

# 昭島ふれあいほっとサロン

ご縁・支援・円満

## えん

があらわれるまちづくり

昭島ふれあい  
ほっとサロンへ  
ようこそ☆

登録サロン数 136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

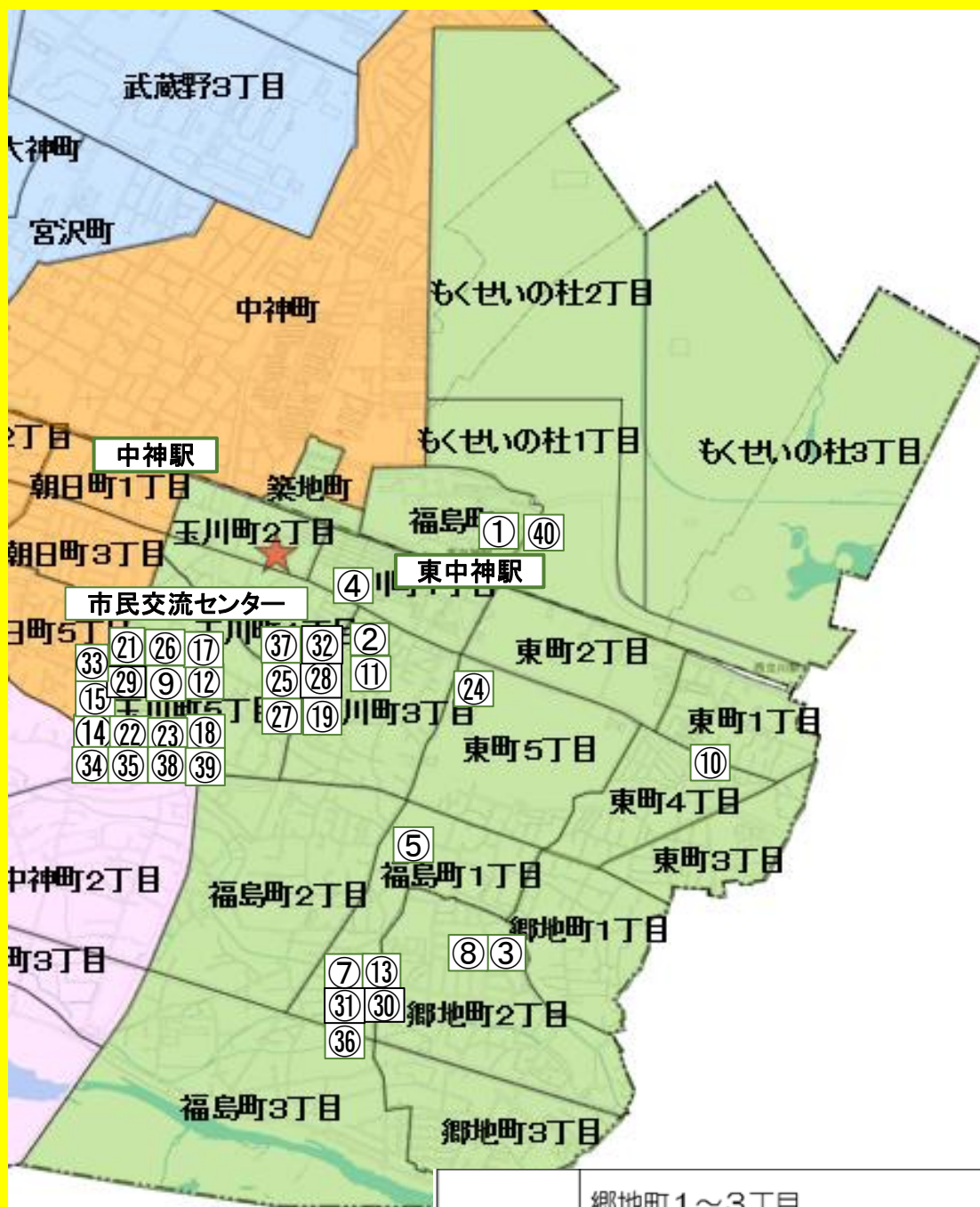
電話 042-544-0388 FAX 042-543-0003 2025年5月12日発行 ver. 89



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 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。誰でもいっしょに来てください。

## 2 交流ひろば ごきげんよう

玉川会館 玉川町3-10-15

第1 水曜日（5月1月は第2）13時30分～15時30分  
参加費 100円



高齢者の交流の場  
（ぼっちゃ・合唱・脳トレ・軽体操）

## 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：200円 寄席：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。連絡先へ確認をしてください。部屋の定員等で参加をお断りする場合もございます。

## 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 ひだまりサロン玉川

ひだまり事務所 玉川町5-13-13西総ビル101

毎月第1・第3火曜日(祝日除く) 10時～12時  
参加費 300円



\*絵手紙  
\*交流（談笑・情報交換など）

### 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



軽体操からボッチャ競技で体を動かした後いろいろなボランティアの出演で楽しんでいます。

### 11 楽しい体操 椅子ヨガ教室

玉川会館 玉川町3-10-15

月1回 不定期 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。

### 12 ひだまり顔ヨガサロン

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 13時～15時  
参加費 600円(講師代含む)



口角に筋肉を付け現状を維持、老化を防ぎ有意義な人生と健康を保ち楽しい人生を送る。

### 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 ひだまりサロン初めてのスマホ

ひだまり事務所 玉川町5-13-13西総ビル101

毎月第2・第4火曜日 10時～12時  
参加費 200円または300円



自身のスマホを自身のペースで使えるように繰り返しゆっくり基本的な機能を学ぶ。

### 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」というスローガンで、細胞矯正学士の西川廣講師を招き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。

※開催日時は変更があります。連絡先へ確認をしてください。部屋の定員等で参加をお断りする場合もございます。

## 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 ひだまり囲碁サロン

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



囲碁の愛好者が集い、人との交流を増したのしくすです。

### 18 ひだまり手品サロン

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30分  
参加費 300円(別にランチあり)



手軽にできるマジック。友人・家族・サークルのコミュニケーションツールとして活用できます。手の運動や脳の活性に役立ちます。

### 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」等をみんなで見ながら「脳の活性化」を行う。

### 21 ひだまりベトナム交流

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20分～13時50分  
参加費 700円(ランチ代含)



フジホームで働くベトナムの若い女性達が作るベトナム料理のランチでお互いに交流を深める。気候の良い時は、外のテラスでのランチは格別です。

### 22 ひだまり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  
第3木曜日 14時30分～16時30分 参加費300円



トランプマジックを通して、楽しい日々の生活を促進すると共に、脳の活性化に繋げる取組み。

### 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

スポーツセンター入り口付近に集合、公園内をさまざまなコースで30分程度散歩。その後、藤棚の下のベンチでおしゃべり会。  
※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

外国人と日本語でコミュニケーション。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。連絡先へ確認をしてください。部屋の定員等で参加をお断りする場合もございます。

## 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 ひだまりミニコンサートサロン

ひだまり事務所 玉川町5-13-13西総ビル101

毎月第4金曜日 10時30分～12時  
参加費 600円

毎月ジャンルの異なる演奏者を招待し歌を歌ったり、音楽を聴いたりする。

### 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30分  
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

福島会館 福島町1-19-1

毎月第2土曜日 9時30分～14時  
参加費 ヨガ/1500円 ゲーム/300円



ゆったりヨガとボードゲームで身体と脳をほぐしてリフレッシュしましょう。

### 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とケイさんからウクライナ刺繍を教わっています。文化交流ができて楽しくやっています。興味のある方ぜひ参加してください。

### 33 ひだまりサロン エコール・ド・ソネテール

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



百歳の学校は、満70歳の誕生日に小学1年の入学証授与以降2年毎に1学年進級し元気満百歳を迎えると、大学4年生に進級する生涯学習の場です。

※開催日時は変更があります。連絡先へ確認をしてください。部屋の定員等で参加をお断りする場合もございます。

## 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 ひだまり心の書道サロン

ひだまり事務所 玉川町5-13-13-西総ビル  
101

毎月第4火曜日 13時30分～16時  
参加費 300円



漢字やかな文字、ちらし書きを、筆を使い練習します。

### 35 ひだまりベランダ野菜サロン

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

季節に合わせて野菜や果物などを、ベランダを利用して水耕栽培で育てる。

### 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



英語を話したいが自信がない、簡単な言葉しか知らないから…と思っている方々にオススメです。ブローケンイングリッシュで大丈夫です。一緒におしゃべりしましょう！

### 38 ひだまり楽しい手芸

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 200円

手芸作品制作

### 39 ひだまり 茶道サロン

ひだまり事務所 玉川町5-13-13-西総ビル  
101

毎月第1金曜日 14時～16時  
参加費 600円

季節のお道具とお菓子、立礼（テーブルとイス）で薄茶を頂く、お話ししましょう。

### 41 サロン ゆずり葉

玉川会館 玉川町3-10-15 他

月3回不定期(金) 10時～12時/13時～15時  
※変更になる可能性有 参加費 300円

元気で楽しく過ごしながら、これからの人生をより良くする準備をしませんか？健康の知識や終活について学び、安心できる未来をデザインするサロンです。気軽に話せる仲間と一緒に充実した毎日を！

### 42 ひだまりサロンもっとスマホ

ひだまり事務所 玉川町5-13-13-西総ビル  
101

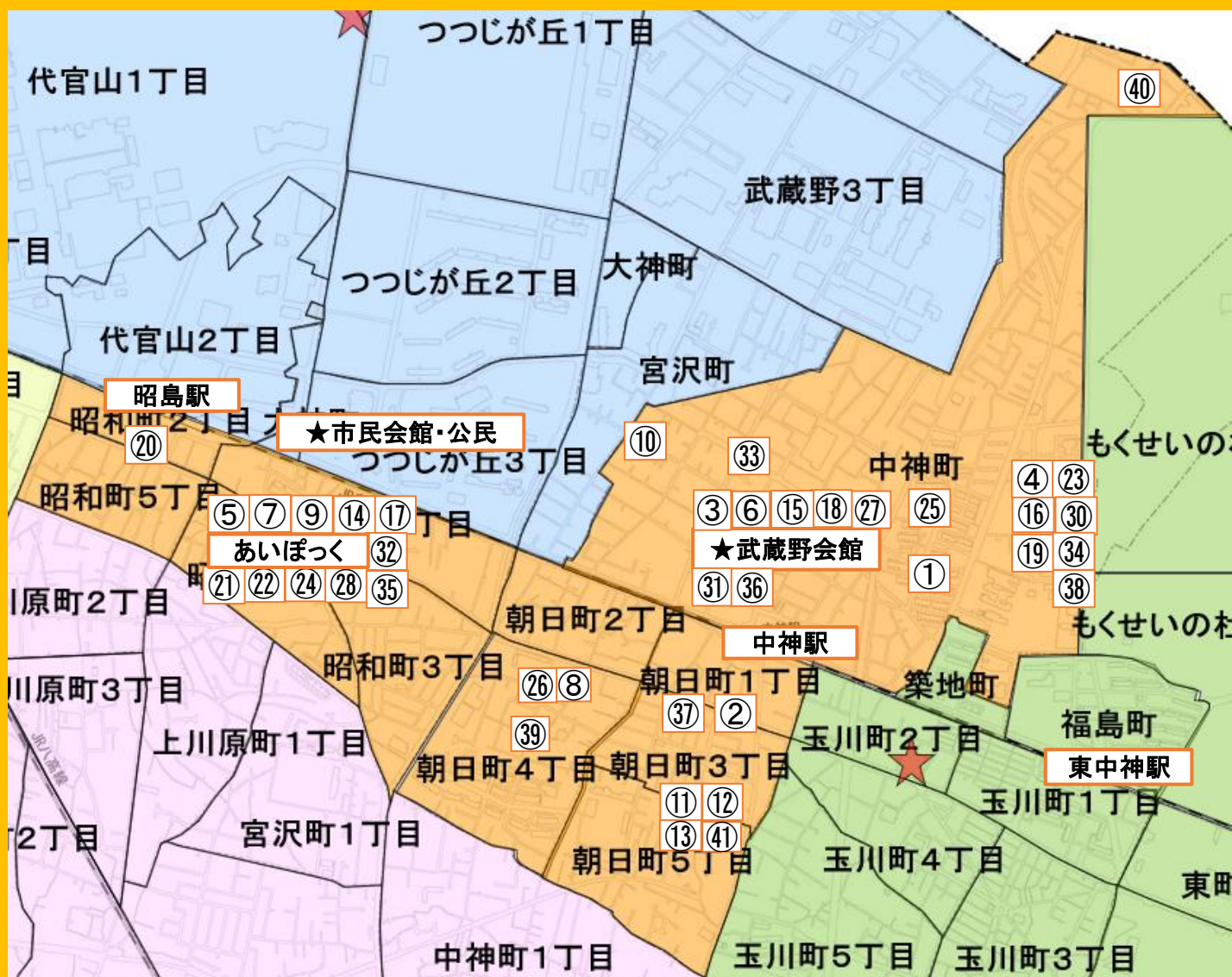
毎月第2・第4木曜日 10時～12時  
参加費 500円

スマホを使いこなせばできることはどんどん増えます。仲間と一緒にスマホを活用して、人生を楽しむサロンです。

※開催日時は変更があります。連絡先へ確認をしてください。部屋の定員等で参加をお断りする場合もございます。

## 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



どなたでも参加できます。お茶とお菓子を用意しています。お話、軽体操、楽器演奏、リース作り、など毎月様々なことを楽しめます。

### 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2(水)10時30分～12時  
参加費 200～400円



おしゃべり、会食、クラフト作り、ゲームなど。昼食は大きなかぶのみです。事前予約をお願いします。

### 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

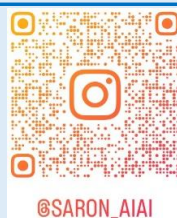


老人向けのやさしい踊り。みんなで輪になって踊ります。踊りのあとは役1時間くらい軽いお昼とお茶のみ時間となります。

### 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 ひだまりサロン武蔵野

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



地域の方とお茶を飲みながら談笑し、歌や手足を動かし脳トレなどを楽しむ。ボランティアの人を呼び楽しく過ごす。

### 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



不登校の子のいる家庭ならではの思いや悩みを語り合い、情報交換できる場所です。

### 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～



誰でも気軽に立ち寄れる居場所です。各曜日のイベント（絵手紙・おりがみなど）もするもよし、楽しくおしゃべりするもよし。

### 9 地域のお茶の間

あいぽっく 調理実習室 昭和町4-7-1

年に数回 不定期  
参加費 700円



季節の料理

※開催日時は変更があります。連絡先へ確認をしてください。部屋の定員等で参加をお断りする場合もございます。

## 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）

### 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



①アコーディオン、ギター、ハーモニカの伴奏（毎月伴奏の方は変わります）②包括支援センターから、老後の身体の変化についてのパンフレットで説明してくれます。ボールで遊ぶこと等あります。個人的に身体の相談もできます。

### 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(原則) 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々が、静かな部屋でゆっくり、ゆったり安心して語り合う聞き合うことができる穏やかな優しい空間でありたいと思っています。どなたでもいらしてください。

### 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。

### 17 ありんこ歌の会

あいぽく 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、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



家にこもって介護にならないように手先を使って編物や手芸で小物を作ったり、皆さんと話をしたり情報交換をしながら楽しく時を過ごしています。

※開催日時は変更があります。連絡先へ確認をしてください。部屋の定員等で参加をお断りする場合もございます。

## 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）

### 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27A<sup>※</sup>-ト8号棟1階

毎月第2土曜日 10時～11時  
参加費 無料



令和元年から続いている、ノンビリと家庭的なサロンです。体操、ゲーム、季節の行事を楽しみます。フラっとお出かけください。

### 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

あいぽく 昭和町4-7-1

毎月第3月曜日 13時30分～16時  
参加費 無料



手芸をしながらおしゃべりを楽しむ会です。手芸は各自作りたいものを持参します。

### 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、あみもの等をしています。3カ月に1回食事会をしています。（お弁当代500円徴収）

### 24 ピンクリボンサロン

あいぽく 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。

### 25 旧道まったり散歩

その都度（市内外）

毎月第1土曜日（原則） 9時00分～14時30分  
参加費 500円（交通費は別途）

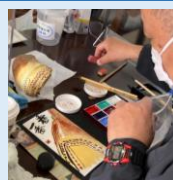


旧道や丘陵などを5km～10kmほど歩き、古跡、文化財、植物などをまったり楽しみます。連絡はLINE、SMSで行います。老若男女どちら様もご参加ください。

### 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円または500円（道具レンタル料含む）



楽しく絵手紙の書き方を学ぶ

※開催日時は変更があります。連絡先へ確認をしてください。部屋の定員等で参加をお断りする場合もございます。

## 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）

### 27 日の出あむあむクラブ

場所 武蔵野会館 中神町1172-1

毎月第4日曜日 10時～15時  
参加費 200円～300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

場所 光華小学校 音楽室 昭和町4-5-13

隔週土曜日 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

場所 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 無料



- ・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

場所 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

あいぽっく 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。

### 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。障害のある方もない方も集まれる場所です。

### 35 Haru Haru

あいぽっく 昭和町4-7-1

毎月1回 不定期 13時～15時  
参加費 100円



@MARI.SAKAI0316

生きづらさを抱えているすべての人が対象です。非行・不登校・発達特性（グレーゾーン）・LGBTQ、精神一筋の看護師が傾聴、アドバイスさせていただきます。自身も2人の発達特性をもつ子供を育て、児童自立支援に携わっている現役のカウンセリングナースですので、安心してお気軽にお越しください。

※開催日時は変更があります。連絡先へ確認をしてください。部屋の定員等で参加をお断りする場合もございます。

## 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）

### 36 ナナカマドのナカマたち

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たちを目指しています。

### 37 日曜サロン おしゃべりコンサート

個人宅

毎月第2日曜日 14時～15時30分  
参加費 500円（子ども無料）

楽しくおしゃべり、歌を歌ったり、演奏を聞く。

### 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～19時 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

消しゴムハンコとアートナイフ（カッター）を使い、花・動物等をほりカレンダーなど色々な作品を作ります。作品の出来栄えより多くの方とおしゃべりを楽しむこと。お子様の参加は、アートナイフ（カッター）を使うので、大人の方とご一緒に参加してください。2回目より材料費がかかります。（1ヶ月600円）

### 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



主に特別支援学校高等部と特別支援学校を卒業した子どもを持つ親子の場です。遊んだり、おやつを食べたりしながら学校の事、卒業後の生活の事を話したりしています。飲み物持参でお越しください。

### 41 コミュニティひろば タテヨコナメ

朝日会館 朝日町5-6-20

毎月第3月曜日 14時～17時(都合により変更する可能性有)  
参加費 なし



昭島で暮らす人、働く人、様々な立場の垣根を取り払って地域のみんなで集まる新しい井戸端コミュニティ。子育てや地域の情報のシェアや雑談をしながらゆるく繋がっています。

### 42 虹の音楽ひろば

武蔵野会館 中神町1172-1  
他 音楽可能な市立会館等

月1～2回 10時～11時30分または13時～14時30分  
参加費 200～1000円

赤ちゃんから大人の方までお気軽にいらしてください。毎月のサロンではフルートやウクレレ等の生演奏でほっとひと息。本格的なクラシックや子どもと楽しめるコンサートも行います。

### 43 親のための「みいちゃんち」

個人宅

毎月第2火曜日 10時～12時  
参加費 100円

特別な支援を必要とする子を持つ親同士、お茶を飲みながら話しませんか？  
子育て、学校、卒後の生活…話したいことは山盛りです。今抱えているその悩み、皆で話したら少し軽くなるかも？!

※開催日時は変更があります。連絡先へ確認をしてください。部屋の定員等で参加をお断りする場合もございます。

## 44 いきいき体力測定サロン

あいぽっく 昭和町4-7-1

毎月1回 不定期  
参加費 なし

地域の皆さんの健康づくりを応援するため、気軽に参加できる「体力測定サロン」を始めます。体組成計による体重、筋肉量、推定骨量や握力、バランステスト、歩行速度など簡単な測定を通じてご自身の体の状態をチェックしてみましょう。結果はその場でお渡しし、今後の健康づくりのアドバイスをを行います。



## 社会福祉協議会 寄付金・会員募集

### 《寄付金》

昭島市社会福祉協議会は、市民のみなさまのあたたかい寄付金により、事業を運営しています。

### 《会員会費》

会員会費は昭島市社会福祉協議会の重要な自主財源です。

会員増強運動（7月）月間には、各自治会や事業所に依頼をして、会員増強活動に努めてまいります。

#### ★個人会員★

年間 正会員 300円  
賛助会員 1000円  
特別会員 5000円

#### ★事業所・法人会員★

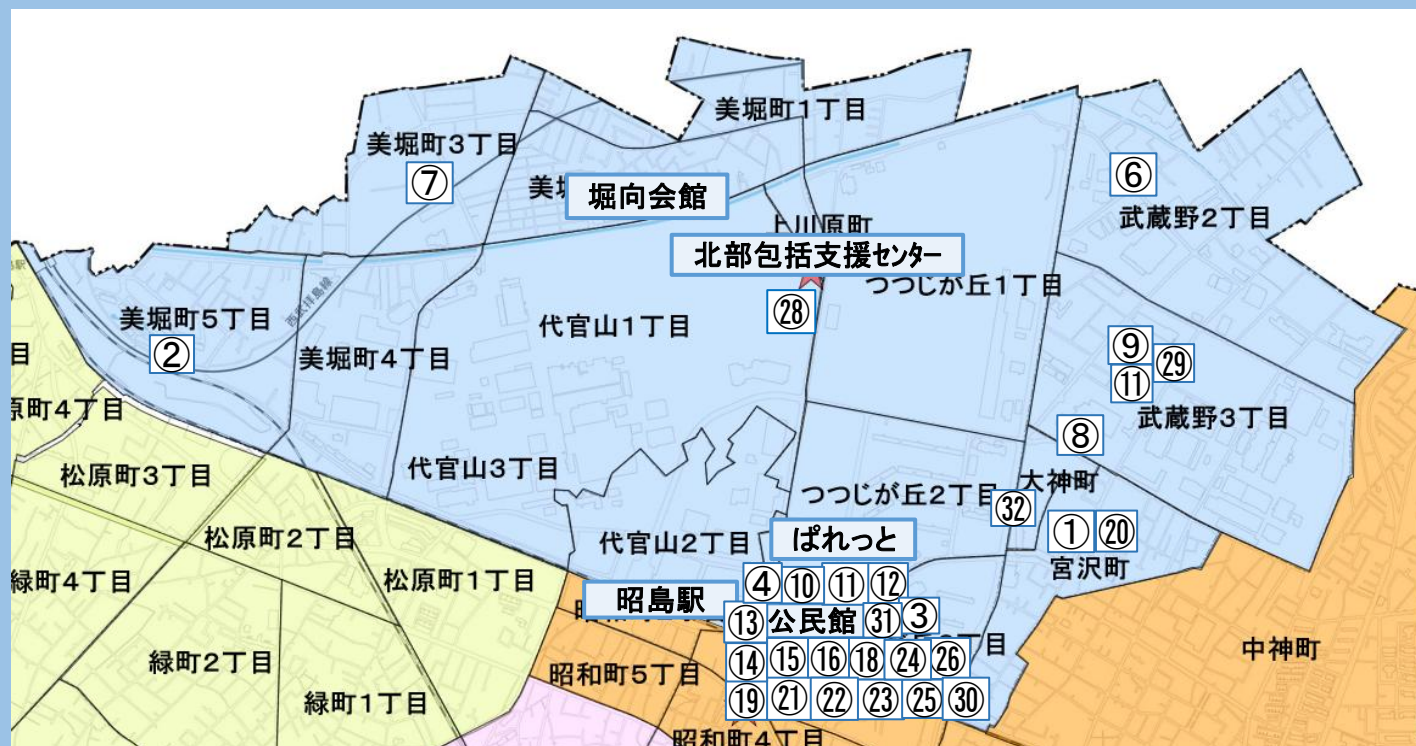
年間 特別会員 5000円



※開催日時は変更があります。連絡先へ確認をしてください。部屋の定員等で参加をお断りする場合もございます。

# 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(1月除) 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んで身体を動かす。1時間程度。午後は、1時から4時小物づくり。手芸や話し合っ活動内容を決めていく。

## 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

毎月第1水曜日 13時30分～15時00分  
参加費 なし



ハイツが出来て44年、サロンが出来て17年経過しました。毎月1回、ハイツの住民と近隣の高齢者の方々が集まり、おしゃべり・なつかしの歌の他に、テーマを決めて「認知症」「軽体操」「栄養バランスの話」「特殊詐欺の話」「救急車の使い方」等講話してもらっています。

## 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2日曜日 10時～12時  
参加費 なし



参加者に温かいお茶とお茶菓子を提供し、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ています。

## 6 日の出いきいきサロン

日の出公園 武蔵野2-10

毎週水曜日 10時～12時  
参加費 100円



老人クラブ推奨輪投げ  
親睦お茶のみ

## 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  
参加費 100～200円（クラフト材料費）



おしゃべり、折り紙などクラフトづくり、ゲーム

## 8 メゾンお気軽サロン

北文化公園運動広場 宮沢町515 市内がわ・サック

軽スポーツ 毎週金曜日 9時30分～11時  
カラオケ 毎月第4土曜日 12時20分～16時30分



軽スポーツ(グラウンド・ゴルフ、輪投げ)を通して近隣住民との相互交流、親睦を図る。  
※雨天中止

## 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（その他必要に応じて）



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。マシオンですので、入場の場合は、事前連絡が必要です。

## 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

※開催日時に変更があります。連絡先へ確認をしてください。部屋の定員等で参加をお断りする場合もございます。

## 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）

### 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(必要に応じて徴収)



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

ニ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



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 ひだまりほっとサロンことり

公民館 つつじが丘3-7-7

毎月第4月曜日 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、軽体操、専門職の人に指導を受け脳トレをしたり、専門職の人に指導を受け楽しい時とする。

### 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



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。体を動かしてリフレッシュしましょう。

### 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

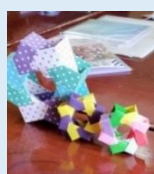


毎回、季節にあわせた手作りのオリジナル歌集と曲にふさわしい音色の楽器（シンセサイザー）で楽しく唄っています。話題曲の演奏コーナー、おすすめの曲を紹介する”楽譜で歌おうコーナー”など盛りだくさんの歌の会です。

### 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楽しい気分になります。

### 20 暮らしの保健室 ほっこり

暮らしの保健室 ほっこり  
つつじが丘2-4-16-1005

毎週月・火・水・金(祝休) 12時30分～15時30分  
1人1回無料 (水)ランチ会→500円～実費相当



医療や介護に関するなんて相談が可能です。出入り自由です。お一人暮らしで誰かと話したい方の居場所としてもご利用ください。

※開催日時は変更があります。連絡先へ確認をしてください。部屋の定員等で参加をお断りする場合もございます。

## 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）

### 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



手遊び歌、懐かしい歌、心の歌を仲良く楽しく歌っています。

### 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・ピラティスを実施後、おしゃべりと童謡を歌います。体力づくり、健康意識の向上、互いに交流し、楽しく元気で共に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 0～2000円



子育て世代やお子さんに関わっている皆さんと、子育て、絵本、性（命の話）などを通して交流しています。今年度はリトミック、リラクゼーション、手芸の講座も予定しています。

### 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



健康維持向上のための会話（勉強）や運動等をして楽しい時間を過ごしましょう。気軽な参加を呼びかけてます。

### 26 おひとりさまサロン\_昭島

アキシマエンス2階 男女共同参画センター  
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



おひとりさまの解釈は自由です。老若男女どなたでも気軽に来てください。心地良い居場所を目指しています。メンバーの半数以上が男性で、中国式体操もしています。何でも話せるサロンです。

### 28 アイリス体操

ニチ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。介護予防にもつながります。日頃使わない筋肉をトレーニング。体を動かしてリフレッシュしましょう。  
※駐車場使用不可。

### 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（工程により変化）



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。

※開催日時は変更があります。連絡先へ確認をしてください。部屋の定員等で参加をお断りする場合もございます。

## 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）

### 31 ゆるこち

アキシマエンス3階他 つつじが丘3-3-15

毎月火曜日10時～11時30分  
水曜日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ぱれっと  
つつじが丘2-3-21

月1回(日曜日) 10時～12時  
参加費 0～500円



電車好きなちびっこたち集まれ！工作で電車や駅を作ったり、プラレールの大きなレイアウトをみんなで作って走らせたりしています。これから電車でおでかけなども企画していきたいと思っています。

### 33 誰もが笑顔になる魔法のスポーツ

アキシマエンス つつじが丘3-3-15 他

毎週木曜日 13時30分～15時30分  
参加費 500円(初回無料)



「誰もが笑顔になる魔法のサッカー」ことウォーキングフットボールを、老若男女一緒に楽しんでいます。程よく汗をかき、ストレスを解消しましょう。

### 34 歌声サロン 昭和音戯会

公民館 つつじが丘3-7-7

毎月1回(不定期) 13時～15時  
参加費 100円

ギターの伴奏に合わせて、なつかしの昭和歌謡やフォークソング、童謡、唱歌等を合唱いたします。一期一会の楽しい音楽の時間をともに満喫致しましょう！健康や認知症予防・ストレス解消に是非！！ご参加くださいませ！

## 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。

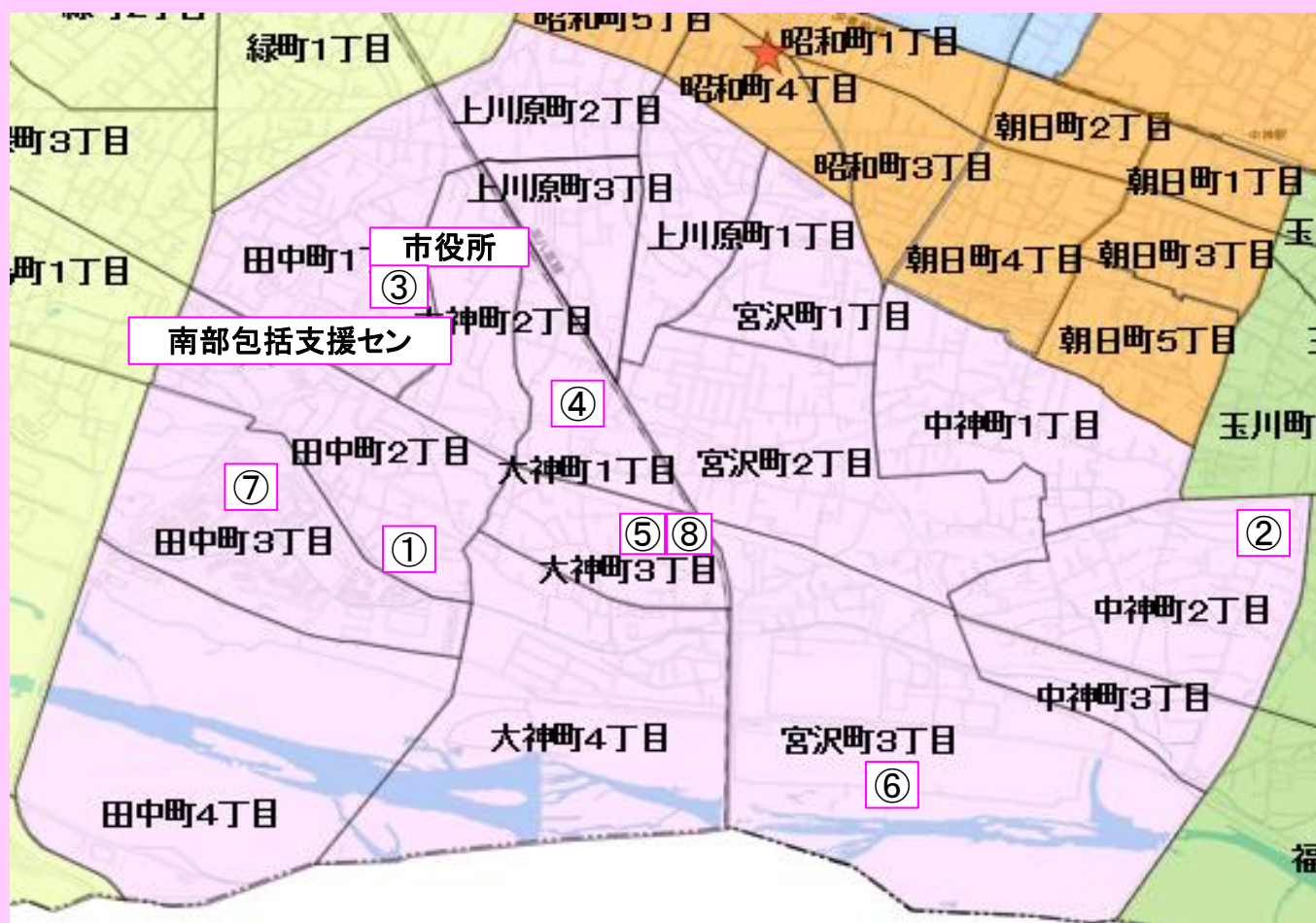
- ・利用対象者 日常生活をする上で援助を必要とする方。
- ・サービス内容 家事を中心とした日常生活の簡単なお手伝い。  
（掃除 買い物 調理 外出介助 話相手 その他）
- ・利用料 平日 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 →1時間 700円  
上記以外の時間帯 →1時間 850円

\*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）

※開催日時は変更があります。連絡先へ確認をしてください。部屋の定員等で参加をお断りする場合もございます。

# 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  |

## 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）

### 1 寿・田中サロン会

田中町自治会館 田中町2-11-8

第4日曜日から木曜日 13時30分～15時  
参加費 1500円程度



田中町自治会在住者を中心に、65歳以上の方々…徒歩にて集合する。定例会、お茶菓子、会食(年2回)により、ビンゴゲーム、室内輪投げ、脳トレ、勉強会、フラワーアレンジメント(年1回)、誕生会(年6回)。

### 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します。

### 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(8月は第4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 10時～12時  
参加費 一か月あたり500円



身体を動かしながら健康の為、おしゃべりをして体力維持の為、毎週頑張っている会です。

### 6 青空子育てサークル たけのこ

多摩川河川敷（大神公園下）

週2回 10時～13時  
参加費 1,000円/1ヶ月

未就園児とその保護者を対象とした自主保育サークル。多摩川河川敷という自然の中でのびのびと子供と一緒に遊ぶ。おもちゃのない環境で、子供たちは自分で五感を使いながら遊びを見つけるといった通常の活動に加え、流しそうめんや焼き芋といった季節の行事を行っており、親子で楽しむことが出来る。また親同士の交流を深め、育児に関する様々な情報交換をしている。

### 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



楽しく身体を動かし、楽しく会話ができるように。現在の健康を維持と認知症を遅らせる。

### 8 晴ればれ脳トレ体操

大神会館 大神町3-10-5

毎月第3月曜日(休日の時は翌日火曜日)  
10時～11時30分 参加費 なし

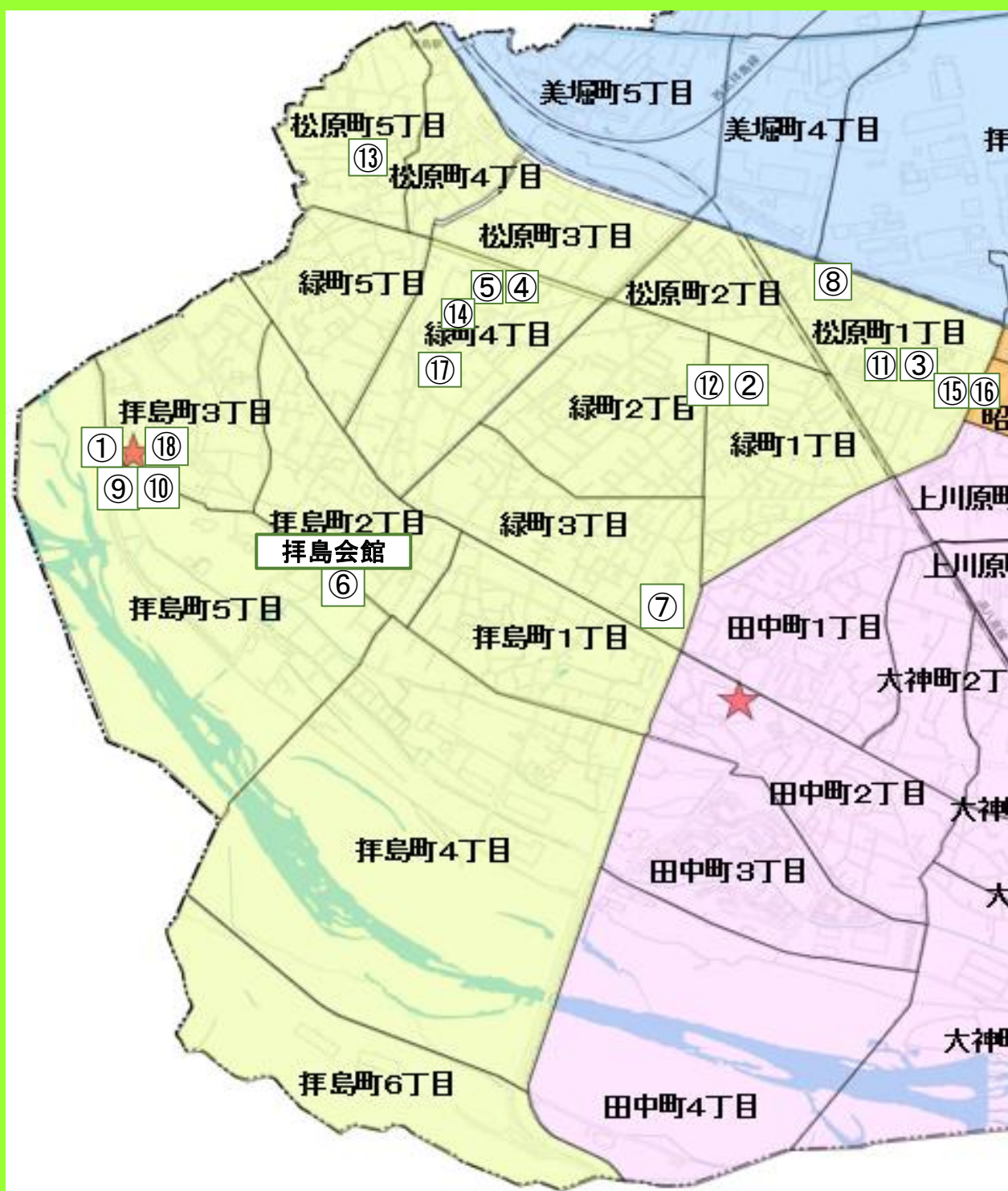


1. 脳トレ体操「カラダを使って声を出し、いっぱい笑って脳を活性化させよう！」集中力向上、うつ病予防、認知症予防の脳トレ体操です。どなたでもご参加いただけます。(3歳～110歳)

※開催日時は変更があります。連絡先へ確認をしてください。部屋の定員等で参加をお断りする場合もございます。

## 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  |
|      | 絆島町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）

### 1 拝島町三丁目高齢者サロン

拝島町高齢者福祉センター 拝島町3-10-4

毎月第2・第4土曜日（変更あり）9時～14時  
参加費 月600円



一人暮らしの女性の方、一緒にお昼を食えましょう。

### 2 アイさんの広場

緑ヶ丘自治会館 緑町1-19-18

毎月第4水曜日 10時～11時30分  
参加費 100円



お一人でも気軽に参加できるサロンです。楽しい会話・介護予防体操・ミ情報・レクリエーション・笑ってしゃべって得する「アイさんの広場」是非いらしてください♪

### 3 認知症カフェオレンジドア あきしま

松原町コミュニティセンター 松原町1-3-10

毎月第1月曜日（休祭日の場合変更有）10時～12時  
参加費 100円



どなたでも参加できる「くつろぎの場所」です。ゆったりとお茶を飲みながら、お喋りしませんか？介護に関する困り事など専門職に繋がります。地域の一般の方には、認知症に関する知識や情報を提供します。

### 4 とともにまる/とともにまるまる

ウイズ事務所 緑町4-15-23

ともにまる 奇数月第3火曜日9時30分～11時  
とともにまるまる 偶数月第4水曜日16時～18時  
参加費 100円



ともにまる：高齢者向け。簡単にフレッシュ体操・脳トレゲーム。

とともにまるまる：障害のある方の立ち寄りサロンです。学校帰りや作業所帰りに、ちょっと寄ってゲームなどをしています。

### 5 みどり歌の会

中川ビル 玉川町5-1-1  
緑会館 緑町4-13-26

毎月第2火曜日 13時30分～15時（中川ビル）  
毎月第3金曜日 10時～11時30分（緑会館）  
参加費 無料



ピアノで歌を歌い、楽しむ。そして元気になる。

### 6 楽描会

拝島会館 拝島町2-4-13

毎月第2・第4土曜日 13時～15時30分  
参加費 100円



主に水彩画が中心です。皆で絵を描いたり、楽しくおしゃべりしています。先生に来て頂いて指導を受けてます。

### 7 もりのうえサロン

森ノ上公会堂 緑町3-4-28

毎月第4金曜日 10時～11時30分  
参加費 100円



ストレッチ、クラフト、ゲーム、歌など。

### 8 サロンひまわり

みまつ自治会集会室 松原町1-12-1

毎月18日（18日が日祭りの場合は前日に開催）  
13時30分～15時 参加費 100円



高齢者の心身共の健康のため。ストレッチ・脳トレ・パズル・手芸・うた・言葉のビンゴゲーム・ぬり絵・おり紙等々

※開催日時は変更があります。連絡先へ確認をしてください。部屋の定員等で参加をお断りする場合もございます。

# 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 無料



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 無料



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 ナツメロクラブ

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



楽しく口を大きく開き歌をうたい、人生を楽しむ。

## 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です。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階アトリエールーム)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ぱいの部屋で気軽におしゃべり、歌、手あそび等をして地域の情報を交換し交流を深める。音楽を聴いたり、民話の語りを聞いたりして、楽しく過ごす。

## 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。ごみひろい活動もしています。

## 15 おんちゃんムーン東京昭島

市内 市立会館

毎月1回不定期 お問い合わせください  
参加費 500円(その他材料費がかかる際は別途お知らせします)



発達障害の方のための当事者会（自助会）発達障害の当事者及び支援者、ご家族、発達障害に理解のある方の参加をお待ちしています。小中高生は無料で参加できます。前年度は、ゼンタングル、お料理、カードゲーム、ギター教室などをやりました。

## 16 健康サークルひまわり

松原町コミュニティセンター 松原町1-3-10

毎月第2木曜日 13時30分～15時30分  
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。連絡先へ確認をしてください。部屋の定員等で参加をお断りする場合もございます。

## 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

折紙や歌、あみ物等をしながらおしゃべりをし交流を深めています。又、勉強としてフレイル等の講座を受講しています。

### 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

ゲーム・脳トレ・歌などをつつ、おしゃべりタイムもあります。ご自身のお飲み物等をご持参され、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！

### 19 くじらぶひろば

緑会館 緑町4-13-26

毎月1回不定期 10時～12時  
参加費 0～500円



お母さんと子供たちの安心の居場所。

## 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。連絡先へ確認をしてください。部屋の定員等で参加をお断りする場合もございます。

# 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



## 水・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

メール akishima-co@acsw.or.jp

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](mailto: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

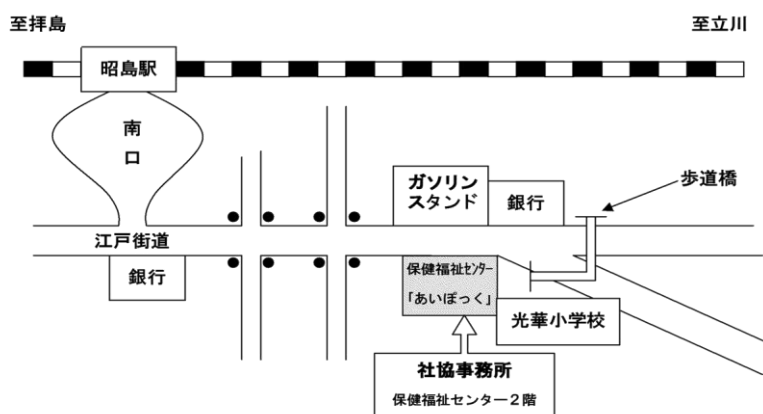
障害者総合支援法に基づく就労継続支援B型施設

〒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>



# 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」