

令和8年度「サロン」および「いきいき健康教室」予定表

令和8年5月29日 時点

名称	地区	会場	時間	担当	担当部署	日程	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1 上石井いきいき(H16~)	上石井	上石井分館	9:30~11:00	片野	町	第2・月(1回/M)	4月13日	5月11日	6月8日	7月13日	8月10日	9月14日	10月19日	11月9日	12月14日	1月18日	2月8日	3月8日
							カルタ(悪い出、唱歌他)	ニュースポーツ(ニーギニギ体操)	囲碁ボール	場駐在さんによる講話(自転車車の交通ルール等)	カーリンコン	カーリンコン	カーリンコン	グランドゴルフ	調理実習(保健推進員伝達講習)	すこやか講座	出前講座	ニュースポーツ(ボッチャ)
2 台宿いきいき(H28~)	台宿	台宿分館	9:30~11:00	佐川	町	第4・木(1回/M)	4月23日	5月28日	6月25日	7月23日	8月27日	9月24日	10月22日	11月26日	12月24日	1月28日	2月25日	3月25日
							ラダーグッター	保健推進員伝達講習会(おやつ作り)	健やか講座(体力・体組成測定)	オカリナ演奏会	音楽サロン(スコップ三味線)	カーリンコン	カーリンコン	紅葉狩り	おりがみ	唱歌かるた	体力・体組成測定	堀厚生病院出前講座
3 前田いきいき(H29~)	前田	前田集会所	13:30~15:00	有坂	町	第2・木(1回/M)	4月9日	5月14日	6月11日	7月9日	—	9月10日	10月8日	11月12日	12月3日	1月7日	2月4日	3月11日
							花見	グランドゴルフ(湯遊ランド)	健やか教室 血管年齢測定	上流井運動会	休み	ちぎり絵 読み聞かせ講座	堀厚生病院出前講座(AEDの使い方、ケガの応急処置の仕方)	紅葉狩り(山本不動尊散策)	保健推進員伝達講習会	ニュースポーツ	89年度事業計画話し合い ゲーム	89年度反省会 体力測定・足指筋力測定
4 真名畑いきいきサロン	真名畑	真名畑分館	9:30~11:00	藤井	包括	第2・水(1回/M)	4月8日	5月13日	6月10日	7月1日	8月12日	9月9日	10月14日	11月11日	12月9日	1月13日	2月10日	3月10日
							・年間活動計画の確認・真名畑散策、神社参拝	創作活動	創作活動またはニュースポーツ	健康相談会(全体相談、個別相談、血管年齢測定、血圧測定、体組成測定等)	ニュースポーツ(他サロンの交流)	ニュースポーツ	ニュースポーツ	グラウンドゴルフ(湯遊ランドはなわ)	フラワーアレンジメント(生け花)	エアロビクス&ヨガ	料理教室	・1年間の反省・茶話会
5 中塚いきいき(H29~)	中塚	中塚集会所	10:00~11:00	有坂	町	第2・月(1回/M)	4月13日	5月11日	6月8日	7月13日	—	9月14日	10月19日	11月9日	12月14日	—	2月8日	3月8日
							ラダーグッター	体力測定、足指筋力測定	出前講座(誰にでもできる心臓病とAEDの使い方)	健やか講座	休み	カーリンコン	カーリンコン	悪い出カルタ、すき焼きジャンケンゲーム	オカリナ演奏会	休み	クロリティー	茶話会
6 あじさいサロン(H29~)	西河内	西河内分館	9:30~11:00	大瀬	社協	第3・火(1回/M)	4月21日	5月19日	6月16日	7月21日	8月18日	9月15日	10月20日	11月17日	12月15日	—	2月16日	3月16日
							花見	スカットボール	カーリンコン	響気払い	囲碁ボール	カーリンコン	カーリンコン	未定	クリスマス会	休み	ボッチャ	スカットボール
7 友遊サロン(H28~)	湯岐・木野	木野分館	9:30~11:00	大竹	社協	第2・火(1回/M)	4月14日	5月12日	6月9日	7月14日	8月11日	9月8日	10月13日	11月10日	12月8日	1月12日	2月9日	3月9日
							囲碁ボール	クロリティー	健康相談会	スカットボール	カーリンコン	カーリンコン	カーリンコン	カーリンコン	ストライクナイン	忘年会・お楽しみ会・オカリナ鑑賞会	出前講座(警察)	出前講座(堀厚生病院)
8 すまいるサロン(H28~)	板庭	板庭集会所	9:30~11:00	大瀬	社協	第3・木(1回/M)	4月16日	5月21日	6月18日	7月16日	—	9月17日	10月15日	11月19日	12月17日	1月21日	2月18日	3月18日
							カーリンコン	グランドゴルフ	健康相談会(血管年齢)	カーリンコン	休み	カーリンコン	カーリンコン	カーリンコン	グランドゴルフ	出前講座	ボッチャ	ダリチヤンカフェ
9 水元げんきサロン(H27~)	水元	水元集会所	9:30~11:00	大竹	社協	第1・金(1回/M)	4月3日	5月1日	6月5日	7月3日	—	9月4日	10月2日	11月6日	12月4日	—	2月5日	3月5日
							カーリンコン	スカットボール	スカットボール	セタカざり作成	休み	カーリンコン	スカットボール	カーリンコン	ボッチャ	休み	カーリンコン	おたのしみ会 1年間の反省
10 なかよしサロン(H27~)	東河内	東河内分館	9:30~11:00	大瀬	社協	第3・水(1回/M)	4月15日	5月20日	6月17日	7月15日	—	9月16日	10月21日	11月18日	12月16日	—	2月17日	3月17日
							輪投げ	カーリンコン	体力測定	薬剤師講話	休み	カーリンコン	スカットボール	カーリンコン	健康相談(血管年齢測定)	折り紙	休み	脳トレ
11 藤華サロン(H28~)	上流井	上流井集会所	9:30~11:00	藤井	包括	第4・月(1回/M)	4月27日	5月19日	6月22日	7月27日	8月24日	9月28日	10月26日	11月30日	12月21日	1月25日	2月22日	3月29日
							足指筋力測定	他地区との交流	健やか講座(血管年齢・体組成測定)	色紙みゲーム	カーリンコン	カーリンコン	カーリンコン	他地区との交流	厚生病院出前講座(毎年やってくインフルエンザ)	忘年会	ゲーム遊び	足指筋力測定
12 若草サロン(H24~)	大瀬・大畑	大瀬分館	9:30~11:00	斎藤	包括	第3・火(1回/M)	4月21日	5月19日	6月16日	7月21日	—	9月15日	10月20日	11月17日	12月15日	1月19日	2月16日	3月16日
							お花見	堀厚生病院出前講座	グランドゴルフ(湯遊ランド)	カーリンコン	休み	カーリンコン	カーリンコン	紅葉狩り	おたのしみ会	脳トレ	すこやか講座	ニュースポーツ
13 田代いきいき	田代	田代分館	10:00~11:30	佐川	町	その都度決定	4月21日	未定	6月24日	未定	未定	未定	10月14日	未定	未定	未定	未定	未定
							ボッチャ	休み	足指筋力測定 すきやきじゃんけんゲーム	休み	休み	室内グランドゴルフ	歯科講話(口腔講話)	ラダーグッター	調理実習	すきやきじゃんけんゲーム	休み	オカリナ演奏
14 那倉いきいき	那倉	那倉分館	10:00~11:30	有坂	町	第4・火(1回/M)	4月28日	5月26日	6月23日	7月28日	8月25日	9月	10月27日	11月24日	12月22日	1月26日	2月	3月23日
							ラダーグッター	ボッチャ・年間予定決め	未定	未定	未定	未定	未定	未定	未定	未定	未定	未定
15 植田フラワーサロン(H30~)	植田	高城地区公民館	9:30~11:00	大竹	社協	第3・金(1回/M)	4月17日	5月15日	6月19日	7月17日	8月21日	9月18日	10月16日	11月13日	12月18日	1月15日	2月19日	3月19日
							お花見、ゲーム、年間計画の確認	植田駐在所署員講話、ニュースポーツ	陶芸(文化祭展示品)	カーリンコン	血管年齢測定、足指筋力測定、ニュースポーツ	カーリンコン	カーリンコン	堀洲防衛出前講座(心臓病生活・AED使用)	音楽健康指導士による「音楽を楽しむ」	ピラティス	認知症カフェ	今年度の反省、茶話会

令和8年度「サロン」および「いきいき健康教室」予定表

令和8年5月29日 時点

名称	地区	会場	時間	担当	担当 部署	日程	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
16 サロン さくら (R30～)	堀2区	桜木町 3区エッセンテ	10:00 ～ 11:30	斉藤	包括	第3・月 (1回/M)	4月28日	5月18日	6月15日	—	—	9月14日	10月19日	11月16日	12月21日	—	—	3月15日
							体力測定	折り紙	健康相談会	休み	休み	カーリンコン練習	文化祭作品制作（一問 張り）桜木町婦人会と 合同	オカリナ演奏会	お茶会&ランチ	休み	休み	体力測定
17 山形 サロン (R2～)	山形	丸ヶ丘 分館	10:00 ～ 11:30	鈴木	町	未定 (1回/M)												
18 福寿草 サロン (R30～)	堀越・小高	堀越・ 小高 集会所	9:30 ～ 11:00	富岡	町	第3・木 (1回/M)	4月16日	5月21日	6月18日	7月9日	—	9月17日	10月15日	11月19日	12月17日	1月21日	2月18日	3月18日
							堀厚生病院出前講座 (ここらの健康を守る ストレッチ)	ポッチャ	公式なげ	ラベンダースティック 作り	休み	体組成測定 カーリンコン	カーリンコン	グランドゴルフ（湯遊 ランド）	ニュースポーツ	おりがみ	音楽サロン スコップ三味線	ニュースポーツ
19 伊香 サロン (R30～)	伊香	伊香 分館	9:30 ～ 11:00	生方	包括	第3・火 (1回/M)	4月21日	5月19日	6月16日	7月21日	—	9月15日	10月20日	11月17日	12月15日	1月19日	2月16日	3月16日
							年間活動計画、各個人 の目標などを話し合 う、カーリンコン	グランドゴルフ（室 内）	体力測定（足指、握 力）	健やか講座、体組成測 定、血管年齢測定	休み	カーリンコン	カーリンコン	スカットボール	忘年会・失物先生コン サート	認知症カフェ	出前講座	室内ゲーム
20 にぎわい サロン (R1～)	堀3・4区	堀第1 区エッセンテ	9:30 ～ 11:00	矢田部	包括	第3・木 (1回/M)	4月16日	5月21日	6月18日	7月16日	—	9月17日	10月15日	11月19日	—	1月21日	2月18日	3月18日
							ゴムボール体操 ニュースポーツ（ガ ラッキー）	エアロビクス	オカリナ演奏会	健やか講座（体組成測 定、血管年齢測定）	休み	足指・握力測定、カー リンコン	カーリンコン	グランドゴルフ	休み	堀厚生病院出前講座 （軽失禁 人に聞けな い家もれ対策）	色紙ゲーム、ニュー スポーツ（スカット ボール）	足指・握力測定、 ニュースポーツ（ポッ チャ）
21 堀5・6区 サロン (R1～)	堀5・6区	堀第2 区エッセンテ	9:30 ～ 11:00	大竹	社協	第2・木 (1回/M)	4月9日	5月14日	6月11日	7月9日	8月13日	9月10日	10月8日	11月12日	12月10日	1月14日	2月18日	3月11日
							未定	カーリンコン	ポッチャ	未定	未定	未定	未定	未定	未定	未定	未定	未定
22 稲沢 サロン (R1～)	稲沢	稲沢 集会所	9:30 ～ 11:00	矢田部	包括	第4・水 (1回/M)	4月22日	5月27日	6月24日	7月22日	—	9月30日	10月28日	11月25日	12月23日	1月27日	2月24日	3月24日
							ポッチャ	中止	体力測定・思い出カル タ	健康相談（血管年齢測 定）	休み	スカットボール	カーリンコン	調理実習	体力測定・唱歌カルタ	トリコロキューブ	ポッチャ	スカットボール
23 常盤 いきいき サロン (R1～)	八幡・東中野・ 竹太郎・香取	常盤地区 公民館	9:30 ～ 11:00	大瀧	社協	第2・火 (1回/M)	4月14日	5月12日	6月9日	7月14日	—	9月8日	10月13日	11月10日	12月8日	1月12日	2月9日	3月9日
							ニュースポーツ	ポッチャ	スコップ三味線鑑賞会	脳トレ	休み	カーリンコン	グランドゴルフ（湯遊 ランド）	ドリちゃんカフェ	オカリナ演奏会	堀厚生病院出前講座	健康相談（血管年齢 測定）	創作活動
24 川上1・2区 サロン (R1～)	川上1・2区	管原地区 公民館	9:30 ～ 11:00	下重	社協	第2・木 (1回/M)	4月9日	5月14日	6月11日	7月9日	—	9月10日	10月8日	11月12日	12月10日	—	2月18日	3月11日
							鑑賞会（等音会の演 奏）、花見	堀厚生病院出前講座 （認知症の正しい、消火 器の正しい方）	調理実習	健康相談会、体力測定 （血管年齢測定）	休み	ニュースポーツ（カー リンコン）	物作り体験（文化祭 用）	ニュースポーツ	河治先生の運動教室 （ヨガ、ピラティス）	休み	薬剤師講話	室内グランドゴルフ、 反省会
25 川上3区 サロン (R3,10～)	川上3区	川上3区 集会所	10:00 ～ 11:30	生方	包括	第4・金 (1回/M)	4月24日	5月22日	6月26日	7月24日	8月28日	9月25日	10月23日	11月27日	12月18日	1月22日	2月26日	3月26日
							ウォーキング・花見	スカットボール	健康相談会・体組成測 定	カーリンコン	カーリンコン	カーリンコン	ウォーキング	ポッチャ	調理実習	ポッチャ	スカットボール	唱歌カルタ・年間計画
26 上町 サロン (R3,11～)	堀1区	堀1区 集会所	10:00 ～ 11:30	大竹	社協	第3・火 (1回/M)	4月21日	5月19日	6月16日	7月21日	—	9月15日	10月20日	11月17日	12月15日	1月19日	2月16日	3月16日
							クロリティー	体力測定・足指測定	薬剤師講話	ポッチャ	休み	ポッチャ	ポッチャ	体力測定・足指測定	カーリンコン	健康相談・血管年齢測 定	ストライクナイン	運動・脳トレ
27 川上4区 にっこに サロン (R4～)	川上4区	川上4区 集会所	10:00 ～ 11:30	生方	包括	未定 (1回/M)												
28 かっぱのすり ばち (R5～)	片貝・矢野・折間	片貝分館	13:30 ～ 15:30	有坂	町	第3・火 (1回/M)	4月21日	5月19日	6月16日	7月21日	8月18日	9月15日	10月20日	11月17日	12月15日	1月19日	2月16日	3月16日
							お花見・地元議員さん のお話をきいてみよう	上洗井地区連登サロン と交流会	未定	未定	未定	未定	未定	未定	未定	未定	未定	未定
29 森ノ根サロン (R6,7～)	森ノ根	森ノ根区 集会所	10:00 ～ 11:00	鈴木	町	その都度決定	—	—	6月12日	—	—	9月11日	—	—	12月4日	—	—	3月12日
							休み	休み	カーリンコン	休み	休み	ポッチャ	休み	休み	ストライクナイン	休み	休み	ポッチャ