に地域の方の協力により暮らしを支援します。

- ・利用対象者 日常生活をする上で援助を必要とする方。
- ・サービス内容 家事を中心とした日常生活の簡単なお手伝い。
（掃除 買い物 調理 外出介助 話相手 その他）
- ・利用料 平日 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 →1時間 700円
上記以外の時間帯 →1時間 850円

*この事業に興味のある方（協力いただける市民）に、説明会を開催しています。
毎月第二火曜日 15:30～ あいぽくにて（要申込）

南部地区 サロン紹介 緑（高齢者向け） 赤（児童向け） 青（異世代交流等） 紫（認知症カフェ）



南部地区	中神町1～3丁目
	宮沢町1～3丁目
	上川原町1～3丁目
	田中町1～4丁目
	大神町1～4丁目

1 寿・田中サロン会

田中町自治会館 田中町2-11-8

定例会、趣味の会、その他イベント 13時30分～15時
年会費2,400円 カラオケ1500円/回(軽食代含)



田中町自治会在住者を中心に、65歳以上の方々が歩いて集合する。定例会時お茶菓子若しくは会食をしながらピンゴゲーム、室内輪投げ、脳トレ、勉強会など。

2 ほっとサロン・シルクロード

個人宅

毎月第2水曜日 14時～16時
参加費 100円



高橋保夫氏のバイオリン（東洋のステラスバリウスと呼ばれるバイオリン）演奏。田中和男氏のバリトン声楽（フランクシナトラのような美声）教養のショート・レクチャー。お茶とおしゃべりを楽しまます。

3 認知症カフェ 喫茶森

市役所1階 喫茶「森」 田中町1-17-1

毎月第3水曜日 13時～15時
参加費 飲食代



認知症の方、家族、地域の方などどなたでも気軽にご参加下さい。専門職(保健師、精神保健福祉士)に相談することもでき、ほっとできる居心地のよい場所です。

4 おしゃべりしましょう大神サロン

個人宅

毎月第3水曜日 13時30分～15時30分
参加費 100円



昭島のみなさん お茶をのんだり、おしゃべりをしにきませんか。気軽に立寄り下さい。

5 花の会

大神会館 大神町3-10-5

毎週火曜日 9時～12時
参加費 一か月あたり500円



体を動かしながら指、つま先等健康づくりに励み、時にはおしゃべりをして体力維持のため頑張っております。時には食事会等も行います。

6 青空子育てサークル たけのこ

多摩川河川敷（くじら公園駐車場下の多摩川）

毎月8回程度(週2回ほど) 10時～13時頃
参加費 一家族 1,000円/1ヶ月(体験中は無料)

未就園児の親子で自然遊び

7 健康友の会 いきいき田中

田中町住宅第一コミュニティ 田中町3-5-17

毎月第4火曜日 10時～12時
参加費 100円



健康についての学習と運動、セラバンドとおしゃべり等。

8 晴ればれ脳トレ体操

大神会館 大神町3-10-5

毎月第3水曜日 10時～11時30分
参加費 なし



1. 脳トレ体操『カラダを使って声を出し、いっぱい笑って脳を活性化させよう！集中力向上、うつ病予防、認知症予防の脳トレ体操』
2. 懇談会「どなたでも参加・お子様連れでの参加も大歓迎」

※開催日時は変更があります。昭島市社会福祉協議会にご連絡ください。部屋の定員等で参加をお断りする場合がございます。

西部地区 サロン紹介 緑（高齢者向け） 赤（児童向け） 青（異世代交流等） 紫（認知症カフェ）



西部地区	緑町1～5丁目
	拝島町1～6丁目
	松原町1～5丁目

西部地区 サロン紹介 緑（高齢者向け） 赤（児童向け） 青（異世代交流等） 紫（認知症カフェ）

9 やまとなでしこ

拝島町高齢者福祉センター 拝島町3-10-4

毎月第1・第3土曜日
13時～16時30分 参加費 無し



ペーパークラフト・調理等

10 健康体操と楽しいお茶会

拝島町高齢者福祉センター 拝島町3-10-4

毎月第4金曜日
10時～11時30分 参加費なし



イスに座って軽い体操をした後、おしゃべりを楽しみます。健康のお話も聞けます。どなたでもどうぞ。

11 ナツメロ歌謡夢サロン

松原町高齢者福祉センター 松原町1-13-3

月1回不定期 13時～16時30分
参加費 100円



カラオケで歌を楽しみ、健康を保ち多くの人と親睦を。

12 おりづるの会

緑ヶ丘自治会館 緑町1-19-18

第3月曜日 10時～11時30分
参加費 100円



折り紙サロンです。初めての方、経験のある方、楽しい時間を過ごしませんか？皆様が楽しく過ごすことが出来れば幸いと思ってこの会を立ち上げました。是非お友達を誘ってお出かけ下さい。

13 サロン えんがわ

のぞみこども園(2階アトリエルーム)
松原町5-11-17

第2水曜日 13時30分～15時30分
参加費 100円



こども園のおひさまいっばいの部屋で気軽におしゃべり、合唱、手あそび等をして地域の情報を交換し交流を深める。警察、消防などから講師を招き学習したり、民話のかたりなどをしたり参加者の活動からの実践を伺う。

14 こころのかけはしかものはし

緑会館 緑町4-13-26

毎月1回不定期 14時～16時 参加費 無料
※イベントを行う際は別途参加費がかかります



障害者の兄弟姉妹がいらっしゃる方。悩みや色々な情報交換をして、皆さんと一緒に作りあげる、素敵な共有の居場所作りをしていきたいです。お気軽にお越しください。

15 おんちゃんムーン東京昭島

昭和会館 松原町1-2-25
※活動内容によって変更有

毎月1回不定期 お問い合わせください
参加費 500円



発達障害の方のための自助会。

16 健康サークルひまわり

昭和会館 松原町1-2-25

毎月第3金曜日 10時～12時
参加費 なし

健康講座とセラバンド体操を行います。
(内容は月によって変わります。)

※開催日時は変更があります。昭島市社会福祉協議会にご連絡ください。部屋の定員等で参加をお断りする場合がございます。

西部地区 サロン紹介

緑（高齢者向け） 赤（児童向け） 青（異世代交流等） 紫（認知症カフェ）

17 富士見坂ふれあいサロン

富士見坂自治会館 緑町4-9-21

毎月最終金曜日
13時30分～15時 参加費100円

おしゃべりしたり、手遊びしたりと楽しい時間を過ごしましょう

18 フリーサロンCOCO

拝島町3丁目アパート第2集会室 拝島町3-5

毎月第4日曜日 13時～15時
参加費 当面無料

解散して一年経ち、また再開できることになりました。ご自身の飲み物、おやつなどご用意されご参加ください。
「おしゃべりは文化です」がサロンCOCOのモットーです。

ご縁・支援・円満



気になるサロンを
体験・見学してみませんか！
コーディネーターと一緒に
でかけましょ!!

連絡ください!

昭島市社会福祉協議会
マスコットキャラクター
「ワーオくん」

※開催日時は変更があります。昭島市社会福祉協議会にご連絡ください。部屋の定員等で参加をお断りする場合がございます。

子どもの学習支援 & 居場所

～学校の宿題・テスト勉強・受験勉強・放課後の居場所など～

月・木曜日「のびる」

- ★場 所 あいぽっく1階4階
- ★参加費 月100円
- ★時 間 19時～20時
- ★対 象 中・高校生(小学生高学年も可)
- ★内 容 学習支援



水曜日「あのねの会パート2」

- ★場 所 昭文自治会館(昭島市宮沢町512-13)
- ★参加費 無料
- ★時 間・対象 小学生17時30分～19時
中学生17時30分～20時
- ★内 容 学習支援&居場所

金曜日「あのねの会」

- ★場 所 あいぽっく4階
- ★参加費 無料
- ★時間・対象 小学生17時30分～19時
中学生17時30分～20時
- ★内 容 学習支援&居場所



土曜日「昭島スギナ塾」

- ★場 所 あいぽっく4階
- ★参加費 無料
- ★時 間 17時～20時
- ★対 象 小5・6年生、中学生
- ★内 容 学習支援

日曜日「日曜学習会」

- ★場 所 緑会館
- ★参加費 無料
- ★時 間 10時～12時
- ★対 象 小～高校生
- ★内 容 学習支援&居場所



〈問合せ〉

昭島市社会福祉協議会

電話 544-0388

昭島市昭和町4-7-1あいぽっく2階

※注 各学習サロンには定員があります。
開催日時が変更になる場合もございますので問合せしてから参加してください。

昭島市社会福祉協議会は地域の皆さんと一緒に地域福祉の向上を目指しています。

●昭島市社会福祉協議会

〒196-0015

東京都昭島市昭和町4-7-1

昭島市保健福祉センターあいぼっく2階

電話042-544-0388

FAX 042-543-0003

Eメール syakyo@acsw.or.jp

URL <http://www.acsw.jp/>

●総務課

事務局の運営や各事業の実施など

●地域福祉課

地域福祉の推進、各種支援サービスの実施など

●昭島市ファミリー・サポート・センター

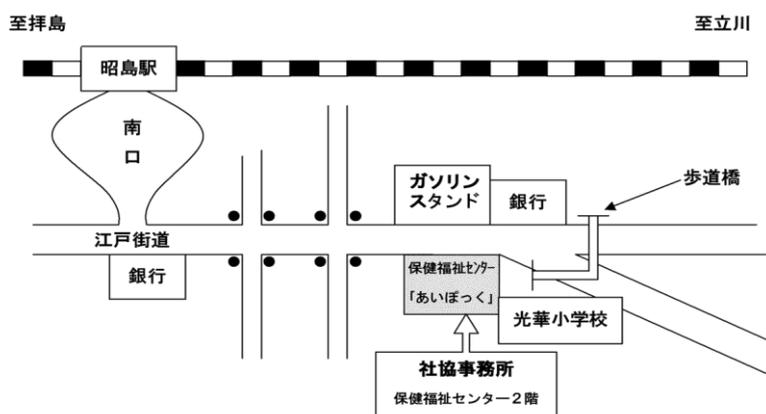
子育て支援、会員相互のコーディネートなど

●地域福祉・後見支援センター あきしま

成年後見制度の利用支援や地域福祉権利擁護事業の実施など

●昭島ボランティアセンター

ボランティア活動のコーディネート、活動の支援など



●あきしま福祉作業所

障害者総合支援法に基づく就労継続支援B型施設

〒196-0015

東京都昭島市昭和町5-8-20

電話 042-541-0742

FAX 042-545-5951



社会福祉協議会って？

社会福祉活動推進を目的とし、営利を目的としない民間組織で、社会福祉法に基づき各市町村に設置されている団体です。

◆会員会費・募金活動

社会福祉協議会の財源は、国・都・市からの補助金と市民の皆さんの会費、善意のご寄付によって構成されています。また自治会などを通して募金活動を行っています。

◆ボランティア・センター

「ボランティア活動をしたい方」と「ボランティア活動を受けたい方」の橋渡しをします。（手話講習会や夏体験ボランティアキャンペーン、スキルアップ講座などを開催します。）

★災害ボランティア・センターを立ち上げて、いざという時に備え準備をします。

◆ファミリー・サポート・センター

「育児の援助を受けたい方」と「育児の援助をしたい方」の橋渡しをすることで、お父さんやお母さんが仕事と育児を両立できるようサポートします。

（利用料1時間700円 《平日9時～17時》等）

◆地域福祉・後見支援センターあきしま

★成年後見利用支援

認知症や知的障害などによりひとりでは判断することが難しい方の権利を守り、住み慣れた町で安心して暮らすための支援をします。

★地域福祉権利擁護事業

認知症や知的障害などにより判断能力が不十分な方で契約の意思確認ができる方が福祉サービス等の利用をするための支援をします。

◆貸付制度（貸付には条件があります）

教育支援資金・福祉資金等の貸付や、緊急小口資金貸付制度などがあります。

◆在宅福祉サービス

★地域元気ネットワーク事業

民生・児童委員の協力により、70歳以上のひとり暮らしの方に登録していただき、災害時の安否確認や情報把握をすることで地域の支え合いネットワーク確立に努めます。

★「くじらほっとサービス」

市民相互の助け合いの事業で、掃除・買い物・洗濯等の家事援助や、介護保険では対応できないサービス等を提供します。

（利用料1時間700円《平日9時～17時》等）

★ひとり暮らし高齢者食事サービス

安否の確認を兼ね、70歳以上の要介護1以上の方で、炊事が困難な高齢者世帯に平日の昼食をお届けします。（費用負担は1食400円です。）

★出張理髪サービス

介護保険で要介護4または5の方で、車イスでの座位が不可能な方の家に理容師がお伺いして散髪を行います。（利用料は無料で、年4回まで利用できます）

★車イス貸出事業

在宅で車イスを利用される方に6カ月を限度に無料で貸し出します。

（入院中の方や、介護保険で車イスを利用できる方はご利用になれません）

社会福祉法人 昭島市社会福祉協議会

〒196-0015 昭島市昭和町4-7-1

昭島市保健福祉センター2階

TEL 042-544-0388

FAX 042-543-0003

ホームページ <http://www.acsw.jp>

