

ふれあい・いきいきサロン一覧 (令和2年1月1日現在)

| サロン名 | 活動日 | 時間 | 主な活動内容 参加費 | 場所 | 場所の住所 | 地域包括 |
|---------------------|--|--------------------------------------|---|-----------------|--------------------|------|
| 滝山サロン | 第3水 | 13:00~16:00 4・11月は12:00~15:00 | カフェ・季節の食卓会 200円 | 丸山町滝山台自治会館 | 丸山町1-8 | 石川 |
| 喫茶室オリーブ | 第2土 | 13:00~15:00 | 茶話会・手芸・体操他 200円 | 馬場谷戸会館 | 左入町529-2 | 左入 |
| 石川サロン | 第2火 | 13:30~15:30 | 手芸・歌唱・体操・イベント他 200円 | 石川市民センター | 石川町438 | 石川 |
| かたらいカフェ石川 | 火・木・金 | 12:00~15:00 | 歌・折紙・演奏会他 200円 | 地域福祉推進拠点石川 | 石川町481 石川事務所2階 | 石川 |
| みつい台喫茶室 | 第3火 | 10:00~16:00 | 茶話会・展示会他(写真・絵画・ 陶芸等) 200円 | みつい台自治会ファミリーホール | みつい台2-2-2 | 左入 |
| HCC-わくわくふれあいサロン | 毎月、 第3土、第4木 | 13:00~15:00 | 喫茶・麻雀・囲碁・将棋・体操 原則無料 | 宇津木台東団地管理組合集会所 | 久保山町1-9-124 | 石川 |
| 加住ふれあいコミュニティー | 月1回水 ★要確認 | 13:30~15:30 | 子どもと交流・小物作り・ゲーム 他 無料 | 市立加住小中学校 | 加住町1-191 | 左入 |
| いきいきサロン谷野 | 第1木 第3水 | 10:00~11:30 13:00~16:00 | 講座(健康・防災)小物作り・演 奏会・歌 200円 | 谷野町会館 | 谷野町453-5 | 左入 |
| なごみサロン | 毎水 毎土 毎日 | 水 10:00~12:00 土日 6:30~7:00 | 体操・茶話会・介護勉強会 100 円 | なごみサロン | 小宮町876-1 | 石川 |
| みんなの家 | 第1金 | 14:00~17:00 | カラオケ・茶話会・他 300円 | 山本宅別邸 | 梅坪町149-2 | 左入 |
| 優遊クラブ | 第2.4月 | 13:30~15:00 | 体操・茶話会・イベント 333円 | 高倉稻荷神社 社務所 | 高倉町16-1 | 石川 |
| サロン和楽三田 | 第4木 | 10:00~11:50 | 講座(健康・防災・お茶・トレ 活・交通安全等)・グランドゴル フ・落語 100~200円 | 三田町会館 | 東浅川町521-3 | 高尾 |
| あったかひろば | ①第2・第4土 ②毎週火・水・木・金 (ウォーキング) (※変則的に活動あり) | ①14:00~16:00 ②15:00~16:00 | 学習会・ノルディックウォーキン グ・ゲートボール・カラオケ・手 芸・ダンス・体操他 100円 | 狭間住宅集会所 | 狭間町1464-1 | 高尾 |
| 高尾パークハイツA棟アフタヌーンサロン | 第4木 | 11:00~13:30 | 軽食・体操・脳トレ・季節行事・ ゲーム・講座 100円 | 高尾パークハイツA棟3階集会室 | 初沢町1227-4 高尾パークハイツ | 高尾 |
| コーポ「絆」 | 第3土 毎週木・金・土 | 第3土 10:00~12:00 木・金・土 13:00~17:00 | 第3土:茶話会・季節行事 木・金・土:健康麻雀 100円 | めじろ台コーポラス集会場 | 狭間町1450-1めじろ台コーポラス | 高尾 |

ふれあい・いきいきサロン一覧 (令和2年1月1日現在)

| サロン名 | 活動日 | 時間 | 主な活動内容 参加費 | 場所 | 場所の住所 | 地域包括 |
|---------------|------------|--|--|--------------------------------|-------------------------------------|------|
| ふれあいカフェ・もみじ | 毎週木 | 10:00~15:00 | 食事会・体操・演奏・料理好悪集・季節行事・折紙 400円 | ふれあいカフェもみじ | 狭間町1994-416 | 高尾 |
| 健康クラブ | 日・月 | 13:00~17:00 | ラジオ体操・ハイキング・健康講座・茶話会 無料 | 高尾ハ ^ク -クハイツB棟 2F集会室 | 初沢町1231-19 高尾ハ ^ク -クハイツB棟 | 高尾 |
| サニーサロン | 毎週火 毎週木 | 火 10:00~11:30/13:00~15:00 木 13:00~16:30 | お茶会・脳トレ・麻雀 | 八王子サニーハイツ集会室 | 東浅川町546-19 | 高尾 |
| 駒木野ふまねっとサロン | 第2・4月 | 13:30~15:00 | ふまねっと運動・談話・カフェ 100円 | 駒木野病院グリーンホール | 裏高尾町273 | 高尾 |
| 裏高尾元気アップサロン荒井 | 第2・4金 | 13:30~15:00 | 健康体操・ふまねっと運動・講座・茶話会・講座 100円 | 高尾梅の郷まちの広場 管理棟 | 裏高尾町915番外 | 高尾 |
| 高尾かわせみの会 | 毎週火 | 13:00~15:00 | 体操・茶話会 500円/月 | 浅川市民センター 和室1, 2 | 高尾町1652-1 | 高尾 |
| きらく会 | 木 | 9:45-11:00 | 体操・レクリエーション。季節行事・講座 500円/月 | そんぼの家S高尾 | 初沢町1464-3 | 高尾 |
| 高尾もみじ会 | 第1.3月 | 9:45~11:15 | 八王子けんこう体操 200円 | そんぼの家S高尾 | 初沢町1464-3 | 高尾 |
| 小名路シニアサロン | 要確認 | 要確認 | 体操・絵手紙・手芸・将棋・麻雀・映画鑑賞・ウォーキング・カラオケ・グランドゴルフ・園芸 1000円/年 | 西浅川町会会館・他 | 西浅川町138-1 | 高尾 |
| さくら健康体操クラブ | 毎水 | 9:50~11:30 | 体操 500円/月 | 東浅川保健福祉センター | 東浅川町551-1 | 高尾 |
| ゆるっとサロン新地 | 第4木 | 10:00~11:30 | 茶話会・体操・講座・セラバンド 体操 100円 | 新地町会会館 | 東浅川町21-2 | 高尾 |
| 寺田ほっとサロン | 第4金 | 14:00~16:00 | 体操・コグニサイズ・バンド演奏・談話・カレー・落語 200円 | グリーンヒル寺田集会所 | 寺田町432-101 | 寺田 |
| いきいき喫茶ゆりのき | 第1月 第3土 | 月9:00~11:00 土13:00~15:00 | カフェ・麻雀・手芸・軽体操・ゲーム・歌 100円 | ゆりのき台自治会館 | 館町2300-404 | 寺田 |
| サロンフレンドリー | 第3水 | 14:00~16:00 | 茶話会・体操・落語・講座・歌・フラダンス 100円 | 第一管理組合集会所 | 寺田町432-34 | 寺田 |
| グリーングリーン | 第4火 | 14:00~16:00 | カフェ・食事会・談話・食事会・介護体験談 200円 | グリーンヒル寺田第五住宅集会所 | 寺田町432-213 | 寺田 |
| たてまちサロン | 隔月 第1土・第3木 | 土 10:00~12:00 木 10:00~11:30 | 茶話会・歌・体操・相談・演芸・脳トレ・ダーツ 100円 | 御霊神社 館町市民センター | 館町1271 館町115-1 | 寺田 |

ふれあい・いきいきサロン一覧 (令和2年1月1日現在)

| サロン名 | 活動日 | 時間 | 主な活動内容 参加費 | 場所 | 場所の住所 | 地域包括 |
|------------|----------------------|---|---|----------------------------|------------------|------|
| ちよこっとカフェ | 第1木 (祝日の場合は第2木) | 13:00~16:00 | 茶話会・健康体操・歌 100円 | 榛名公園会館 | 寺田町838番 | 寺田 |
| 船田ひだまり会 | 第2金 第4木 | 13:00~15:00 12:00~14:00 | 食事会・季節行事・講演会・旅行・ゲーム 100円 | 船田町会会館 | 長房町254 | 長房 |
| 長房西団地ひだまり会 | 第2木 | 13:00~15:00 | 脳トレ体操・講座・食事会・折り紙・ゲーム 100~200円 | 長房西団地第2集会所 | 長房町588西団地 | 長房 |
| 水崎ひだまり喫茶の会 | 第1木 第4木 | 10:00~13:00 | 喫茶・講座・お手玉・落語・浪曲・節分 100円 | 水崎町会館 | 長房町18番地 | 長房 |
| 八王子青春の会 | 第2・第4水 | 13:30~15:00 | 茶話会・体操・謡唱歌 100円 | 長房ふれあい館 | 長房町588都営長房西1号棟1階 | 長房 |
| ひまわりサロン長房 | 第3月 | 12:30~15:00 | 演奏会・カラオケ・浪曲公演・軽体操・脳トレ 100~200円 | 長房東集会所 | 長房町341 | 長房 |
| みんなのサロン長房 | 第1・第3土 | 11:00~14:00 | 茶話会・食事会 100円 | 都営長房西団地連合自治会西集会所 | 長房町588 | 長房 |
| 中郷ひだまり会 | 第1木 | 11:00~14:00 | 食事会・季節行事・歌・体操 300円 | 東照寺 | 長房町1267 | 長房 |
| 西アパート・サロン | 第3金 | 11:00~13:00 | 食事会・季節行事 100~200円 | 長房西アパート第六集会所 | 長房町588 | 長房 |
| 南ひかりサロン | 第2・第4火 | 13:00~16:00 | カフェ・落語・演奏(オカリナ・三味線・ハンドベル・大正琴補等)・マジック 100円 | 長房南アパート集会所 | 長房町520番地 | 長房 |
| かたらいの会長房 | 第1木 第3土 | 13:00~16:00 11:00~16:00 | カフェ・講座(あんしん相談センター)・食事会・体操 100円 | 市営住宅長房第一団地集会場 | 長房町109 | 長房 |
| ふれあいサロンけやき | 第1木 | 13:00~15:00 | 茶話会・お琴・ぬり絵・講座(口腔)・歌 200円 | 中散田会館 | 散田町4-12-1 | めじろ |
| 山田こぶしの会 | 第2水 | 10:00~12:00 | 講座(包括とは・介護保険・山田町の歴史等)・季節行事・舞踊・映画 100円 | 山田会館 | 山田町1662-1 | めじろ |
| さんだサロン | 第1月 第1~4木曜 第2金 | 月 13:00~15:00 木 14:00~15:30 金 12:00~15:00 | カフェ・唱歌・介護予防体操・カラオケ・講座 100・500円 | 散田東町会館 | 散田町3-21-19 | めじろ |
| 大和田ひだまりの会 | 第2・4金 | 13:30~15:30 | 茶話会・軽体操・小物作り・季節行事 100円 | 上大和田六丁目会館 | 大和田町6-15-3 | 旭町 |
| レモンの会 | 第2金・第4月 第1・第3木 | 13:00~15:00 10:00~11:30 | 体操教室・季節行事・茶話会・ゲーム 200円 | 本町2・3丁目会館 いちようホール 第一練習室 | 本町28-4 本町24-1 | 旭町 |

ふれあい・いきいきサロン一覧 (令和2年1月1日現在)

| サロン名 | 活動日 | 時間 | 主な活動内容 参加費 | 場所 | 場所の住所 | 地域包括 |
|--------------|--|----------------------------------|---|--|----------------|------|
| あったかサロン | 第3水 | 13:30~16:00 | 茶話会・体操・脳トレ・講座・季節行事・演奏会 200円 | 明神町会館 | 明神町1-26-10 | 旭町 |
| さろんあいの会 | 第3土 | 13:30~15:30 | 茶話会・介護予防体操・手芸・講座・演奏会 200円 | 八王子市ボランティアセンター | 横山町11-2金子ビル4F | 旭町 |
| 本町なでしこの会 | 第3水 第4水 | 13:00~15:00 10:00~11:30 | 茶話会・体操 200円 | 本町2・3丁目会館 いちようホール | 本町28-4 | 旭町 |
| 大和田絆の会 | 第1・第3木 | 13:30~16:00 | 茶話会・書道・健康体操・麻雀・そば打ち 100円 | 大和田市民センター | 大和田町5-9-1 | 旭町 |
| 駅前サロン | 第3木 | 14:00~15:30 | カフェ・学生と交流・歌・体操・講座 200円 | 地域包括支援センター旭町 | 旭町8-10比留間ビル3階 | 旭町 |
| 大和田ひまわりサロン | 第2・4火 追加 月・木6:30より ラジオ体操(8月~12月) | 10:00~12:00 | 八王子けんこう体操・脳トレ・講座・茶話会・ラジオ体操 無料 | 都営大和田7丁目アパート集会所 都営アパート内公園にて体操(8月~12月) | 大和田町7-6 | 旭町 |
| 元横ふれあいサロン | 第1土 | 13:00~15:00 | 茶話会 200円 | 元横山第二町会会館 | 元横山町1-11-5 | 旭町 |
| お元気クラブ | 第2火 | 10:00~11:30 | 茶話会・指体操・季節行事・マジック・腹話術他 100円(12月200円) | 台町市民センター (R2.2月末まで、信松院:台町3-18-28) | 台町3-20-1 | 大横 |
| お茶のみ水大学 | 第1月 | 13:30~15:30 | 茶話会・指体操・季節行事・演奏会・合唱 100円 | 台町4丁目会館 | 台町4-23-12 | 大横 |
| サロンはっぴびー | 第1火(1.8月を除く) | 10:00~11:30 | 茶話会・指体操・体操・じゃんけんゲーム・工作 100円 | 大正琴広場 | 八幡町12-1 | 大横 |
| 虹の会 | 第1.2水 | 1部 12:00~14:00 2部 14:30~16:30 | 着物リフォーム・製図・縫製 300円 | 八幡町自治会館 | 八幡町1-4 | 大横 |
| 生き生きサロン | 第1・第3金 | 13:30~17:00 | 茶話会・将棋・麻雀・ぬり絵・組み紐 無料 | ふれあい会館 | 上野町90-8 | 子安 |
| サロンしゃんしゃん | 第3土 | 13:00~16:00 | 茶話会・体操・歌(童謡・しりとり)ゲーム 100円 | 台町一丁目会館 | 台町1-25-1 | 子安 |
| 子安ふれあいサロン | 第3土 | 13:00~15:00 | 茶話会・季節行事・絵手紙・ハイキング・麻雀 1,000円/年 | 子安町西4丁目町会集会所 | 子安町4-18(子安公園内) | 子安 |
| あずきサロン | 最終水 | 13:30~15:00 | 茶話会・コーラス・演奏会 200~500円 | あずきサロン | 緑町604-1 | 子安 |
| ふれあいサロン「みなみ」 | 第1月 | 10:00~12:00 | 茶話会・体操・講座・脳トレ・お楽しみ会 100円 | 緑町南町会館 | 緑町78 | 子安 |
| 合唱団わかばの会 | 第1火 第3火 | 10:00~12:00 | 発声練習・合唱・健康体操・茶話会 1,500円/月 | 子安町3丁目会館 | 子安町3-30-23 | 子安 |

ふれあい・いきいきサロン一覧 (令和2年1月1日現在)

| サロン名 | 活動日 | 時間 | 主な活動内容 参加費 | 場所 | 場所の住所 | 地域包括 |
|-----------------|-------------------|-----------------------------------|--|---------------------|-------------------|------|
| ふれあい清川 | 第2水 | 10:00~13:00 | 唱歌・ストレッチ体操・茶話会・踊り・踊り 200円 | YOU&I | 清川町22-3 | 中野 |
| ふれあいさろん中野 | 第2金 | 13:00~15:00 | 茶話会・踊り・演奏会(尺八・オカリナ・ギター)歌・講座 200円・ | 東二会館ふれあいホール | 中野山王2丁目 | 中野 |
| 追分ふれあいサロン | 第2日 | 14:00~16:00 | 茶話会・講座・カラオケ・季節行事・ゲーム 無料 | 追分町会館 | 追分町10-16 | 中野 |
| いちょうくらぶ | 第4木 | 13:30~15:30 | 介護予防体・講座・演奏会・季節行事・食事会 100円 | 千人町二丁目会館 | 千人町2-7-10 | 中野 |
| 日吉ふれあい憩いの会 | 毎月20日 | 10:00~12:00 | 茶話会・体操・講座・手芸・脳トレ・ 無料 | 日吉町一丁目会館 | 日吉町19-7 | 中野 |
| いきいきサロン東四会館 | 第3木 | 10:00~12:00 | 健康体操・茶話会・講座・演芸・アートセラピー 100円 | 中野上町東四会館 | 中野上町2-2-5 | 中野 |
| 甲の原サロン | 第1・3金 | 第1 13:00~15:00 第3 10:00~12:00 | 茶話会・歌・ハンドベル・体操・講座・季節行事 100円 | 甲和会館(市営西中野住宅集会所内) | 中野町2546-2 | 中野 |
| ふれあいサロン五月 | 第2水 第4水 | 14:00~15:30(30分体操) 10:00~12:00 | 茶話会・健康体操・演奏会(オカリナ・ハーモニカ・ハンドベル 100円・200円) | 八王子市営中野団地集会所 | 中野上町3-32-1 | 中野 |
| すみれの会 | 第2水 第3・4木 | 12:00~14:00 10:00~16:00 | 食事会・カフェ・講座・将棋・麻雀・手芸 200円(食事) | 中野アパート自治会第2集会所 | 中野山王3-15-1 | 中野 |
| 元本郷なごみクラブ | 月1回土(原則) | 15:00~17:00(原則) 内容により変更有 | 茶話会・季節行事・イベント 原則無料 | 元本郷なごみ会会館 | 元本郷町3-18-9 | 中野 |
| ひまわりサロン | 第2月 | 13:00~15:00 | 茶話会・講座・演芸 100円 | 中野団地第4集会所 | 中野山王3-18 | 中野 |
| 多賀ふれあいサロン | 第1火 | 13:30~15:30 | 茶話会・季節行事・保育園児との交流・歌・食事 100円 | 特定非常利活動法人木馬 ギャラリー木馬 | 元本郷町3-17-13 木馬工房内 | 中野 |
| 中野西一サロン | 第3水 | 10:30~11:30 | 健康ヨガ体操教室 無料 | 中野西町会中央会館 | 中野上町2-19 | 中野 |
| サロン栄和 | 第3金 | 13:30~15:00 | 茶話会・体操・講座・季節行事・工作 100円 | 元本郷町 栄和会館 | 元本郷町4-1-16 | 中野 |
| ふらっとサロン | 第3水 | 13:30~15:30 | カフェ・朗読・歌・体操 100円 | 片倉町一丁目町会片倉時田ホール | 片倉町101 | 片倉 |
| 片倉台ふれあい・いきいきサロン | 第4木 (12月のみ第3木) | 13:30~15:30 | 茶話会・軽体操・イベント 100円 | 片倉台自治会館 | 片倉町1221-25 | 片倉 |

ふれあい・いきいきサロン一覧 (令和2年1月1日現在)

| サロン名 | 活動日 | 時間 | 主な活動内容 参加費 | 場所 | 場所の住所 | 地域包括 |
|--------------|--------------|----------------------------------|--|--|-----------------------|------|
| みなみ野ふれあいサロン | 第1・第3火 | 13:30～16:00 | 茶話会・手芸・折紙・体操・鉛筆 画・カラオケ・体操 100～1,000円 | みなみ野シティ会館 | 七国4-1-1 | 片倉 |
| 銀の会 | 第1水 | 9:00～12:00または 13:00～16:00 要確認 | 茶話会・ラジオ体操・ゲーム・季 節行事 200円 | ヴェルディールみなみ野東団地集会所または 由井市民センターみなみ野分館 | みなみ野1丁目7・10 | 片倉 |
| 片倉トークサロン | 第3月曜 | 13:00～15:00 | 体操・手芸・絵手紙・脳トレ・季 節行事 200円 | 片倉トークサロン | 片倉町717-3 | 片倉 |
| いちえ会 | 第4水 | 13:00～15:00 | 茶話会・食事会 200円 | レジデンシアみなみ野 | 兵衛1-3-5 | 片倉 |
| いきいきサロン“なかま” | 第2・第4金 | 14:00～16:00 | 茶話会・運動・脳トレ・写経・ ゲーム・歌 100円 | いこいの里楽 | 小比企町435-2 | 片倉 |
| さんさんサロン | 第1土 | 13:30～15:30 | カフェ・演奏会・講座・体操・ 歌・季節行事・朗読 100円 | 由井第3小学校 図書室 | 小比企町1201 | 片倉 |
| みんなの広場 ゆい | 第1月 第3月 | 10:00～12:00 | カフェ・体操・講座・演奏会・小 物作り 200円 | 由井市民センター 調理室 | 片倉町702-1 由井市民センター | 片倉 |
| ダイヤモンドきらら | 第2・第4木 | 10:00～12:00 会場とれない場合は午後 | 介護予防体操・季節行事・食事 会・ふまねっと運動 200円 | 由井市民センターみなみ野分館 | みなみ野1-7-1 | 片倉 |
| あすからサークル | 第4月 | 10:00～11:30 | 八王子けんこう体操 100円 | 丘の上レジデンス | 七国4-4-12 | 片倉 |
| たかね陽だまりサロン | 第3月 | 13:30～15:30 | カフェ・軽体操・ビンゴゲーム・ 演奏会 100円 | 高嶺団地自治会館 | 絹ヶ丘3-16-5 | 長沼 |
| ふれあい喫茶ポラーノ | 第1土 第3土 | 13:00～16:00 13:00～15:00 | 茶話会・体操・歌・季節行事・イ ベント・演奏会 200円 | ふれあい広場絹一(中島宅) 絹ヶ丘1丁目自治会館 | 絹ヶ丘1-11-8 絹ヶ丘1-5-7 | 長沼 |
| いきいき長沼サロン | 第1木(または第2木) | 13:30～16:00 | 体操・季節行事・食事会・健康音 楽・手芸・盆踊り 1,200円/年 | 長沼春日会館 | 長沼町1246 | 長沼 |
| 北野台ふれあい喫茶室 | 第1・第3金 | 10:00～12:00 13:00～15:00 | カフェ・作品展示(絵画・写真・ 陶芸・つるし雛)演奏会 200円 | 北野台自治会館 | 北野台4-25-1 | 長沼 |
| 長沼サロン「おもだか」 | 第1・4火 第2火 | 10:30～12:00 14:00～15:30 | 茶話会・体操・歌・歌・ゲーム・ 季節行事 200～300円 | 日邸会館 | 長沼町134-514 | 長沼 |
| サロン野猿峠 | 第1火 | 13:00～15:00 | 茶話会・体操・ゲーム・マジッ ク・ゼミ 200円 | 野猿峠地域交流センター(高嶺会館) | 絹ヶ丘3-55-1 | 長沼 |
| Caféきたご | 第2火 | 13:30～15:30 | カフェ・脳トレ・紙細工・軽体 操・歌・小物作り 100円 | 北野台五丁目自治会館 | 北野台5-20-7 | 長沼 |

ふれあい・いきいきサロン一覧 (令和2年1月1日現在)

| サロン名 | 活動日 | 時間 | 主な活動内容 参加費 | 場所 | 場所の住所 | 地域包括 |
|-----------------------|-------------------------------|--|--|---------------------|----------------|------|
| 長沼めぐり会 | 第1・第3金 | 13:00~16:00 | 茶話会・カラオケ・体操・輪投げ・季節行事・講座 50円 | 長沼町町会会館 | 長沼町590 | 長沼 |
| にこにこサロン | 第2・第4水 | 13:00~16:00 | 軽体操・季節行事・茶話会・ビンゴゲーム・講座 200円 | 旭ヶ丘自治会集会所 | 打越町1254-1(集会所) | 長沼 |
| ふれあい広場・絹一 水曜サロン「かどっこ」 | 毎水 第1水(ランチ) 第1・3月(健康麻雀) | 毎水13:00~16:00 第1水12:00~13:00 第1.3月 13:00~16:00 | 茶話会・歌・マジック・演奏(三味線・ハーモニカ・琵琶)・麻雀 200円・300円(食事) | ふれあい広場・絹一水曜サロン かどっこ | 絹が丘1-11-8 | 長沼 |
| こずもす会 | 金 | 13:00~16:00 | 茶話会・カラオケ 原則無料(実費分のみ) | 長沼都営団地第二集会所 | 長沼長1247 | 長沼 |
| 健やか宝笑会 | 第4木 | 13:30~15:30 | 歌唱・喫茶・脳トレ 200円 | 宝生寺団地第一自治会館 | 西寺方町1019-193 | 恩方 |
| 寿会100 | 第1土 | 13:00~17:00 | カラオケ その都度 | 板当小高井会館 | 上恩方町150-1 | 恩方 |
| A&Kサロン | 未定(活動内容によって、曜日・時間を決める) | 未定(活動内容によって、曜日・時間を決める) | ヨガ・手芸・体操・カラオケ・演奏会・料理 0~500円 | 案下会館 | 上恩方町3933-1 | 恩方 |
| ティータイム | 第1月 | 14:00-16:00 | 茶話会・体操・歌・講座・脳トレ・クッキング・お手玉 200円 | 宝生寺団地第1自治会館 | 西寺方町1019-193 | 恩方 |
| 川原宿クラブ | | ①9:30~11:30 ②13:00~15:00 ③13:30~16:00 | ①ノルディックウォーキング ②カラオケの会 ③踊りの会 100~300円 | 川原宿会館 | 下恩方町1694-1 | 恩方 |
| いるかの会 | 第2・第4水 | 10:00~12:00 | 喫茶室・食事会 200円 | 川口町中部会館 | 川口町921 | 川口 |
| ふれあい広場ひまわり | 第3水 | 10:00~15:00 | 踊りと浪曲・食事会・カラオケ・折紙・囲碁 100円 | 犬目町会館 | 犬目町863 | 川口 |
| あすなる会 | 第2金・第3水 | 13:30~15:30 | 介護予防・手芸・演芸他(100円) 喫茶(200円) | 川口東部会館 | 川口町1970-1 | 川口 |
| 我笑会 | 第2金 | 13:00~17:00 | 手芸・体操・コーラス他 300円 | 川口市民センター 調理室 | 川口町3838 | 川口 |
| さざんかクラブ | 第3月 | 13:30~15:30 | 介護予防・手芸・演芸他 100円 | 青陽園ホール | 川口町1543 | 川口 |
| ふれあいサロンたんぽぽの会 | 第4水 | 13:30~15:30 | 体操・茶話会・カラオケ・ゲーム・講話・演奏会 100円 | 犬目西部分会館 | 犬目町1296-1 | 川口 |
| ふれあい・いきいきサロン「一本松」 | 第1・第3水 第1・第3土 | 11:00~16:00 | 体操・ゲーム・音楽鑑賞・麻雀・演奏会 350~400円 | 橋本良司宅(代表者宅) | 榎原町428-1 | 川口 |

ふれあい・いきいきサロン一覧 (令和2年1月1日現在)

| サロン名 | 活動日 | 時間 | 主な活動内容 参加費 | 場所 | 場所の住所 | 地域包括 |
|-----------------------------|---------------|--------------------------------|---|---------------------|------------------|-------|
| サロンいっぶく | 毎月10日 | 10:00~12:00 | カフェ・ゲーム。体操 100円 | 上川町中部会館 | 上川町3488 | 川口 |
| いきいきサロン「コスモス」 | 第1月 第3水 | 13:30~15:00 | 喫茶・手芸・レクリエーション・ 学習会・ウォーキング 100円 | 川口南会館 | 川口町1542-7 | 川口 |
| サロン 花の木 | 第2水 | 13:30~15:30 | レクリエーション・歌唱・三味線 200円 | 檜原西部会館 | 檜原町529 | 川口 |
| 川口福寿草の会 | 第3土 | 12:00-15:00 | 講演・ヘアカット・落語・演芸・ 体操 300円 | 土田千枝宅 | 川口町1473-7 | 川口 |
| クラブ健康クラブ | 第4土 | 13:00-15:00 | 太陽踊り健康体操・季節行事・講 座・血圧測定 300円 | 川口いこいの家 | 川口町1640 | 川口 |
| 体験型 コミュニティーサロン ロッキー | 第1.3.4水 | 10:00~14:00 | そば打ち体験教室・イベント 1,500~1,700円 | 川口ハウス | 川口町1674-6 | 川口 |
| レインボー(ロコモ体操) | 第2.第4月 | 10:00~11:30 | ロコモ体操 300円 | 犬目町会館 | 犬目町863 | 川口 |
| 多職種と共に食支援を考える会 ごちそうらんち檜原 | 第1月 | 11:30~14:30 | 食事会 500円 | 松岡 宅 | 檜原町1338-2 | 川口 |
| ふれあい174 | 第2水・第3火 適宜 | 水13:00~16:00 火11:00~15:00 | 茶話会・カラオケ・趣味の教室・ イベント 無料 | グリーンタウン高尾管理組合集会所 | 川町244-277 | 元八王子 |
| ほのぼの茶話会 | 第4木 | 14:00~16:00 | カフェ・クイズ・季節行事 無料 | グリーンタウン高尾自治会集会所B棟 | 川町244番地293 | 元八王子 |
| ふれあいサロン花は咲く | 第3木 | 13:00~15:00 | 喫茶・脳トレ・体・操イベント 100円 | 式分方二丁目公会堂 | 式分方町535 | 元八王子 |
| 諏訪の森 ひだまり会 | 毎木・日 | 13:00~16:00 | 茶話会・グランドゴルフ・歌・ ゲーム 無料 | 八王子市 諏訪の森 | 諏訪町110-2 | 元八王子 |
| わいわいサロン | 月~土 | 月~土13:30~16:30 土17:00~19:00 | 喫茶・カラオケ・囲碁・将棋・季 節の行事他 100円 | わいわいサロン | 横川町108-8-9 | もとちは南 |
| いずみサロン | 第1・第2金 | 13:30~15:00 | 茶話会・体操・歌・季節の行事・ 舞踊 100円 | 東京都住宅供給公社八王子泉町住宅集会所 | 泉町688 | もとちは南 |
| いきいきクラブ | 第2・第4木 | 13:00~15:00 | 体操・季節行事・演奏&歌・ゲー ム(100円) 食事会(300~500円) | 高尾台自治会館 | 元八王子町3-2750-1140 | もとちは南 |
| 城山いこいの場 | 金 | 10:00~12:00 | お茶会・セラバンド・ふまねっと 体操 100円 | 石の和幸 | 元八王子町3-2428 | もとちは南 |

ふれあい・いきいきサロン一覧 (令和2年1月1日現在)

| サロン名 | 活動日 | 時間 | 主な活動内容 参加費 | 場所 | 場所の住所 | 地域包括 |
|---------------|---|---|--|--|------------------------|-------|
| みすみ庵カフェ | 第2・4金 | 10:00～16:00 | カフェ・囲碁 100円 | みすみ庵(ホームスタウン自治会会館) | 元八王子町2-3361-14 | もとはち南 |
| 横川カナリアサロン | 第1・3木 | 10:00～11:30 | 茶話会・童謡・唱歌・健康体操 50円 | 横川会館 | 横川町559-2 | もとはち南 |
| たんぼぼの丘 | 毎週金 | 13:30～15:30 | 卓球・体操・介護予防 100円 | 霞が丘自治会公会堂 | 元八王子町3-2153-227 | もとはち南 |
| ピクニックハウスの会 | ①第2月 ②第1火 | ①11:00 ②15:00 | ①そば打ち ②カフェ+お楽しみパン 100円+材料費 | ピクニックハウス | 横川町42-59 | もとはち南 |
| 松が谷福祉の会まつぼっくり | 27・30番地 第2月・第1木 49番地 第3月 52番地 第1火 | 27・30番地 13:30～15:30 49番地 13:30～15:30 52番地 10:00～12:00 | 茶話会・歌・体操 100円 | 27番地集会所 30番地集会所 49番地集会所 52番地集会所 | 松が谷団地内集会所 (八王子市松が谷) | 堀之内 |
| 陽光台サロン | 第2・第4土 毎週木・日 | 9:00～・13:30～ 14:00～・9:00～ | ポールウォーキング・ストレッ チ・食事会・茶話会・季節行事 無料 | 多摩陽光台自治会集会所及びその周辺 | 東中野293-49 | 堀之内 |
| 柚木の会 | 第1・第3木 | 13:00～16:00 | カフェ・各種体操 300円 | 由木中央市民センター 1階和室 | 下柚木648 | 堀之内 |
| サロンゆきやなぎ | 第1・第3土 | 13:00～16:00 | カフェ・手芸・麻雀 100円 | グリーンコープ鹿島集会所 | 鹿島22-1 | 堀之内 |
| 南陽台レククラブ | 第2・第4火 | 10:00～12:00 | 手のひら健康バレー・各種体操・ レクリエーション・歌 無料 | 南陽台自治会館 | 南陽台2-9-14 | 堀之内 |
| めぐみ野会 | 第2土・第4木 | 13:00～18:00 | 茶話会・季節行事・ゲーム・講演 会・手芸 原則無料 | 由木めぐみ野管理組合集会所 | 下柚木1624-32 | 堀之内 |
| サロンとちの木 | 第2・第4水 | 13:30～15:30 | ゆるゆる体操・季節行事・食事会 100円 | 鹿島3番地集会所 | 鹿島3-5 | 堀之内 |
| シックス倶楽部 | 毎週火 | 10:00～20:00 | カフェ・麻雀・囲碁・将棋 100円 | 松が谷6番地住宅集会所 | 松が谷6-5 | 堀之内 |
| いろりばたサロン | 第2水 | 13:30～15:30 | 茶話会・季節行事・体操・音楽療 法・歌他 100～300円 | 下柚木団地集会所 | 下柚木3-4 | 堀之内 |
| ゆうゆう倶楽部 | 第2水 第4火 | 13:00～16:00 13:30～15:30 | 茶話会・軽体操・講座・カラオ ケ・麻雀・囲碁 100円 | コミュニティサロン プレジール | 上柚木2-2-4 | 堀之内 |
| 143番カフェ | 第4水 | 13:30～15:30 | カフェ・体操・麻雀・小物作り・ イベント 100円 | 団地集会所 | 下柚木3-2 | 堀之内 |

ふれあい・いきいきサロン一覧 (令和2年1月1日現在)

| サロン名 | 活動日 | 時間 | 主な活動内容 参加費 | 場所 | 場所の住所 | 地域包括 |
|---------------|---------------------|--|--------------------------------------|---------------------------------|---------------------------|------|
| Bテラス「サロンふじ」 | 第4月(イベント)・第2水 | 14:00~16:00 | 季節行事・茶話会・体操・歌・講座 100~500円 | Bテラス集会所 | 松が谷20-15-1 | 堀之内 |
| 大塚団地 ふるさとサロン | 第2水 | 10:30~13:00 | カフェ・ストレッチ体操・季節行事・歌唱 無料 | 大塚団地 自治会館 | 大塚343-39 | 堀之内 |
| ひまわりサロン南大沢 | 第4土 | 13:00~15:00 | 100歳体操・お花・歌・ウクレレギター・料理・化粧・季節行事 100円 | 4-15自治会集会所 | 南大沢4-15 集会所 | 南大沢 |
| いこいの談話室 | 第1木 第2月 | 10:00~12:00 | カフェ・季節行事・歌・食事会・イベント 100円 | コリナス第一集会所(木) ヴェルデ秋葉台集会所(月) | 別所2-12-1 別所2-10-5 | 南大沢 |
| 柚子の会 | 第2水 | 10:00~12:00 | 茶話会・講座・演奏・体操他 100円 | 長池公園自然館 | 別所2-58 | 南大沢 |
| 鍵水サロン | 第1金・第3火 | 13:30~15:00 | 歌・音楽療法・脳トレ。演奏 100円 | グランスイート集会所 | 鍵水2-78-2 | 南大沢 |
| フェアヒルズ交流サロン | 第3金 | 10:00~12:00 | 喫茶・セミナー・寄席・演奏会・食事会 200円 | フェアヒルズ南大沢共用棟 | 松木80-7 | 南大沢 |
| サロンリンクソシエ | 第2・第4木 | 13:30~15:30 | 茶話会・講座・演奏・季節行事・食事会・イベント 100円 | リンクソシエ南大沢1階パティールム | 鍵水2-81-2 | 南大沢 |
| サロンなごみ | 第2金 | 13:00~15:00 | カフェ・食事会・折紙・組み紐 100円 | 多摩ニュータウン別所二丁目団地集会所 | 別所2-22 | 南大沢 |
| ノナ・シニアサロン | 第2・4水曜 その他 任意に開催 | 13:30~17:00 10:00~11:30 その他時間 変更あり | 茶話会・カラオケ・グランドゴルフ・クラフト・映画・川柳 2,000円/年 | ノナ由木坂団地B集会所 | 別所2-21 | 南大沢 |
| 蓮生寺団地ふれあいクラブ | 第2土 | 10:00~13:00 | 茶話会・体操・カラオケ・レクリエーション他 100円 | 蓮生寺団地集会所 | 別所1-29 | 南大沢 |
| サロン ド ミライ | 第1・第3月 | 9:00~12:00 | 茶話会・健康体操・季節行事 100円 | ホームタウン松木集会所 | 松木431-3 | 南大沢 |
| サロン・ド・ベルコリーヌ | 第2・第3木 | 10:00~12:00 13:00~15:00 | 茶話会・季節行事・音楽会・講演・ハイキング 100円 | 南大沢5丁目7・13団地集会所、 ベルコリーヌ集会所 | 南大沢5-13-1 ※場所確認要 | 南大沢 |
| どんぐり分校いきいきサロン | 毎週月・水 第1・第2月 | 10:00~13:00 13:00~16:00 | カフェ・季節行事・演奏会・小物作り他 100円 | ①全日食イートインスペース ②小山内裏公園パークセンター | ①南大沢3丁目商店街 ②町田市小山ヶ丘4-4 | 南大沢 |
| あうんの和 | 第4土 | 14:00~16:00 | 茶話会・季節行事・小物作り・折紙・茶の湯 100円 | 別所一丁目都営第3団地集会所 | 別所1-45 都営第3団地集会所 | 南大沢 |
| グリーンカフェ | 第3土 | 13:00~16:00 | カフェ・季節行事 100円 | グリーンメゾン3-13集会所 | 南大沢3-13 | 南大沢 |

ふれあい・いきいきサロン一覧 (令和2年1月1日現在)

| サロン名 | 活動日 | 時間 | 主な活動内容 参加費 | 場所 | 場所の住所 | 地域包括 |
|------------|-----|---|----------------------------|------------|-------------|------|
| 長池レクサロン | 毎週木 | 第2第4木 10:00~12:00 第3第5木 13:30~16:00 第1木 14:00~16:00 | 歌の会・体操(太極拳他)・ダンス・季節行事 100円 | 長池公園自然館 | 別所2-58 | 南大沢 |
| ひまわりサロン南大沢 | 第4土 | 13:00~15:00 | 季節行事・歌・料理・体操 100円 | 4-15自治会集会所 | 南大沢4-15 集会所 | 南大沢 |