昭島ふれあいほっとサロン

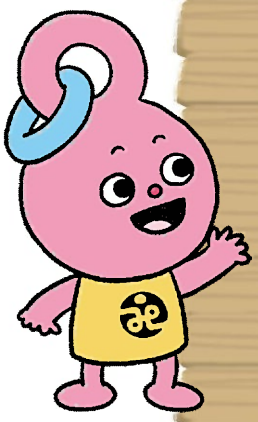
ご縁・支援・円満

えん

があふれるまちづくり

昭島ふれあいほっとサロンへ、ようこそ☆

登録サロン数　139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♪



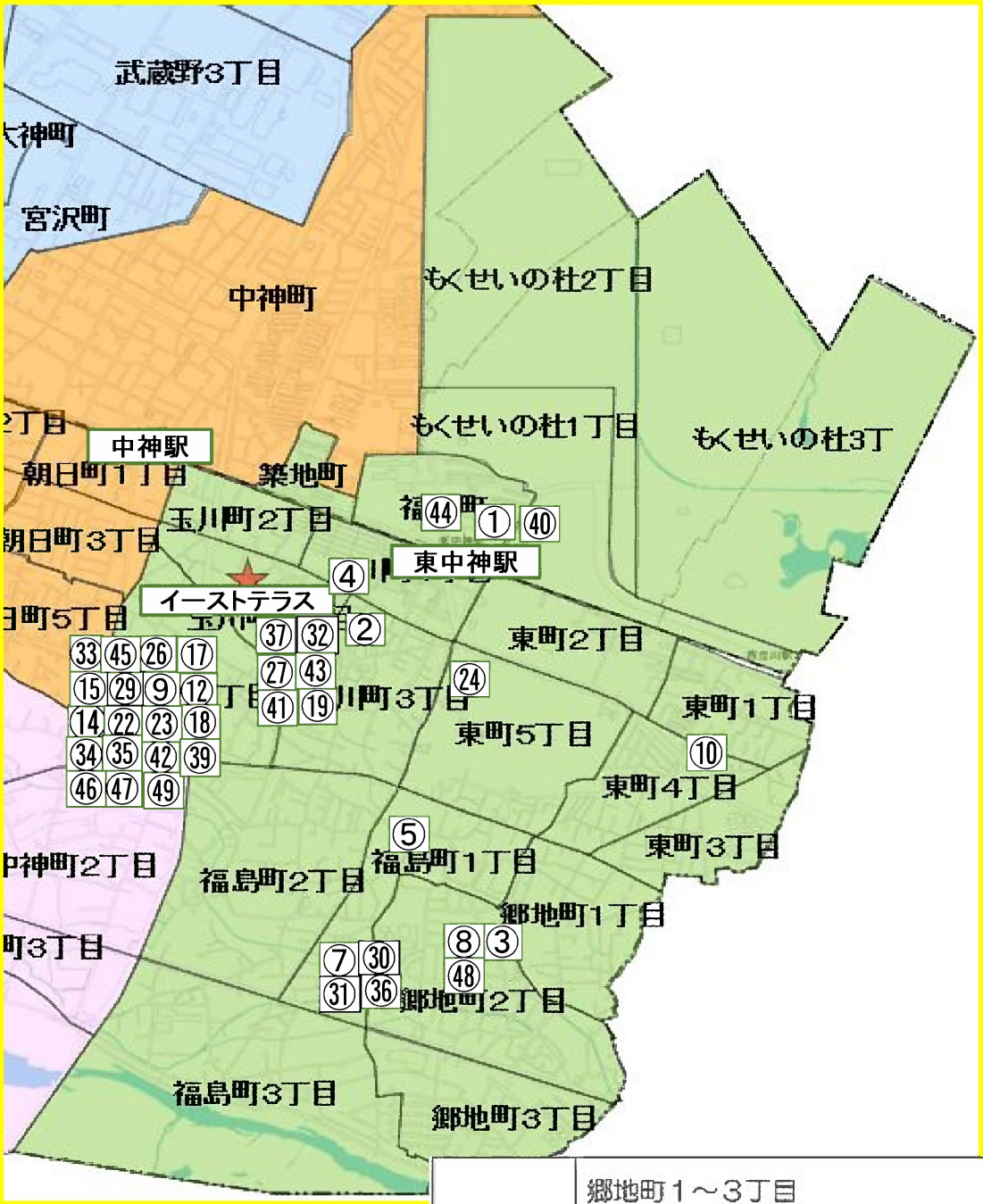
【発行】
社会福祉法人　昭島市社会福祉協議会
〒196-0015　昭島市昭和町1－6－11　昭和町分室　2階
電話　042-544-0388　FAX　042-543-0003　2026年11月2日発行 ver. 108



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
	もくせいの杜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

福島町アパート集会所　福島町1003-4
連絡先　橋本　080-1171-6403

毎週火・土曜日　10時～16時
参加費　100円



麻雀、トランプ、楽しい談話。誰でもいっぷ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
連絡先　杉山　042-541-0668

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
連絡先　清水　080-5185-0444

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　麻雀：　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　玉川町1-11-12
連絡先　矢﨑　090-3521-5397

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　ほっとサロン一休

福島自治会館　福島町1-12-6
連絡先　安芸　042-541-2630

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
連絡先　赤松　090-4034-3040

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
連絡先　久保　042-545-7852

毎月第３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
連絡先　荻原　090-4748-3134

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
連絡先　塚本　042-544-7818

毎月2回第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
連絡先　藤森　042-541-4848

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。

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
連絡先　西村　070-4774-0330

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。

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
連絡先　柳下　090-9155-5787

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、日常生活の中で、基本的なことが出来るようになるための学習。

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
連絡先　西澤　080-1138-0340

毎月第2水曜日 13時30分～15時
参加費　300円(ランチ付きはプラス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 ひだまり歴史探訪サロン

昭島市内史跡　昭島市内
連絡先　安齋　090-4394-3147

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。

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
連絡先　原　090-8106-6242

毎月第2金曜日 10時～12時
参加費　600円



囲碁の愛好者が集い、人との交流を増したのしくすごす。

18 ひだまり手品サロン

昭島市玉川町5-13-13 西総ビル101
連絡先　指田　090-3069-7470

毎月第4水曜日　10時30分～12時30分
参加費 200～300円　別にランチあり



身近なものを使って行うマジック。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。

※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）

19 サロン　いこい

中川ビル2階　玉川町5-1-1
連絡先　松木　090-8087-1228
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。

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
連絡先　剣持　090-5311-0394
毎月第1木曜日　10時30分～12時30分
第３木曜日13時30分～15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 ひだまりサロン 手作り料理

ひだまり事務所　玉川町5-13-13西総ビル102
連絡先　鈴木　080-5183-5120
毎月第３木曜日　10時～13時
参加費 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
連絡先　栗山　090-4911-5933
毎月第２火曜日　10時～11時
参加費　無料

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。その後に、藤棚の下のベンチでおしゃべり会。
※雨天中止

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
連絡先　長野　042-542-9270
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
連絡先　菅沼　080-7482-0425
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



スタッフは行政機関の相談員経験者です。どういう話題でも大丈夫！地域やご近所のこと、夫婦やパートナー親子のこと、同級生や先輩、後輩、先生のことや上司や部下の問題、地域、学校、職場や趣味の集まりでのこと…全部歓迎です。まずはお電話くださいませ。

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
連絡先　田島　042-546-2115
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同士の親睦を深めながら、生きがいを探していただく。



※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）

30 さーくるオズ

福島会館　和室　福島町1-19-1
連絡先　小澤　090-7704-7333
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
連絡先　清水　090-8335-8980
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

市内会館　他
連絡先　松川　080-3085-7409
毎月第1・第3　金曜日　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えてもらっています。文化交流ができて楽しくやっています。興味のある方は、ぜひ参加してください。

33 ひだまりサロン エコール・ド・ソンテネール

ひだまり事務所　玉川町5-13-13-西総ビル101
連絡先　西川　090-8119-1972
毎月第3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。

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
連絡先　中澤　080-8036-3943
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
連絡先　菅谷　090-6516-9651
毎月第2土曜日　13時30分～15時30分
参加費　600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
連絡先　河村　090-5991-4009
毎月第２金曜日　14時～15時30分
参加費　100円



健康についてお話しを聞いたり、軽い体操やゲームを楽しみ参加者との交流を深める。

37 英語ではなそう

中川ビル　玉川町5-1-1
連絡先　藤縄　080-5523-6606
毎月第2月曜日　14時～16時
参加費　無料



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します。ブローク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！

※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）

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
連絡先　中井　090-5396-1858

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、お話しもしましょう。

41 サロン　たねまき

玉川会館　玉川町3-10-15　他
連絡先　沖山　080-6883-4218

月2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
連絡先　東郷　042-544-1654

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。

43 八清の親和会

中川ビル2階　玉川町5-1-1
連絡先　中川　042-541-2516

毎月第４日曜日　19時～21時
参加費　100円

高齢者同志の交流。健康構築。

44 お茶処　たんぽぽ

在宅クリニック昭島相互　1階　福島町908
連絡先　鈴木　090-4017-0691

毎週水曜日　10時00分～12時30分
参加費　100円

いれたてのコーヒーを飲みながらホッと一息。ゆっくりおしゃべりしませんか、おしゃべりは元気のもとです。もちよりの絵手紙や写真などもお楽しみください。ミニバザーも開催予定です。

45 おでかけサロンひだまり

ひだまり事務所　玉川町5-13-13-102　他
連絡先　深井　090-5494-9397

毎月第3金曜日　12時～15時
参加費　600円(別途実費)

サロンで「行ってみたいお店情報」を集めて、幹事が下見に出かけて良いお店と確認出来たら人数分予約して次回（翌月）その店でランチをする。

46 水彩色鉛筆画

ひだまり事務所　玉川町5-13-13-101
連絡先　坂本　090-3315-4167

毎月第3火曜日　10時～12時
参加費　300円

うまく描くかではなく、心の赴くままに楽しんで描いていく。道具は水彩色鉛筆等を使う。ぬり絵、スケッチ等。

47 ひだまり笑いヨガ

ひだまり事務所　玉川町5-13-13-101
連絡先　今　042-543-2868

毎月第2華火曜日　13時～15時30分
参加費　300円

インド発祥の笑いヨガはラフターヨガとも言って、笑って笑って元気ホルモンのお陰で心も身体もより健康になります。

※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。

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）

48 歌声サロン 昭和音戯会

昭島団地自治会集会室　郷地町2-20-17
連絡先　稲垣　080-6539-0473

毎月1回
参加費　300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♪♪

49 ワクワク英会話

ひだまり事務所　玉川町5-13-13-101
連絡先　片山　042-500-4884

毎月第２水曜日　10時～１２時
参加費　300円

笑顔あふれる英会話サロン
間違っても単語だけでも大丈夫です。

50 ほっとにほんごサロン

中川ビル　玉川町5-1-1
連絡先　原　090-4009-3254

毎月第3日曜日　14時～16時
参加費　無料

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。



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）

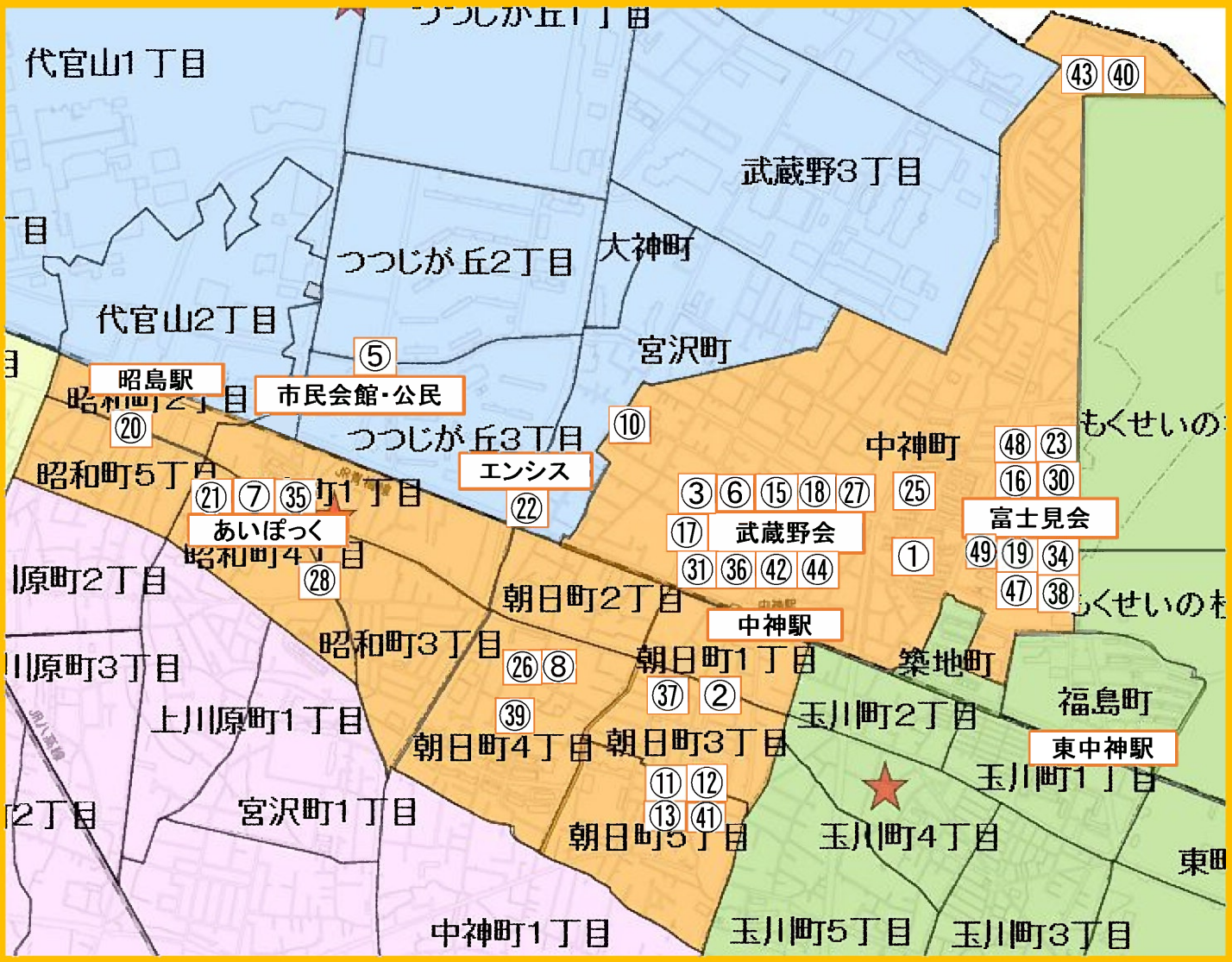
・利用料　平日　月曜日～金曜日　　午前９時～午後５時　→１時間　７００円
上記以外の時間帯　→１時間　８５０円

＊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～　（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。

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
連絡先　中澤　090-6197-4436

毎月第３水曜日　10時～12時
参加費　150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
連絡先　大きなかぶ 浅井　042-595-0890

毎月第1土曜日　12時～14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
連絡先　鈴木　080-6709-4580

毎月第2月曜日　10時～12時
参加費　200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。踊りのあとは約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

ぱれっと　つつじが丘2-3-21
連絡先　藤田　042-543-8073

毎月1回　10時30分～11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
連絡先　門倉　090-5396-8406

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」

市内会館各所
連絡先　木下　090-9684-0646

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。

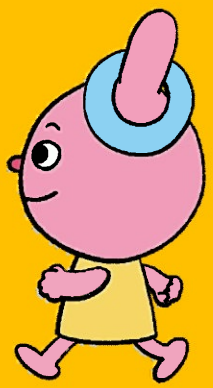
8 ほっとｽﾍﾟｰｽ　ここっちゃ

ほっとスペースここっちゃ　朝日町4-22-19
連絡先　ここっちゃ　042-519-2134

隔週　月・水・金曜日（月6回）　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。



※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
連絡先　石倉　543-1318
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　朝日町5-6-20
連絡先　田子　090-4132-6602
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付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有ります。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
連絡先　北村　042-543-5777
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
連絡先　三木　080-1814-4949
毎月1回最終土曜日(原則)　13時30分～15時30分
※最終日曜日開催も含む・平日開催も検討中
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聴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
連絡先　五十嵐　042-500-1765
毎月第4木曜日　13時30分～15時30分
参加費　350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 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
連絡先　田村・加藤田　541-3012
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

武蔵野会館　中神町1172-1
連絡先　森本　042-546-5648
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ご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
連絡先　松村　090-7880-0327
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歩

富士見会館　中神町1282
連絡先　寺田　042-545-2457

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
連絡先　氏家　042-519-7450

①毎週月,火,木,金曜日(祝日除く)(体組成計)②年2回水曜日(健康講座)参加費無料

①10時00分～16時00分　②14時00分～15時00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
連絡先　河合　080-5526-4572

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

エンシスつつじが丘3-3-15　昭和会館　松原町1-2-25
連絡先　水澤　070-4417-5256

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
連絡先　青木　090-1626-0667

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ヵ月に1回食事会をしています。（お弁当代500円徴収）

25 旧道まったり散歩

その都度（市内外）
連絡先　昭島社協　042-544-0388

おおむね４週毎の土曜日(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

ほっとスペース「ここっちゃ」　朝日町4-22-19
連絡先　山崎　080-3406-2877

毎月第1・第3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

27 日の出あむあむクラブ

武蔵野会館　中神町1172-1
連絡先　島本　542-5482

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。

※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）

28 くじら児童合唱団

光華小学校 音楽室　昭和町4-5-13
連絡先　平野　090-5535-1192
月２回不定期(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
連絡先　山口　090-1219-1082
第1・第2・第4金曜日　13時～16時
参加費　100円／月



・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
連絡先　泉谷　090-6700-5600
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。

34 りゆうす

富士見会館　中神町1282-8-1F
連絡先　昭島社協　042-544-0388
毎週1回　13時30分～16時30分
参加費　無料



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

場所はその都度変わります。お問い合わせください。
連絡先　昭島社協　042-544-0388
不定期
参加費　無料

©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・発達の特性（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。

36 ナナカマドのナカマタチ

武蔵野会館　中神町1172-1
連絡先　石川　080-3497-8764
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)



お子さまの発達に悩みを抱えているご家族の交流の場です。ナナカマドの花言葉は、「私はあなたを見守る」お互いを尊重し認め合い安心して話せるナカマタチを目指しています。

37 日曜サロン　おしゃべりコンサート

個人宅　朝日町3-15-8
連絡先　小川　090-1506-5021
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
連絡先　社協　042-544-0388
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　無料

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。

※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）

39 消しゴムハンコ

やよい会館　朝日町4-15-12
連絡先　伊藤　042-544-3633
毎週水曜日　9時30分～11時30分
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 みぃちゃんち🏠

個人宅　中神町1371-108
連絡先　冨田　070-9035-0959
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、おやつを作って食べながら学校の事、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　タテヨコナナメ

朝日会館　朝日町5-6-20
連絡先　小塚　tukuruwoasobu@gmail.com
毎月第2月曜日 14時30分～17時(祝日の場合は翌週開催)
参加費　300～500円



昭島で暮らす人、働く人、様々な立場や世代を超えて地域のみんなが集まる懐かしくて新しい井戸端コミュニティ。子育てや地域の情報をシェアしたり雑談を楽しみながらゆるくつながっています。

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
連絡先　阿部　080-5079-6215
月1～2回　10時～11時30分または13時～14時30分
参加費　0～1000円

NIJION.HIROBA　LINE

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「みぃちゃんち🏠」

個人宅　中神町1371-108
連絡先　冨田　070-9035-0959
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…今抱えているその悩み、皆で話したら少し軽くなるかも?!

44 いきいき体力測定サロン

武蔵野会館　中神町1172-1
連絡先　野﨑　042-519-5150
毎月1回　不定期
参加費　無料

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行います。

45 お空っ子を想う会

市立会館（社協にお問い合わせください）
連絡先　社協　042-544-0388
毎月1回　不定期
参加費　数百円（内容によって）

死産・新生児死亡などでお子さまを亡くされた方、つらい時は抱え込まないで吐き出しましょう。独りじゃないです。のんびりお話会です。

47 富士見健康サークル

富士見会館　中神町1282
連絡先　宇山　042-544-9760
毎月第3金曜日　14時～16時
参加費　100円

認知症予防についてのお話を聞き、軽体操、おしゃべりタイムで交流をしましょう。飲み物をご持参してください。

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）

49　日本語サロン

富士見会館　中神町1282-8-1F
連絡先　山本　090-2936-2318

毎月第1木曜日　18時～20時
参加費　無料

近隣に住む外国人の方に地域の人や市民と日本語で気軽におしゃべりする。



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。

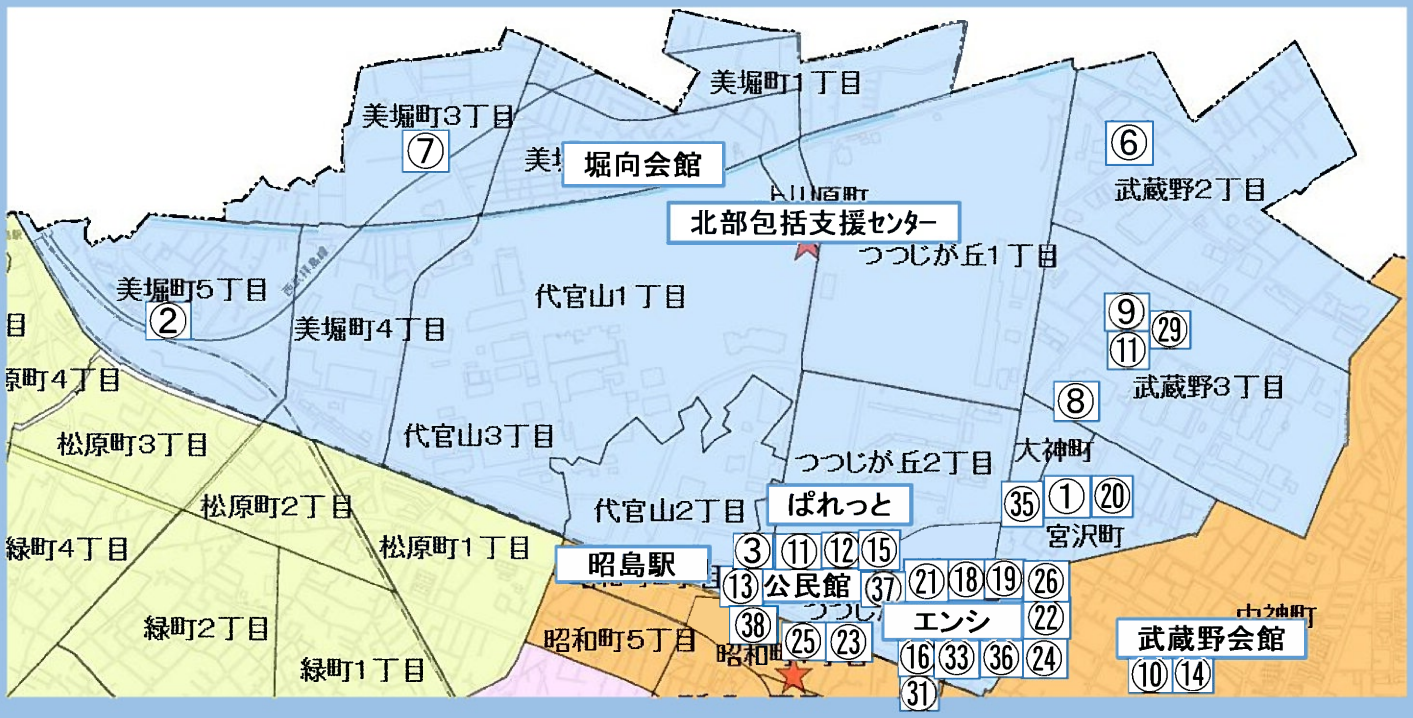
≪会員会費≫
会員会費は昭島市社会福祉協議会の重要な自主財源です。
会員増強運動（7月）月間には、各自治会や事業所に依頼をして、会員増強活動に努めてまいります。

★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



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
連絡先　秋山　090-1802-3316
毎月第１土曜日(1月除)　10時30分～16時
参加費　無料



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。手芸や話し合って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
連絡先　池田　542-5298
毎月第1水曜日　13時30分～15時00分
参加費　無料



ハイツが出来て45年、サロンが出来て18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
連絡先　上田　546-4049
毎月第3土曜日　10時～12時
参加費　無料



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

日の出台公園　武蔵野2-10
連絡先　安食　070-1186-4809
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
連絡先　浅井　042-543-6327
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　市内ｶﾗｵｹ・ｽﾅｯｸ
連絡先　伊藤　090-6958-8170
軽スポーツ　毎週金曜日 9時30分～11時　無料
カラオケ 毎月第４土曜日 12時20分～16時30分 1600円



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

ﾊﾞｰﾃﾞﾝ昭島ﾊﾟｰﾃｨｰﾙｰﾑ　武蔵野3-5-40
連絡先　青山　545-3353
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。マンションですので、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

武蔵野会館　中神町1172-1
連絡先　落合　042-545-4629
毎月３回 13時～17時　他に年1回以上の大会開催
参加費　年会費1,500円または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）

11 いろどり

ﾊﾞｰﾃﾞﾝ昭島ﾊﾟｰﾃｨｰﾙｰﾑ　武蔵野3-5-40
連絡先　青山　042-545-3353
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が必要です。マンションですので、入場の場合は事前連絡必要です。

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
連絡先　秋田　090-7632-6620
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。参加者同士の親睦。

14 ひだまりほっとサロンことり

武蔵野会館　中神町1172-1
連絡先　鳥山　080-6587-3792
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、軽体操、専門職の方からけ脳トレや安全安心のための生活上の注意などの指導を受けたり、お菓子やお茶をしながら話をして楽しい時間をすごしています。

15 民謡＆童謡うたごえサロン

公民館　つつじが丘3-7-7　他　※要問合せ
連絡先　山口　090-1219-1082
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

アキシマエンシス体育館　つつじが丘3-3-15
連絡先　社協　042-544-0388
月1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　つつじが丘3-7-7　または　アキシマエンシス音楽室　つつじが丘3-3-15
連絡先　田中　080-5480-1582
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

アキシマエンシス校舎棟　つつじが丘3-3-15
連絡先　片山　090-4523-3166
毎月第２・４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。

※R8.12以降の開催場所は公民館(つつじが丘3-7-7)

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
連絡先　間渕　090-4712-5470
毎週月・火・水・金(祝休)　9時～16時
参加費　無料 (水)のランチ会→1000円～実費相当



〇医療や介護生活相談対応により、本人や家族の意思で臨む場所で生活する。
〇認知症、単身独居の方の相談や、居場所を提供することによって孤立の解消。
〇多世代が認知症について学び、認知症への偏見がなくなり同じ人として対応ができ、よりよいパートナーとなれる。

※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。

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　または　アキシマエンシス音楽室　つつじが丘3-3-15

連絡先　田中　080-5480-1582

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

アキシマエンシス　つつじが丘3-3-15

連絡先　神保　090-4940-4128

毎月第３月曜日　13時30分～15時

参加費　無料



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

連絡先　吉元　042-545-5401

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

アキシマエンシス　つつじが丘3-3-15

連絡先　湯淺　090-3690-4137

月１回不定期　　１０時～12時

参加費　0～2000円



@OMUSUBINOTANE

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

連絡先　由良　544-9386

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

アキシマエンシス２階　男女共同参画センター　つつじが丘3-3-15

連絡先　雨宮　090-1736-2008

毎月第3火曜日　13時30分～15時

参加費　無料



「おひとりさま」の解釈は人それぞれ、十人十色と考えています。
初回、見学OKです。老若男女どなたでも気軽に連絡ください。メンバーの半数が男性です。ＬＩＮＥでも繋がっています。
居心地の良いサロン、あなたの居場所を目指しています。

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

連絡先　青山　042-545-3353

毎月第1・第3木曜日　13時30分～15時30分

参加費　1000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、着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。

31 ゆるここち

アキシマエンシス3階他　つつじが丘3-3-15

連絡先　社協　042-544-0388

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。

※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）

33 誰もが笑顔になる魔法のスポーツ

アキシマエンシス　つつじが丘3-3-15　他
連絡先 坂本 koordinator.soccer-motto@dream.jp

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、老若男女一緒で楽しんでいます。程よく汗をかき、ストレスを解消しましょう。

35 童謡・民謡うたごえ喫茶

昭文自治会館　宮沢町512-13
連絡先　山口　090-1219-1082

毎月第2月曜日　13時30分～15時30分
参加費　100円



昔懐かしい歌で、心温まる地域交流を深めませんか!!童謡、叙情歌、民謡など、誰もが口ずさんだ懐かしい歌を三味線やウクレレに合わせて歌う会です。声を合わせる楽しさを分かち合い、地域の方々との交流を深める場として開催してます。

36 昭島・子ども応援隊

市立会館(部屋が取れる場所で活動。現在は主に武蔵野会館)
連絡先　江川　aks.kodomo.ouen@gmail.com

毎月１回　不定期
参加費　なし（イベント開催時は参加費あり）

子どもの権利について理解を深めながら、こどもの居場所づくりなど目指していきます。

37 ハッピー　スマイル

昭島市内　公民館
連絡先　遠藤　080-1244-5788

毎月1～3回　１４時００分～１６時００分
参加費　無料

代表者はじめ運営スタッフは病気をかかえています。また難しいと言われた病気も完治しています。病気でも病人ではない!!をモットーに明るく元気な生き方を皆で楽しむ会です。ぜひお気軽にご参加ください!!

38 フラワー

公民館　つつじが丘3-7-7
連絡先　田中　080-5480-1582

毎月1回　10時30分～12時
参加費　３００円



ピアノの生演奏に合わせて、歌謡曲や童謡・唱歌・皆さんからのリクエスト曲などを楽しく歌います。
2016年に発足し、先代の思いを受け継ぎながら歌う喜びを分かち合える温かな歌の会を目指しています。発声や体操も取り入れ、心も身体もいきいきと過ごせる時間を一緒に楽しみましょう。



※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。

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。

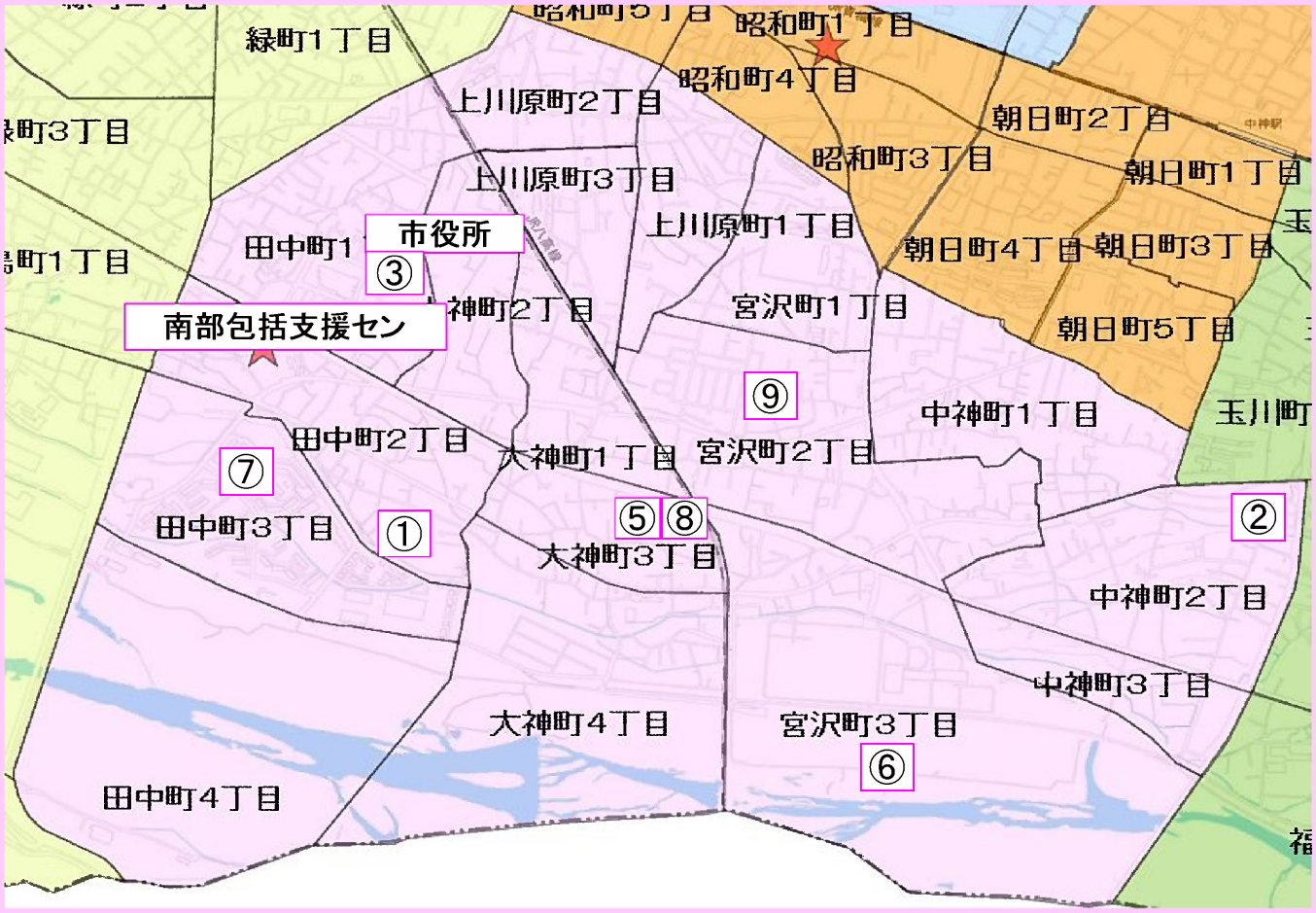
≪会員会費≫
会員会費は昭島市社会福祉協議会の重要な自主財源です。

★個人会員★
年間　正会員　　300円

★事業所・法人会員★
年間　特別会員　5000円

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
連絡先　小池　541-0350
第4日曜日か木曜日　13時30分～15時
参加費2400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　中神町2-6-18
連絡先　西川　541-3523
毎月第2水曜日　13時30分～15時30分
参加費１００円



バイオリンソロ演奏、バリトンとソプラノ歌手による声楽、参加者とお茶を共にし、スピーチも…。参加者でコーラスを楽しみます。

3　認知症カフェ　喫茶森

市役所1階　喫茶森　田中町1-17-1
連絡先　市役所地域包括ケア推進係　544-5111
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。

5　花の会

大神会館　大神町3-10-5
連絡先　小室　042-543-8402
毎週火曜日　10時～12時
参加費　月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）
連絡先　白井　takenokoakishima@gmail.com
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
連絡先　赤羽目　042-545-6625
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
連絡先　諸星　042-543-0021
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　無料



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)

9　元気なみらいサロン

そんぽの家昭島　宮沢町2-7-30
連絡先　木田　042-549-2777
毎月1～2回　第2金曜日　他　14：00～15：00
参加費　無料

地域で暮らす65歳以上の方、いつまでも元気に生活したい方！「いきいき生活のためのプログラム宮沢町」を開催していきます。(毎月第2金曜日開催します)

※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）



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）

1 拝島町３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
連絡先　遠藤　042-544-7164
毎月第２・第４土曜日（変更あり）9時～14時
参加費　月600円



ひとり暮らしの女性の方、一緒にお昼を食べましょう。

2 アイさんの広場

緑ヶ丘自治会館　　緑町1-19-18
連絡先　能登部　042-543-3686
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・ﾐﾆ情報・ﾚｸﾚｰｼｮﾝ・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
連絡先　宮本　090-6146-3325
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げます。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 ともにまる

ウイズ事務所　緑町4-15-23
連絡先　長尾　544-1782（ウイズ事務所）
ともにまる　奇数月第3火曜日9時30分～11時
参加費　100円



ともにまる：高齢者向け。簡単リフレッシュ体操・脳トレゲーム。

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
連絡先　安倍　042-544-5617
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
連絡先　永田　090-2212-1494
毎月第1・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
連絡先　高橋　042-541-7363
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
連絡先　大森　090-4366-4624
毎月18日（18日が日祭日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）
連絡先　鈴木　090-3401-4871
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

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
連絡先　阿部　080-9286-9027
月数回不定期　13時～16時30分
参加費　100円



カラオケを愉しみ参加者同士の親睦と健康長寿を目指す。

12 おりづるの会

緑ヶ丘自治会館　緑町1-19-18
連絡先　日下部　042-543-8622
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

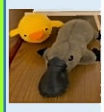
のぞみこども園(2階アトリエルーム)松原町5-11-17
連絡先　廣野　090-4453-3006
第２水曜日　13時30分～15時30分　6月から14時～16時
参加費　100円



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。バイオリン演奏、オカリナ演奏、民話の語りなどの他、エンディングノート、リビングウィル等について学ぶ。

14 こころのかけはし かものはし

緑会館　緑町4-13-26
連絡先　木之下　LINE：(QRコードよりアクセス)
メール：kakehashikamonohashi2401@gmail.com
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
連絡先　おんちゃん　090-1439-3137
毎月１回不定期　お問い合わせください
参加費　1000円(その他材料費がかかる際は別途お知らせします)



発達障害にご理解のあるすべての方。ものづくりやカードゲームを通してコミュニケーションの練習をします。今年度はマンダラドットアートにカを入れていきます。

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
連絡先　金子　546-1352
毎月第3火曜日 13時20分～14時50分
参加費　なし(内容によっては会費あり)

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。）

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
連絡先　渡辺　090-8452-3155
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、勉強会もしています。

※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。

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）

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
連絡先　神保　090-1400-3155

毎月第４日曜日　13時～15時
参加費　100円

レクリーエーション、脳トレドリルの配布、毎月のバースデー会、歌などをしつつ、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！7月～９月はサマータイム16時～18時で開催します。

20 体操COCO

拝島町３丁目アパート第２集会室　拝島町3-5
連絡先　神保　090-1400-3155

毎月第2土曜日　13時～15時
参加費　無料

体操、ゲーム、おしゃべりタイムも、交流も楽しみましょう。お飲み物、上履きをご持参されましてご参加ください。7～9月はサマータイム16～18時で開催します。

21 ランチサロン　もりのうえ

森ノ上公会堂　緑町3-4-28
連絡先　宮本　042-544-4212

毎月第2金曜日　10時～12時30分
参加費　500円

楽しく交流しながら栄養バランスを考えた昼食を食べる

22 詩う会

拝島町高齢者福祉センター　拝島町3-10-4
連絡先　鈴木　090-8463-3500

毎週1回　部屋が取れた日時に開催
参加費　50円

高齢者の認知症予防、健康増進、安否確認等



※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～

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





木曜日「のびる」

★場　所　青少年交流センター（昭和町1-6-11）
★参加費　月１００円
★時　間　１９時10分～２０時40分
★対　象　中・高校生
★内　容　学習支援

金曜日「あのねの会」

★場　所　青少年交流センター（昭和町1-6-11 ）
★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　青少年交流センター（昭和町1-6-11 ）
★参加費　無料
★時　間　１７時～20時
★対　象　小学5年生～中学3年生
★内　容　学習支援

※経済的理由などで
塾に行けない方が対象

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
住所　昭島市昭和町1-6-11
　　昭和町分室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。

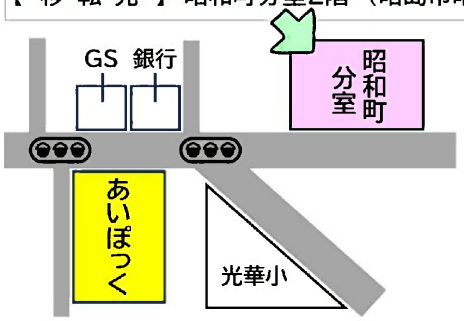
●昭島市社会福祉協議会

〒１９６-００１５
東京都昭島市昭和町1-6-11
昭和町分室2階
電話０４２-５４４-０３８８
FAX ０４２-５４３-０００３
Eメール　syakyo@acsw.or.jp
URL　http://www.acsw.jp/

社会福祉法人
昭島市社会福祉協議会

一時移転のお知らせ

【 移転期間 】 令和8年2月24日(火) から 約2年間の予定
【 移 転 先 】 昭和町分室2階 （昭島市昭和町1－6－11）



○工事終了に伴う再移転については、時期が近付いたら改めてお知らせします。

○電話番号などの連絡先に変更はありません。

●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イト、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1-6-11
昭和町分室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」