



# 地域サロン

—地域サロンガイドブック—



室蘭市社会福祉協議会

令和2年3月

# 目次

はじめに .....	1
レクリエーショングッズ一覧 .....	2
サロンのご紹介	
<b>蘭西エリア</b> .....	4
■祝津いきいきサロン ■サロン『ますいち』	
■ほっとサロン“えとも” ■港南サロン・きてミタラ	
■ときわ地区ほのぼのサロン ■フレッシュサロンみどり	
■西小路認認 <small>にんにん</small> の会 ■清水町サロン	
■中央らんらんサロン ■サロンおいなおし	
■お休み処「ふなみ」 ■山手町みはらし茶屋	
<b>蘭中エリア</b> .....	10
■ココサロン御前水 ■シンチャオサロン母恋	
■輪西育児サークル ワニワニクラブ ■輪西サロンぷらっと	
■富の沢ふれあいサロン ■土曜サロン ワニワニ	
■瑞の江サロン ■大沢かすみの会	
■宮下町会老人部「はまなす会」 ■居場所 たまりば	
■輪西水原町会 ふれあいサロン	
<b>蘭東エリア</b> .....	16
■日の出いきいきサロン ■寿町寿サロン	
■寿3丁目サロン ■日の出町3丁目ふれあいサロン	
■弥生サロン ■八丁平サロン明朗	
■八丁平子育てサロン ■室蘭・登別ママカフェ部	
■中島サロンふれあいの集い ■サロンらくさんがおか	
■サロン天神 ■高砂町カフェふたば	
■サロン水元 ■子育てサークル はとぽっぽ	
■健やかサロン高砂 ■高砂町サロンわかば	
■水元ふれあい食堂	
<b>蘭北エリア</b> .....	25
■港北町「ニコニコ健康サークル」 ■港北町にこにこサロン	
■鈴かけ中央町会ふれあいサロン	
■芝半分・笑いっぱい 12ホールで健康づくり	
■陣屋町ふれあいサロン ■白鳥台“ピーチク・ぱーちく”サロン	
■白鳥台たんぽぽサロン ■崎守元気会	

# はじめに

室蘭社協では、地域の交流の場として「地域サロン」の普及を応援しています。

地域サロンは、5～6人の少人数から、気軽に集える場を定期的で開催し、その集いの中で、顔見知りの関係づくりや、地域の支え合いを深めることを目的にしています。

今回は、室蘭の地域サロン（48か所）を紹介いたします。皆さんが楽しめる地域サロンがたくさんありますので、ぜひ参加してみてください。また、地域サロンを運営している皆さんの情報交換にもご利用いただければ幸いです。

## 地域サロン応援プラン



### ①地域サロン立上げ支援と費用の助成

サロンを始める時の色々な相談、開催までの打ち合わせや準備、地域住民へのPRなど立上げを支援します。どんなことでもお気軽にご相談ください。

また、サロン開催1回につき1,000円から3,000円の運営費助成と、参加者のケガを補償する保険加入を室蘭社協が行います。



### ②レクリエーショングッズの貸し出し

地域サロンなどで使っていただけるレクリエーショングッズを用意しています。

人気1位は「玉入れ」、2位は「ぺったんゲーム」、3位は「輪投げ」。このほかに「かるた」や「ビンゴゲーム」などたくさん用意しています。

貸し出しを希望されるサロンは、室蘭社協までご連絡ください。（2～3ページ参照）

### ③地域サロン運営に役立つ情報の提供



地域サロンを長く続けるためには、運営者も参加者も互いに負担にならないことが大切です。そのため「ほかのサロンは、どんな工夫をしているんだろう?」「みんなでサロンを盛り上げていくにはどうしたらいいか?」などさまざまな疑問や課題を、地域サロン連絡会議や運営者研修会などを開催し、情報提供を行います。



# レクリエーショングッズ一覧

**無料貸出中**

サロン・町内会・ボランティア・福祉施設などで、ぜひお役立てください！




<p><b>ぺったんゲーム</b></p>  <p>吸盤付きボールを投げ、点数を競います。</p>	<p><b>スプーンレース</b></p>  <p>スプーンに乗せた玉を、落とさないよう競争するゲームです。</p>	<p><b>玉入れ用かご</b></p>  <p>座りながらでも楽しめます。玉入れ用ボールとセットでどうぞ！（高さ約50センチ）</p>	<p><b>玉入れ用ボール</b></p>  <p>片手サイズの布製ボール。玉入れ以外にも遊び方はいろいろ！（赤・緑・黄・白、各袋50個入）</p>
<p><b>カローリング</b></p>  <p>室内でカーリングができる新しいスポーツです。平らな床で楽しめます。</p>	<p><b>手裏剣ダーツ</b></p>  <p>スポンジの手裏剣を投げて点数を競います。マジックテープで簡単にくっつきます。</p>	<p><b>スイッチピッチ</b></p>  <p>投げると空中で色が変わる不思議な仕掛けのボール。子どもにも人気です。（2種類各5個）</p>	<p><b>早押しアンサー&amp;〇×ピンポン</b></p>  <p>クイズで盛り上がる「ピンポン!」「ブー」ボタン。（早押しアンサー15個、ピンポン5個）</p>
<p><b>将棋教授セット</b></p>  <p>マグネット将棋盤・駒の大判将棋セット。バッグ付きで持ち運びも簡単。（90センチ角）</p>	<p><b>囲碁教授セット</b></p>  <p>マグネット碁石付きセット。吊下げもでき、解説に便利！（90センチ角と45センチ角があります）</p>	<p><b>石原裕次郎CD付きかるた</b></p>  <p>懐かしの歌声を聴きながらかるたを楽しめます！（CD3枚入）</p>	<p><b>漢字博士 入門編&amp;ポピュラー編</b></p>  <p>「へん」「つくり」の札を組み合わせる漢字をたくさん作った人が勝ちです。</p>
<p><b>バランス平均台</b></p>  <p>スポンジ製平均台。マジックテープで自由に組み合わせできます。</p>	<p><b>サイコロ</b></p>  <p>いろいろなゲームに使える、やわらかい布製サイコロ。（一辺20センチ・2種類各2個）</p>	<p><b>すき焼きジャンケンゲーム</b></p>  <p>ジャンケンをしてカードを引き、5種類の具を早くそろえたチームの勝ち！</p>	<p><b>基本のアイスブレーキング・ゲーム</b></p>  <p>初対面同士の緊張をほぐすためのゲームを紹介している本です。※DVD付</p>

**申込・問合せ先**

貸出中の場合があります。事前にお問合せ下さい。

※日・祝を除く9～17時まで

室蘭市社会福祉協議会 ☎83-5031

<p><b>体力測定セット</b></p>  <p>障害物歩行、握力・柔軟性測定などが手軽にできます。</p>	<p><b>ビンゴ抽選機</b></p>  <p>カードは付いていませんので各自で用意してください。</p>	<p><b>ラダーゲッター</b></p>  <p>ひも付きのボールを投げて、引っかけた点を競います。</p>	<p><b>輪投げセット</b></p>  <p>得点を競うこともできます！ (輪9個入)</p>
<p><b>ダービーゲーム</b></p>  <p>すごろく形式の競馬ゲーム。馬に名前を付けても楽しいです！ (サイコロは含まれていません)</p>	<p><b>短所を長所に変えたいやき</b></p>  <p>カードの両面に、同じ意味を長所・短所に言い換えた言葉が書かれています。</p>	<p><b>ブームワッカー</b></p>  <p>手に持って、膝やテーブルを叩くと異なる音が鳴ります。音階やリズムを取って遊べます！ (8本入)</p>	<p><b>たいこ相撲</b></p>  <p>土俵の外をバチで叩いて「のこった！のこった！」バチはスポンジ製なので、軽い力で楽しめます。</p>
<p><b>カーリンコン</b></p>  <p>円盤を床に滑らせて、的に近づけて競うゲームです。</p>	<p><b>羽根っこゲーム</b></p>  <p>干支をあしらった的を床に置き、羽根を投げ落とします。得点を競うこともできます。 (羽根20本入)</p>	<p><b>スマイル射的</b></p>  <p>輪ゴム鉄砲2丁付き。的は簡単に倒せます。 (輪ゴムは各自で用意してください)</p>	<p><b>防災グッズカードゲームセット</b></p>  <p>防災必需品をゲームで学べます。じゃんけんでカードを引き、先に全種類備えられた人の勝ち。</p>
<p><b>脳トレCD「思い出の歌」</b></p>  <p>なじみ深い童謡や唱歌と、曲にちなんだクイズ付のCDです。</p>	<p><b>体操の時間DVD 昭和歌謡三昧</b></p>  <p>歌謡曲に合わせた体操のDVDです。</p>	<p><b>ふくしま健康横綱体操DVD</b></p>  <p>北海道福島町のご当地体操DVDです。</p>	<p><b>ご利用には申込みが必要です。</b></p> <p>申込書は、室蘭社協の窓口またはホームページでダウンロードできます。ご利用をお待ちしています！</p> 

## 利用された方の声



**皆さまのご利用をお待ちしています！**

# 蘭西エリア

## 祝津いきいきサロン

どなたでも



**日時** 毎月第2木曜日

**参加費** 無料

**会場** 祝津町会館（2階ホール）  
（祝津町4丁目4）

**活動内容**

- 映画鑑賞（2時間程度、お茶・お菓子あり）
- スリーエイ
- 困りごと相談

**運営** 祝津町会

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## サロン『ますいち』

どなたでも



**日時** 毎週月曜日（薬膳料理は第4日曜日）

**参加費** 無料 ※絵手紙 200円、薬膳料理 1,000円  
サロンの茶屋 100円

**会場** 増市町会館  
（増市町1丁目17-20）

**活動内容**

- フリータイム（おしゃべり、手芸、季節の作品作り、ラジオ体操）
- 絵手紙
- 薬膳料理
- サロンの茶屋（軽食を食べながら交流）

**運営** 個人

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## ほっとサロン “えとも”

どなたでも



**日時** 毎月最終週の月曜日  
13:30~15:30

**参加費** 無料

**会場** 養護老人ホーム「あいらん」  
(祝津町3丁目16-47)

- 活動内容**
- 健康体操
  - ゲーム (ジャンケンゲーム、風船渡し競争)
  - 茶話会
  - 映画鑑賞、CDコンサート
  - 百人一首

**運営** えとも地区福祉協議会

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## 港南サロン・きてミタラ

どなたでも



**日時** 毎月第1木曜日 (1月・2月は休み)

**参加費** 100円

**会場** 港南町会館  
(港南町1丁目13-7)

- 活動内容**
- ゲーム、カラオケ、防災の講話、音楽鑑賞、映画鑑賞、紙芝居、花植え、お花見
  - 交流会、茶話会など

**運営** 港南町会・えとも地区福祉協議会共催

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## ときわ地区ほのぼのサロン

どなたでも



**日時** 第2・4火曜日 (お盆、年末は変更有)  
14:00~15:00

**参加費** 食事ありの時 300~600円  
(年3回程度)

**会場** 港町会館  
(海岸町3丁目11-7)

**活動内容**

- みんなの体操・楽しいストレッチ
- 楽しくリズム体操、音楽レクリエーション、楽しいヨガ・呼吸法
- 公園へハイキング
- 健康相談 (歌とゲーム)、清拭布作りなど

**運営** ときわ地区民生委員児童委員協議会

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## フレッシュサロンみどり

どなたでも



**日時** 毎月第2水曜日

**参加費** 無料

**会場** 緑町会館  
(緑町13-8)

**活動内容**

- お茶会
- ゲーム等 (脳トレ、チーム対抗戦)
- 講話 (地域包括支援センター、市など)

**運営** みなと地区福祉協議会

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031





## 西小路<sup>にんにん</sup>認認の会

どなたでも



**日時** 毎週土曜日  
11:00~14:00

**参加費** 無料

**会場** 西小路町会館  
(西小路町8-10)

**活動内容**

- ゲーム、ミニレクリエーション
- 昼食 (各自持参)
- 頭の体操

**運営** 個人

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## 清水町サロン

どなたでも



**日時** 毎月第3火曜日 (1月・2月は休み)

**参加費** 無料  
(行事によって実費負担あり)

**会場** 清水町会館  
(清水町2丁目9-8)

**活動内容**

- お茶会
- 手づくりの時間 (絵手紙、工作、漬物づくり)
- 健康に関する講話など

**運営** 中央地区福祉協議会・清水町福祉委員会

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## 中央らんらんサロン

どなたでも



**日時** 5～10月の第2木曜日（8月は休み）  
13：30～15：00

**参加費** 200円

**会場** 蘭西ギャラリー  
(中央町2丁目8-10)

**活動内容**

- お茶とお菓子で会話を楽しむ
- ゲームなど



**運営** 中央地区福祉協議会

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031

## サロンおいなおし

どなたでも



**日時** 毎月第1土曜日  
11：00～14：00

**参加費** 200円

**会場** 武揚の杜 ふれあいの家  
(栄町2丁目3-1 武揚小学校跡)

**活動内容**

- 地域の人たち誰もが気軽に集えるサロン  
年齢・性別不問、子育て中の方も大歓迎、  
世代を超えて交流
- 茶話会、軽食、講話など



**運営** 追直地区民生委員児童委員協議会、  
追直地区福祉協議会共催

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031

## お休み処「ふなみ」

舟見中部町会員限定



**日時** 毎月第2・4火曜日  
10:00~14:00

**参加費** 第2火曜日150円、第4火曜日300円  
(毎年4月1回目 無料)

**会場** 舟見町会館  
(舟見町2丁目1-16)

- 活動内容**
- 年齢・性別問わず、中部町会にお住まいの方の世代間交流を目的とする
  - 第2火曜:お茶、お菓子、第4火曜:食事(季節の食材を利用しスタッフが心を込めて調理します)
  - 軽体操、折り紙

**運営** たすけ愛ふなみ

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## 山手町みはらし茶屋

どなたでも



**日時** 毎月第3水曜日(休みの場合あり)  
※参加の際は、1週間前に担当者に連絡が必要

**参加費** お茶会 100円、食事会 500円

**会場** 武揚の杜 ふれあいの家  
(栄町2丁目3-1 武揚小学校跡)

- 活動内容**
- 山手町見晴町会及び近隣町会の高齢者などの交流を図るため、食事会・お茶会を開催し、この中にお話し会・講話・健康講座・ゲームなどを取り入れる

**運営** 山手町見晴町会

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



# 蘭中エリア

## ココサロン御前水

どなたでも



**日時** 毎月第3木曜日 (春・秋分、お盆変更有)

**参加費** 無料

**会場** 御前水クラブ  
(御前水町2丁目8-22 日本製鋼所施設)

**活動内容** 高齢者・子育て世帯の世代間交流  
軽体操 (ラジオ体操・ココサロン体操)、包括・  
警察・住職の講話、懐かしの歌、ダーツ・輪  
投げ、抹茶会、ワンコイン弁当会

**運営** 御前水民生委員・福祉委員

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## シンチャオサロン母恋

どなたでも



**日時** 毎月1回 (不定期)  
13:00~15:00

**参加費** 200円  
※内容により変更あり

**会場** 北海道福祉教育専門学校  
(母恋北町1丁目5-11)

**活動内容**

- お茶会
- 懐メロの合唱
- ゲーム (クイズなど)
- 講話、学校祭の演劇
- 体操、軽運動

**運営** 北斗文化学園シンチャオサロン母恋

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## 輪西育児サークル ワニワニクラブ

どなたでも



**日時** 毎週火・水・木曜日  
10:30~14:00

**参加費** 子ども1名1日 100円 (登録制)

**会場** 子育て室  
(輪西町2丁目5-1 ぷらっとてついち内)

- 活動内容**
- 0~3歳未満児を対象に子育て支援
  - 自由遊びを中心に社会性を養う場の提供
  - 図書館と共催で、絵本の読み聞かせ
  - 地域住民との交流会など

**運営** 育児サークルワニワニクラブ運営委員会

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## 輪西サロンぷらっと

どなたでも



**日時** 毎月第1または第3月曜日  
10:00~14:00 (会場準備・片付・清掃含む)

**参加費** 年会費 2,000円  
昼食費 300円 (希望者のみ)

**会場** 子育て室  
(輪西町2丁目5-1 ぷらっとてついち内)

- 活動内容**
- 10:00~11:00 会場準備、お茶を飲みながらおしゃべりタイム、受付
  - 11:00~12:00 講師による予定内容を楽しむ
  - 12:00~14:00 昼食、行事、会場片付け、掃除

**運営** 輪西サロンぷらっと運営協議会

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## 富の沢ふれあいサロン

どなたでも



**日時** 年4回（5月・7月・10月・11月）

**参加費** 無料

**会場** 富之沢会館  
（大沢町2丁目23-13）

- 活動内容**
- 茶話会
  - 講話
  - ウォーキング
  - ゲームなど

**運営** 輪西地区福祉協議会

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## 土曜サロン ワニワニ

どなたでも



**日時** 毎月連休と重ならない土曜日  
11:00~14:00（月2~3回）

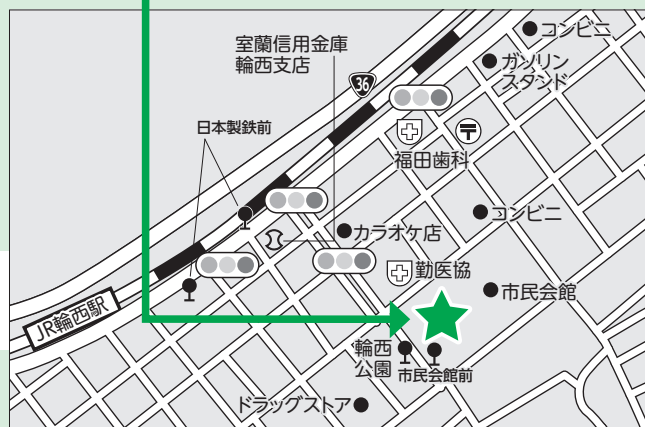
**参加費** 昼食（うどん）希望者のみ  
大人 250円・中学生以下 100円

**会場** 子育て室  
（輪西町2丁目5-1 ぷらっとてついち内）

- 活動内容**
- 0~100歳までのサロンをキャッチフレーズに、地域住民が誰でも参加し、子ども達は遊具で遊び、大人はおしゃべりを楽しむ場所
  - 昼食、行事など

**運営** 土曜サロン ワニワニ

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## 瑞の江サロン

どなたでも



**日時** 年6回（2カ月に1回）  
11：00～13：00

**参加費** 概ね1人 200円（子どもは無料）

**会場** 瑞の江会館  
（大沢町1丁目3-3）

**活動内容**

- 昼食会
- 講演会
- ゲーム大会
- カラオケ
- 餅つき、バスハイキングなど

**運営** 瑞の江町会

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## 大沢かすみの会

どなたでも



**日時** 毎月第1金曜日

**参加費** 無料

**会場** 大沢町霞台町会館  
（大沢町2丁目8-3）

**活動内容**

- 集まりをメインとした茶話会
- 参加者と計画する催し物

**運営** 大沢町霞台町会

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## 宮下町会老人部「はまなす会」

どなたでも



**日時** 毎月第2・4火曜日  
13:00~15:00

**参加費** 無料

**会場** 宮下町会館  
(みゆき町1丁目16-16)

**活動内容**

- 健康講座の開催（年6回、協力：市健康推進課・地域包括支援センター他）
- 食事会、おしゃべり、清拭布作り等々

**運営** 宮下自治会老人部「はまなす会」

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## 居場所 たまりば

どなたでも



**日時** 毎月第3木曜日  
13:00~16:00

**参加費** 200円

**会場** 勤医協室蘭診療所内  
(輪西町2丁目3-17)

**活動内容**

- 食事
- 交流（ゲーム遊び、小物作り、おかし作り、踊り鑑賞、健康相談会など）

**運営** たまりば実行委員会

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031





# 輪西水原町会 ふれあいサロン

どなたでも



日時 月1回・日曜日

参加費 200円

会場 輪西水原町会館  
(輪西町2丁目15-2)

## 活動内容

- 地域住民の交流の場
- 高齢者の閉じこもり防止
- 情報提供、情報交換
- 昼食、お茶会

運営 輪西地区福祉協議会

問合せ 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



# 蘭東エリア

## 日の出いきいきサロン

どなたでも



**日時** 月1回・第3または第4の金曜日  
10:00~13:30

**参加費** 実費 (昼食代)

**会場** 日の出町2丁目中央町会館  
(日の出町2丁目15-1)

- 活動内容**
- 地域包括支援センターことぶきの健康講座
  - 各種体操
  - ゲーム、クイズ
  - カラオケ
  - 踊りなど

**運営** 東地区福祉協議会

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## 寿町寿サロン

どなたでも



**日時** 毎月第1火曜日 (1月・5月・8月は休み)

**参加費** 300円 (昼食代)

**会場** 寿町会館  
(寿町1丁目18-6)

- 活動内容**
- 食事をしながら情報交換
  - ゲーム
  - 小物作り (手芸)
  - 講師によるお話

**運営** 寿町寿サロン

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## 寿3丁目サロン

どなたでも



**日時** 毎月第3日曜日  
10:00~15:00

**参加費** 200円

**会場** 寿3丁目町会館  
(寿町3丁目8-18)

- 活動内容**
- マージャン、将棋、囲碁、体操
  - ゲーム (トランプ、花札)
  - ぬり絵、おり紙
  - 昼食 (検討中)

**運営** 東地区福祉協議会

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## 日の出町3丁目ふれあいサロン

どなたでも



**日時** 毎月第4水曜日 (12月~3月は休み)

**参加費** 200円

**会場** 日の出町3丁目町会館  
(日の出町3丁目5-18)

- 活動内容**
- 地域包括支援センターことぶきによる講話 (認知症のことなど) ※毎回
  - 軽体操 (ラジオ体操など)
  - ゲーム (クイズなど)
  - お茶会

**運営** 東地区福祉協議会 (日の出町3丁目地域)

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## 弥生サロン

どなたでも



**日時** 毎月第3月曜日（祝日の場合は第2月曜日）

**参加費** 無料

**会場** 弥生集会所  
(東町1丁目26-2)

**活動内容**

- 地域包括支援センターことぶきによる講話
- お茶会、レクリエーションゲームなど

**運営** 東地区福祉協議会

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## 八丁平サロン明朗

どなたでも



**日時** 毎月第1・3日曜日  
11:00~14:00

**参加費** 原則無料（但、飲物・食べ物は各自持参）

**会場** 八丁平中央町会館  
(八丁平5丁目32-17)

**活動内容**

- 健康体操、頭の体操、認知症予防の話
- 講師の先生によるエレクトーンで音楽指導・合唱
- 地域包括支援センター憩の健康の話
- モグモグ会（各自、食べ物・飲物持参）
- じゃんけんゲーム

**運営** 八丁平サロン明朗

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## 八丁平子育てサロン

どなたでも



**日時** 毎月第2火曜日  
10:00~12:00

**参加費** 1家族 100円 (昼食代)

**会場** 八丁平第一町会館  
(八丁平3丁目33-1)

- 活動内容**
- 就学前の親や子のふれあい、仲間作り
  - 子育て世代包括支援センターこころんから指導員来訪で親子遊び
  - 旬の食材を使った食育指導 (一汁二菜を提供)
  - もちつき (年1回)

**運営** 中島・八丁平地区福祉協議会

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## 室蘭・登別ママカフェ部

どなたでも



**日時** 月1回  
10:00~14:00

**参加費** 100~500円 (内容により変動あり)  
(講座開催時は受講料実費の場合あり)

**会場** であえーる中島団地集会所  
(中島本町1丁目8-5)  
他にも亀田記念公園など

- 活動内容**
- 子育て中のママ同士の交流・お茶会
  - 子育てお役立ち講座の開催

**運営** 室蘭・登別ママカフェ部

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## 中島サロンふれあいの集い

どなたでも



**日時** 毎月第1水曜日（1～3月は休み）  
13：30～15：30

**参加費** 100円

**会場** 中島第一町会館  
(中島町3丁目14-10)

- 活動内容**
- ラジオ体操
  - 情報交換、お茶飲み
  - ゲーム（ダーツゲーム・輪投げ・トランプ）
  - 食事会（12月のみ）
  - 講演会

**運営** 中島第一町会

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## サロンらくさんがおか

どなたでも



**日時** 第2土曜日（ふれあい昼食会）11:00～13:30  
第4水曜日（お茶タイム・催し物）13:00～15:00

**参加費** ふれあい昼食会 300円  
コーヒー・お茶・お菓子タイム 150円  
(どちらも保護者同伴の中学生以下は無料)

**会場** 知利別町楽山ヶ丘自治会館  
(知利別町2丁目20-24)

- 活動内容**
- 年齢制限、地域制限のない住民の居場所
  - 健康作りの講座、お楽しみ行事、コンサートなど

**運営** 知利別町楽山ヶ丘自治会

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## サロン天神

どなたでも



日時

毎月第4木曜日 (12月、1月、2月を除く)  
奇数月 10:00~14:00 (サロン天神)  
偶数月 9:00~12:00 (サロンコーヒー)

参加費

無料  
(昼食の場合実費負担あり)

会場

天神町会館  
(天神町28-24)

活動内容

- 開始、終了時の体ほぐし体操及びカマト上げ下げ・床落とし運動
- 出前講座:介護、認知症、マイ・エンディングノート、防災訓練、振込め詐欺など関係機関による講座
- 自主講座:清拭布づくり、クイズ形式にての防災訓練、非常食づくり、長寿紙芝居、避難時のグッズづくりなど
- テーマなしにてのワイガヤ
- 制約なしのコーヒ飲み (集まりワイガヤ)

運営

天神町会

問合せ

室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## 高砂町カフェふたば

どなたでも



日時

毎月第2火曜日 (1~3月は休み)  
11:00~13:00

参加費

1,000円 (4~12月まで分の一括払い)

会場

八木橋町会長宅 及び 少林寺拳法道場  
(高砂町1丁目2-5)

活動内容

- ストレッチ体操、軽運動、レクリエーション、お茶会を通して健康な体づくりを目指すとともに、参加者同士の交流を深める。  
※町会員以外の方の参加はご相談ください。

運営

高砂双葉町会

問合せ

室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## サロン水元

どなたでも



**日時** 7月・9月・11月 第2木曜日

**参加費** 200円 (昼食代)

**会場** 水元町会館  
(水元町31-18)

- 活動内容**
- 参加者自己紹介
  - 準備体操
  - 講話
  - レクリエーション
  - 昼食

**運営** 東明地区福祉協議会・水元町福祉委員

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## 子育てサークル はとぽっぽ

どなたでも



**日時** 毎週月曜日  
10:30~13:00

**参加費** 入会金 100円  
毎月 1,000円 (会費・誌代含む)

**会場** 主に高砂集会所やであえーる中島  
(高砂町3丁目14 高砂公園内/中島本町1丁目7-2)

- 活動内容**
- 0~4歳の子どもと保護者が対象
  - 季節の行事 (お正月、豆まき、ひなまつり、七夕、夏の水遊び、いちご狩り、お誕生会、クリスマス会)
  - ぞうきんがけ、マッサージ、親子リズム体操、おはようの歌、絵本の読み聞かせ、お絵かきなど

**運営** 新日本婦人の会室蘭支部

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031





## 健やかサロン高砂

どなたでも



**日時** 年4回

**参加費** 300円 (行事によって変更あり)

**会場** 高砂第三町会館  
(高砂町2丁目5-18)

- 活動内容**
- 健康づくり体操
  - 楽しいゲーム
  - 笑いヨガ
  - 津軽っこラジオ体操
  - 講演
  - おしゃべりタイム (食事、おやつ、果物)

**運営** 高砂第三町会・高砂ハイツ会

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## 高砂町サロンわかば

どなたでも



**日時** 毎月1回 (7~10月)  
10:00~12:00

**参加費** 無料

**会場** 高砂集会所  
(高砂町3丁目14-4)

- 活動内容**
- ゲームを楽しもう
  - 忘れ得ぬ歌を歌おう
  - 茶話会

**運営** 東明地区福祉協議会・高砂わかば町会地区

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



# 水元ふれあい食堂

どなたでも



日時 2ヶ月に1回

参加費 400円 (昼食代)

会場 水元団地集会所  
(水元町14-3-40-2RC-A-205)

- 活動内容
- 手作り昼食会
  - 持ち寄りバザー
  - お茶会

運営 水元団地集会所管理組合

問合せ 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



# 蘭北エリア

## 港北町「ニコニコ健康サークル」

どなたでも



**日時** 毎月第2水曜日  
10:00~12:00

**参加費** 300円

**会場** 港北ふれあいセンター (旧港北児童センター)  
(港北町3丁目29-1) ※駐車場(25台可能)

### 活動内容

- 地域包括支援センター憩スタッフによる健康指導、健康相談、血圧測定、軽体操、ゲーム、クイズなど
- 民生委員からのお知らせ、連絡事項、困り事相談など
- お茶を飲みながら会員同士の安否確認、情報交換、談笑
- カラオケ、合唱

**運営** 個人

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## 港北町にここサロン

どなたでも



**日時** 毎月第3水曜日  
10:00~12:00

**参加費** 無料

**会場** 港北中央会館  
(港北町1丁目4-9)

### 活動内容

- 健康体操
- 講話
- ゲーム (脳トレ、玉入れ、なぞなぞ)
- カラオケなど

**運営** 本輪西・港北地区福祉協議会

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## 鈴かけ中央町会ふれあいサロン

どなたでも



**日時** 年4回  
10:00~12:00頃

**参加費** 100円 (茶菓子又は食材費)

**会場** 鈴かけ中央町会館  
(本輪西町5丁目18-6)

- 活動内容**
- 地域住民が気軽に集まれる雰囲気を作る
  - 軽食や唄、ゲーム、健康づくりなどで交流を図る
  - 悩み事や心配事など心のケアの一助とする

**運営** 鈴かけ中央町会ふれあいサロン企画・運営委員会

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## 芝半分・笑いっぱい 12ホールで健康づくり

どなたでも



**日時** 5~11月までの火・木・土曜日  
9:30~11:40

**参加費** 無料  
※大会日のみ 300円 (景品代)

**会場** 個人所有地  
(本輪西町5丁目30)

- 活動内容**
- 9:50までに集合、10:00頃から準備体操
  - 手作りパークゴルフ (12ホール、2周)
  - 大会を3~4回実施 (年度途中)
  - ※ 1位~10位 (男女混) まで景品。他は参加賞あり。

**運営** 鈴かけ中央町会員・楓クラブの協力員

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## 陣屋町ふれあいサロン

どなたでも



**日時** 5・7・9・12・2・3月の  
上旬の日曜日

**参加費** 100～300円

**会場** 陣屋町会館  
(陣屋町3丁目16-3)

**活動内容**

- 健康チェック
- ラジオ体操
- ゲーム（遊具での遊び）
- 情報交換、お茶、軽食、カラオケなど

**運営** 陣屋町民生委員福祉委員

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## 白鳥台“ピーチク・ぱーちく”サロン

どなたでも



**日時** 毎月第1日曜日  
10:00～12:00

**参加費** 100円

**会場** デイサービスセンター白鳥ハイツ  
(白鳥台4丁目8-1)

**活動内容**

- 世代を超えての語り合い
- 笑いヨガ
- カラオケ
- その他参加者の希望による企画

**運営** 本室蘭校地区民生児童委員協議会

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## 白鳥台たんぽぽサロン

どなたでも



**日時** 毎月第2・4土曜日

**参加費** 1カ月 300円

**会場** 白鳥台1丁目会館  
(白鳥台1丁目39-3)

**活動内容**

- ラジオ体操、タオル体操
- 歌集、句集、誕生会、ホールでのゲームなど
- お茶会、食事会(年2回)、日帰り旅行(年1回)

**運営** 白鳥台1丁目町会

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031



## 崎守元気会

町会員限定



**日時** 毎月第2・4月曜日

**参加費** 無料

**会場** 崎守地域振興センター  
(崎守町388-16)

**活動内容**

- 茶話会
- カラオケ
- ゲーム

**運営** 崎守元気会

**問合せ** 室蘭市社会福祉協議会  
Tel 83-5031







社会福祉法人 室蘭市社会福祉協議会

〒050-0083

室蘭市東町2-3-3 ハートセンタービル

TEL : 0143-83-5031

FAX : 0143-47-0123

ホームページ : <http://www.muroranshakyo.jp>