

# 三郷市 通いの場マップ

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催の中止や変更の可能性があります。詳しくは各連絡先へお問合せください。

令和4年5月  
三郷市長寿いきがい課  
(福) 三郷市社会福祉協議会



# 三郷市全体図

1.早稲田エリア  
P3~

2.ひこなり北エリア  
P7~

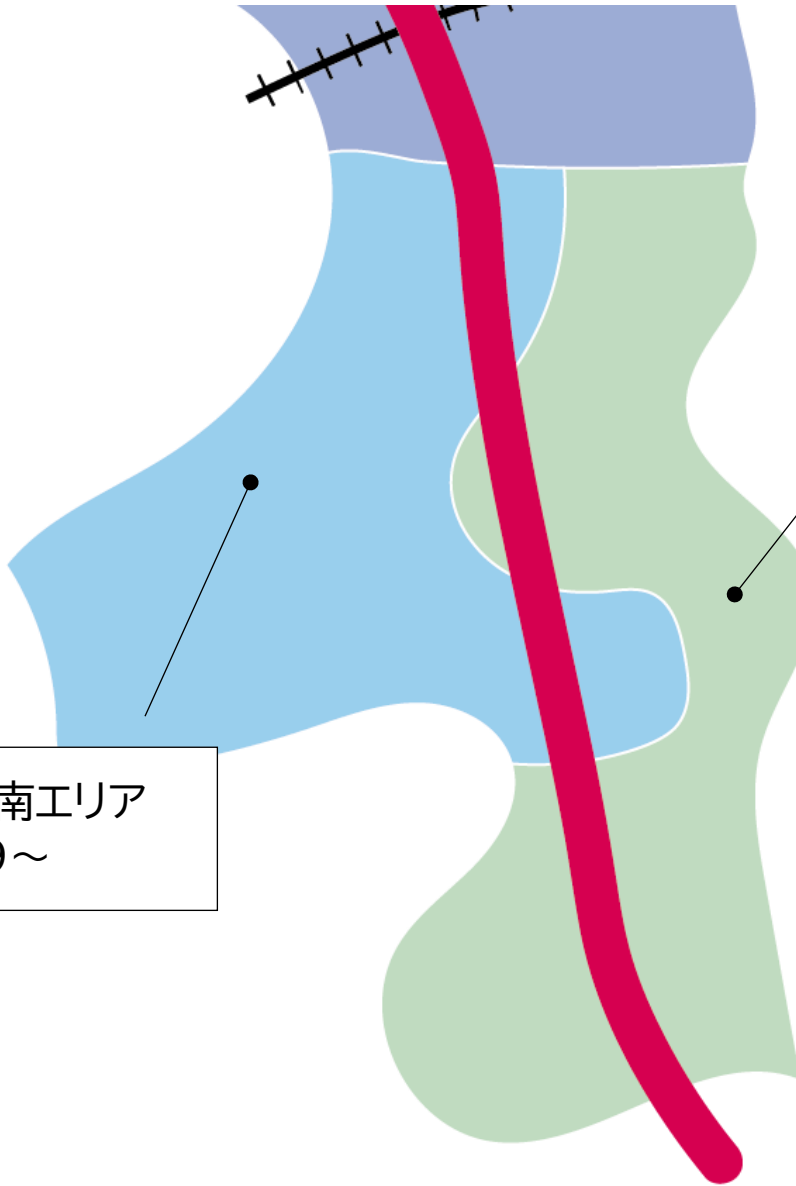
3.みずぬまエリア  
P11~

4.みさと中央エリア  
P15~





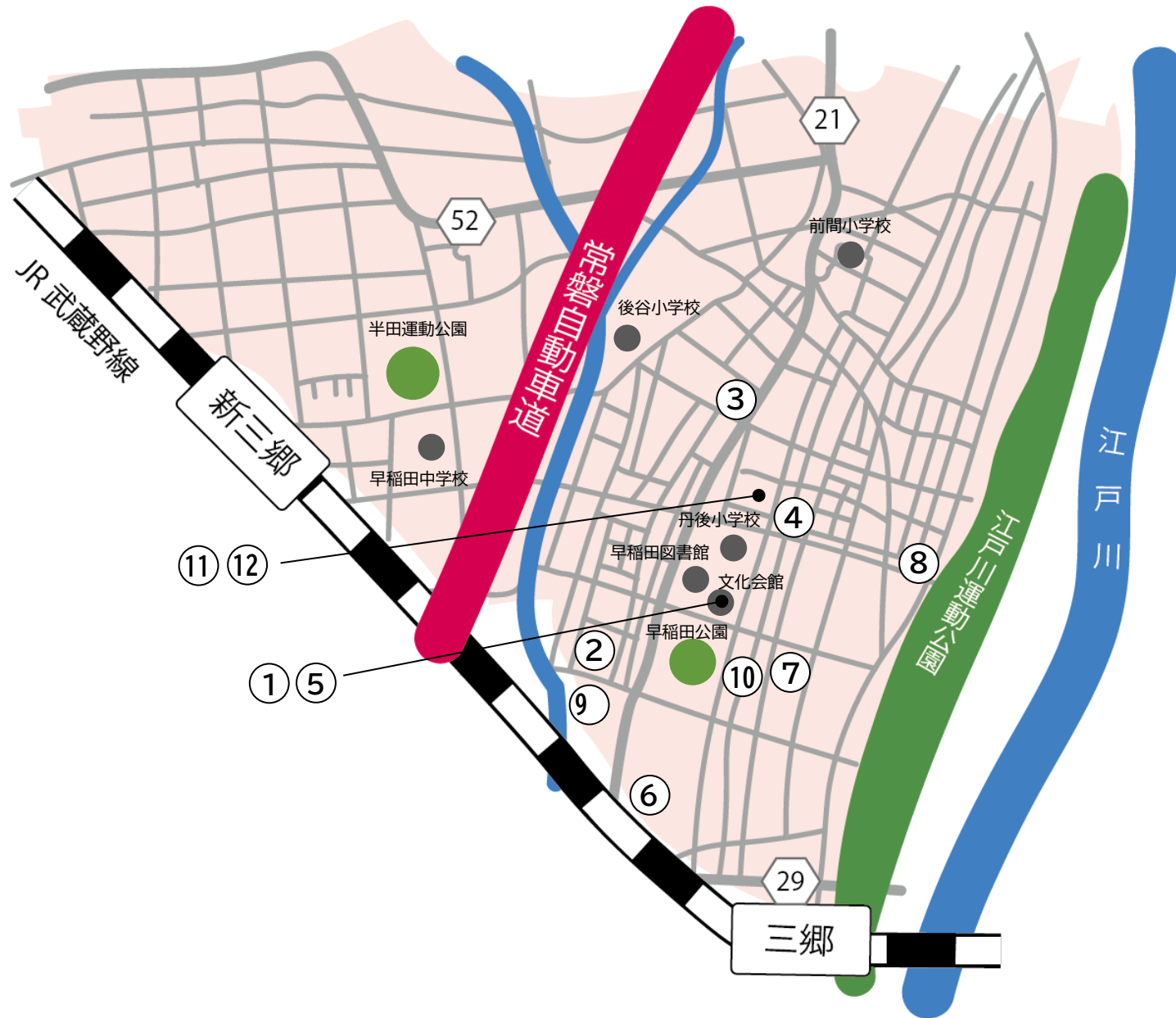
5.みさと南エリア  
P19~



6.しんわエリア  
P23~



# 1. 早稲田エリア



地区サロン	
1	NPO 法人 ささえあいの会みさとクローバー
2	おひさまの会
3	おひさまの会
4	NPO 法人 三郷早稲田ライフサポートネット
5	NPO 法人 ワーカーズコレクティブ 青いそら
6	ほのぼのサロン
7	ふれあい喫茶早稲田
8	ほっとピアサロン
自主サロン・体操	
9	仁歌サロン (にかさろん)
10	おしゃべりサロン「あみゆぜ」
11	ふれあい広場
12	ふれあい広場「趣味を通じたコミュニケーションの場」
老人クラブ	
小谷堀地区	金龍会
早稲田地区	シニアクラブ
早稲田地区	早稲田長寿会
早稲田地区	早稲田友愛会

## 地区サロン

NO.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
1	NPO 法人 ささえあいの会みさとクローバー	早稲田 5-4-1 (文化会館) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	第2・4木曜日 10:00～14:00	市内に居住する 65 歳以上のかた	教材費等 100～500 円	地域のかたが気軽に交流する場を設け、軽い運動やおしゃべり、趣味等をみんなで楽しむ(体操、レクリエーション等)
2	おひさまの会	早稲田 4-17-4 (丹後下会館) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	毎週月曜日 10:00～14:00	市内に居住する 65 歳以上のかた	1食 300 円(昼食持参可)	地域のかたが気軽に交流する場を設け、軽い運動やおしゃべり、趣味等をみんなで楽しむ
3	おひさまの会	早稲田 8-17-13 (丹後上会館) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	毎週水曜日 10:00～13:00	市内に居住する 65 歳以上のかた	1食 300 円(昼食持参可)	地域のかたが気軽に交流する場を設け、軽い運動やおしゃべり、趣味等をみんなで楽しむ
4	NPO 法人 三郷早稲田ライフサポートネット	早稲田 7-1-7 (いこいの家 717) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	毎週月～金曜日 10:00～16:00	市内に居住する 65 歳以上のかた	100 円 (運営協力費)	地域のかたが気軽に交流する場を設け、軽い運動やおしゃべり、趣味等をみんなで楽しむ
5	NPO 法人 ワーカーズコレクティブ青いそら	早稲田 5-4-1 (文化会館 1 F レストラン) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	第1・3金曜日 13:30～15:30	市内に居住する 65 歳以上のかた	200 円	地域のかたが気軽に交流する場を設け、軽い運動やおしゃべり、趣味等をみんなで楽しむ(折り紙、体操等)
6	ほのぼのさろん	早稲田 2-10-3 (大広戸東会館) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	第1・3月曜日 9:30～13:30	市内に居住する 65 歳以上のかた	昼食 300 円	地域のかたが気軽に交流する場を設け、軽い運動やおしゃべり、趣味等をみんなで楽しむ(運動、脳トレ、お出かけ、季節イベント、食事)
7	ふれあい喫茶早稲田	早稲田 3-3-3 (早稲田団地第一住宅管理組合集会所) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	第1・3火曜日 13:00～16:00	市内に居住する 65 歳以上のかた	100 円	地域のかたが気軽に交流する場を設け、軽い運動やおしゃべり、趣味等をみんなで楽しむ

NO.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
8	ほっとピアサロン	早稲田 7-14-15 (NPO 法人サポートネットほっとピア)  電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	第3木曜日 11:30~14:00 第4火曜日 13:30~15:30	市内に居住する 65 歳以上のかた	お茶・ケーキ等の軽食 200 円 昼食の調理 300 円	地域のかたが気軽に交流する場を設け、軽い運動やおしゃべり、趣味等をみんなで楽しむ (お茶・ケーキ等の軽食、昼食の調理)

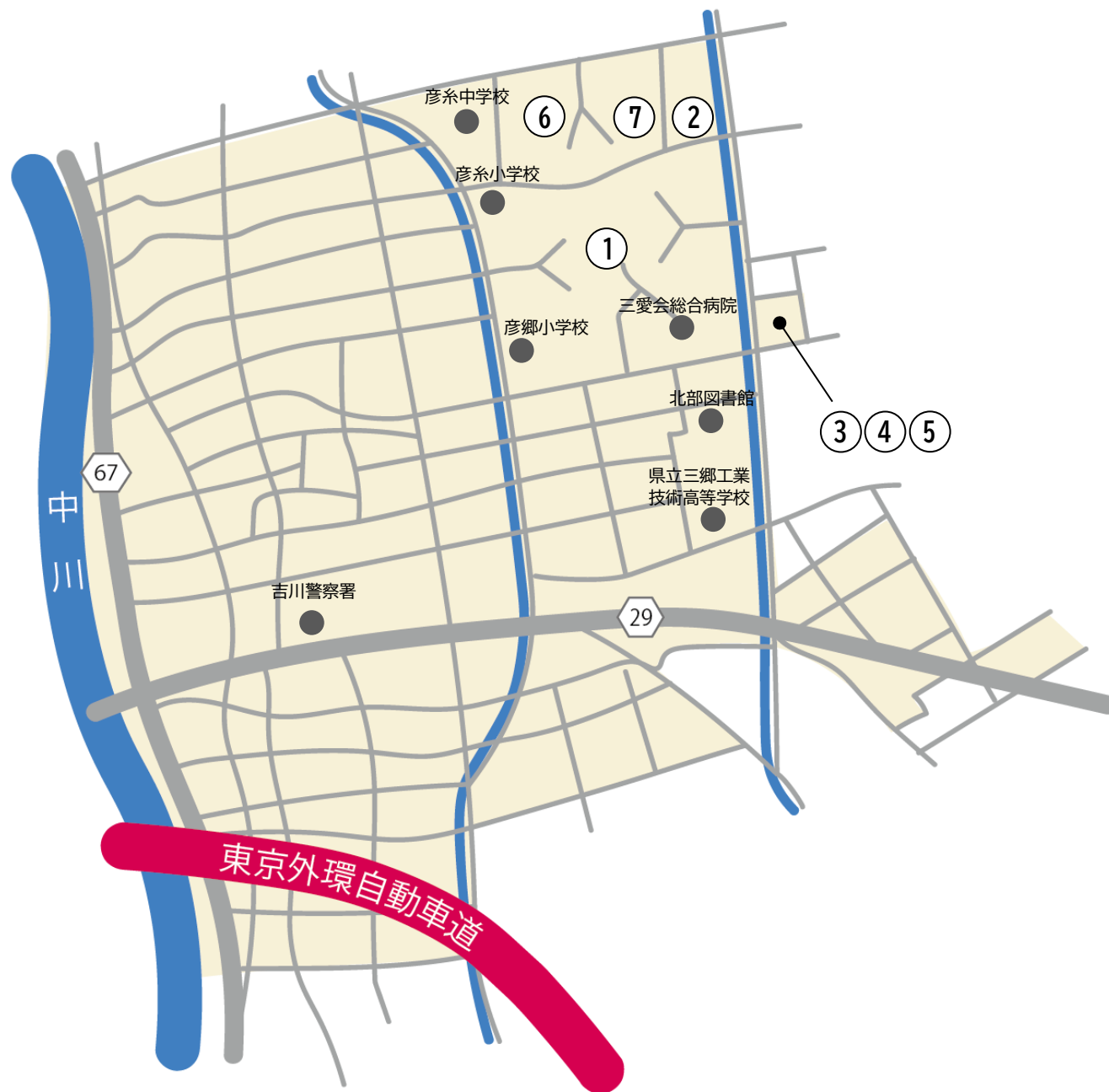
## 自主サロン・体操

NO.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
9	仁歌サロン (にかさろん)	早稲田 2-30-1 (仁蔵会館)  電話：090-4747-5934	第2・第4火曜日 13:30~16:00		会員 1 か月 500 円 体験のかた無料 (1 回のみ)	カラオケ
10	おしゃべりサロン「あみゆぜ」	早稲田 4-2-1 (三郷早稲田第五住宅管理組合集会所)  インスタグラムにて情報掲載 <a href="https://www.instagram.com/amu_ser_1128/">https://www.instagram.com/amu_ser_1128/</a>	奇数月 月末日曜日 13:00~16:00  偶数月は随時開催	自身で通えるかた (全年齢)	無料	多世代を対象にしたサロン (茶話会等)
11	ふれあい広場	早稲田 6-6-1 (三郷早稲田第六団地管理組合集会所)  電話：048-957-0266 (管理事務所営業日：月・水・金曜日 9:00~16:00)	月 1 回程度	早稲田第六団地管理組合員のみ	無料	高齢者の交流サロン
12	ふれあい広場「趣味を通じたコミュニケーションの場」	早稲田 6-6-1 (三郷早稲田第六団地管理組合集会所)  電話：048-957-0266 (管理事務所営業日：月・水・金曜日 9:00~16:00)	①第2木曜日 13:00~15:00 ②第3土曜日 14:00~17:00 ③毎週水曜日 13:00~15:00 ④毎週水曜日 10:00~11:30	早稲田第六団地管理組合員のみ (③外部参加受入可)	無料 (①材料費個人負担)	①ビーズ教室 ②けん玉教室 ③将棋クラブ ④ヨガ教室

## 老人クラブ

地区	クラブ名	主な活動拠点	活動内容	年会費	加入条件	連絡先
小谷堀	金龍会	後谷公民館、小谷堀公民館など	グラウンドゴルフ、清掃活動、新年会・花見などの各種イベント	3,600円	要相談 みどり町会員	三郷市社会福祉協議会 048-953-4191
早稲田	シニアクラブ	行人橋会館など	清掃活動、花植え、地域パトロールなど	1,050円	要相談 60歳以上のかた	
早稲田	早稲田長寿会	仁蔵会館など	趣味活動、踊り、お楽しみ会、敬老会など	1,200円	要相談 早稲田4丁目、彦成5丁目、仁蔵地域居住のかた	
早稲田	早稲田友愛会	早稲田団地地域及びその周辺住宅	定期親睦会など	1,200円	要相談 60歳以上のかた	

## 2. ひこなり北エリア



地区サロン	
1	十七サロンの会(ジュウナナサロン)
2	NPO 法人 MiKO ネット
3	NPO 法人 いきいきネット
認知症カフェ	
4	オレンジカフェ
ふれあい見守り拠点	
5	ほっとサロン・いきいき
自主サロン・体操	
6	サロンドスリー
7	サロン 12
老人クラブ	
彦川戸地区	彦川戸長生会
上彦名地区	友楽クラブ
彦成地区	彦成詠楽会
彦成地区	三葉会



## 地区サロン

NO.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
1	十七サロンの会 (ジュウナナサロン)	彦成 3-9-7 (みさと団地第四住宅管理組合事務所) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	不定期	市内に居住する 65 歳以上のかた		地域のかたが気軽に交流する場を設け、軽い運動やおしゃべり、趣味等をみんなで楽しむ
2	NPO 法人 MiKO ネット	彦成 3-11-16 (みさと団地北集会所) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	第 1・3 水曜日 12:30~15:30	市内に居住する 65 歳以上のかた		地域のかたが気軽に交流する場を設け、軽い運動やおしゃべり、趣味等をみんなで楽しむ(手芸、調理、体操、スポーツ、遠足活動、ゲーム、話、歌、外出)
5	NPO 法人 いきいきネット	彦成 3-7-9-1 (ほっとサロン・いきいき) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	第 1・2 土曜日 10:00~13:00 第 4 土曜日 13:00~	市内に居住する 65 歳以上のかた		地域のかたが気軽に交流する場を設け、軽い運動やおしゃべり、趣味等をみんなで楽しむ(折り紙、ハーモニカ、手芸、食事会等、映画観賞会)

## 認知症カフェ

NO.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
4	オレンジカフェ	彦成 3-7-9-1 (ほっとサロン・いきいき) 電話：090-8568-6953	第 3 土曜日 10:00~13:00		無料	認知症のかたとその家族、認知症に関心のある地域住民のかた等が参加でき、集う場(トランプ、塗り絵、手遊び、カラオケなどのレクリエーション)

## ふれあい見守り拠点

NO.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
5	ほっとサロン・いきいき	彦成 3-7-9-1 電話：048-950-7001	10:00~16:00 (休館日：土日祝日、年末年始 12/29~1/3)		無料	地域のかたが気軽に立ち寄り、交流や情報交換を行い、困ったときには相談できる施設

## 自主サロン・体操

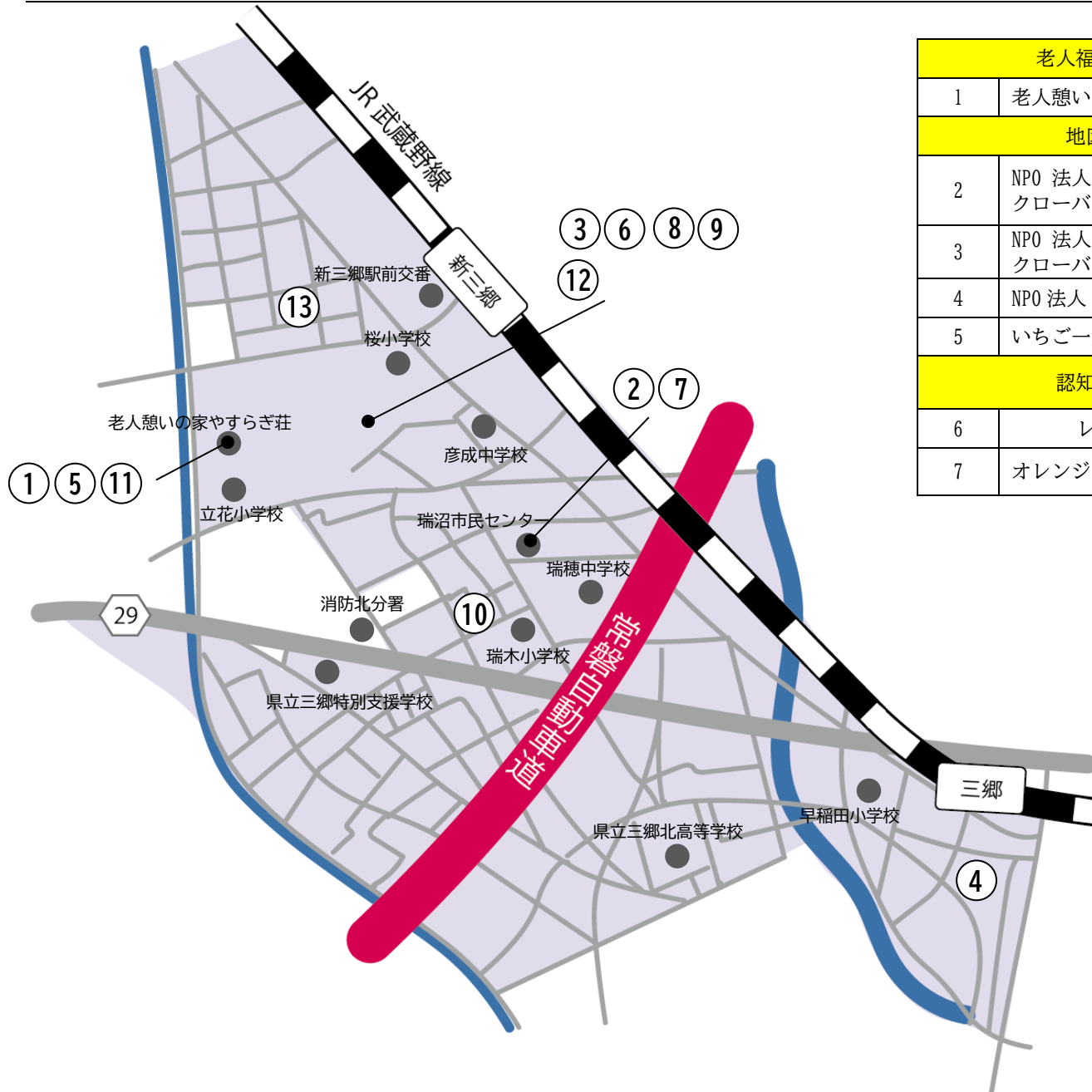
NO.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
6	サロンドスリー	彦成 3-13-13 (みさと第三住宅管理組合集会所)  電話：048-957-7830	月曜日(不定期)	年齢問わずだれでも	無料	茶話会、ハイレゾ音楽鑑賞等 (コロナ終了時) 将棋、麻雀、卓球、かるた、オセロ、トランプ、不定期で出前講座
7	サロン 12	彦成 3-12-8 (みさと第二住宅管理組合集会所)  電話：048-957-9154	毎月第3月曜日	みさと第二住宅管理組合員のみ	100円	茶話会、レクリエーション等

## 老人クラブ

地区	クラブ名	主な活動拠点	活動内容	年会費	加入条件	連絡先
彦川戸	彦川戸長生会	彦川戸町会内(風の郷公園など)	グラウンドゴルフ、ゲートボール、ひとりぐらし高齢者訪問活動、清掃活動、地域見守り活動など	2,500円	彦川戸町会員	三郷市社会福祉協議会 048-953-4191
上彦名	友楽クラブ	上彦名集会所など	ピンポン、ダーツ、ポッチャ、清掃活動、地域見守り活動など	1,000円	60歳以上の上彦名町会員	
彦成	彦成詠楽会	彦成1丁目、2丁目地域内	グラウンドゴルフ、ボウリングクラブ活動、清掃活動、地域見守り活動、敬老会など	2,000円	要相談	
彦成	三葉会	みさと団地八街区集会所など	グラウンドゴルフ、ウォーキング、敬老会、清掃活動、地域見守り活動、お茶サロンなどの各種イベント	2,400円	八街区町内会員	



### 3. みずぬまエリア



老人福祉センター		ふれあい見守り拠点	
1	老人憩いの家やすらぎ荘	8	四丁目のクローバー
地区サロン		自主サロン・体操	
2	NPO 法人 ささえあいの会みさとクローバー	9	地域の子どもとつながるおじいちゃんおばあちゃんの生きがい講座 MiKO マルシェ
3	NPO 法人 ささえあいの会みさとクローバー	10	さつき平 1-5-2 茶話会
4	NPO 法人 游 (ユウ)	11	たんぼぼの会
5	いちご一笑	12	クローバー体操
認知症カフェ		13	地域健康講座 (ZFUTSAL SPORT SHIN-MISATO)
6	レインボーサロン	老人クラブ	
7	オレンジカフェ～縁 (ゆかり)～	彦成地区	睦 会
		さつき平地区	さつきクラブ
		三郷地区	一会会
		駒形地区	北美寿会

## 老人福祉センター

NO.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
1	老人憩いの家やすらぎ荘	彦成 4-24-1 電話：048-959-6511	9:30～16:30 (休館日：毎週月曜日、 年末年始 12/28～1/4)	市内に居住する 60 歳以上のかた	無料	地域の高齢者等に健康の増進、教養の向上及びレクリエーションのための便宜を総合的に提供し、健康で明るい生活を営むことを目的とした施設（大小集会室、教養娯楽室あり）

## 地区サロン

NO.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
2	NPO 法人 ささえあいの会みさとクローバー	上彦名 870 (瑞沼市民センター) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	第 1・3・最終木曜日 10:00～14:00	市内に居住する 65 歳以上のかた		地域のかたが気軽に交流する場を設け、軽い運動やおしゃべり、趣味等をみんなで楽しむ（グラウンドゴルフ、出前講座、その他）
3	NPO 法人 ささえあいの会みさとクローバー	彦成 4-4-17 (四丁目のクローバー) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	毎週月～日曜日 不定期 10:00～13:00	市内に居住する 65 歳以上のかた	調理・食事 400 円	地域のかたが気軽に交流する場を設け、軽い運動やおしゃべり、趣味等をみんなで楽しむ（映画観賞会、囲碁、将棋、調理・食事、麻雀）
4	NPO 法人 游 (ユウ)	三郷 1-6-8 (茂田井会館) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	第 1・3 水曜日 10:00～14:30	市内に居住する 65 歳以上のかた	300 円／回	地域のかたが気軽に交流する場を設け、軽い運動やおしゃべり、趣味等をみんなで楽しむ（介護予防スリーエー、ちぎり絵、折り紙）
5	いちご一笑	彦成 4-24-1 (老人憩いの家やすらぎ荘) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	毎週火曜日 13:00～16:00	市内に居住する 65 歳以上のかた	月 1,000 円	地域のかたが気軽に交流する場を設け、軽い運動やおしゃべり、趣味等をみんなで楽しむ（健康体操）

## 認知症カフェ

NO.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
6	レインボーさろん	彦成 4-4-17-103 (四丁目のクローバー) 電話：048-950-8208	第1・3月曜日 13:30～15:30		参加料 200 円	認知症のかたとその家族、認知症に関心のある地域住民のかた等が参加でき、集う場（レクリエーション、認知症予防、ふれあいの場の提供）
7	オレンジカフェ～縁（ゆかり）～	上彦名 870 (瑞沼市民センター) 電話：048-953-6161	第2土曜日 10:00～12:00		無料	認知症のかたとその家族、認知症に関心のある地域住民のかた等が参加でき、集う場（体験を通して、認知症予防や交流、相談を実施（体験は運動、作業、観賞））

## ふれあい見守り拠点

NO.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
8	四丁目のクローバー	彦成 4-4-17-103 電話：048-950-8208	13:30～16:30 (休館日：土日祝日、年末年始 12/29～1/3)		利用料 100 円	地域のかたが気軽に立ち寄り、交流や情報交換を行い、困ったときには相談できる施設

## 自主サロン・体操

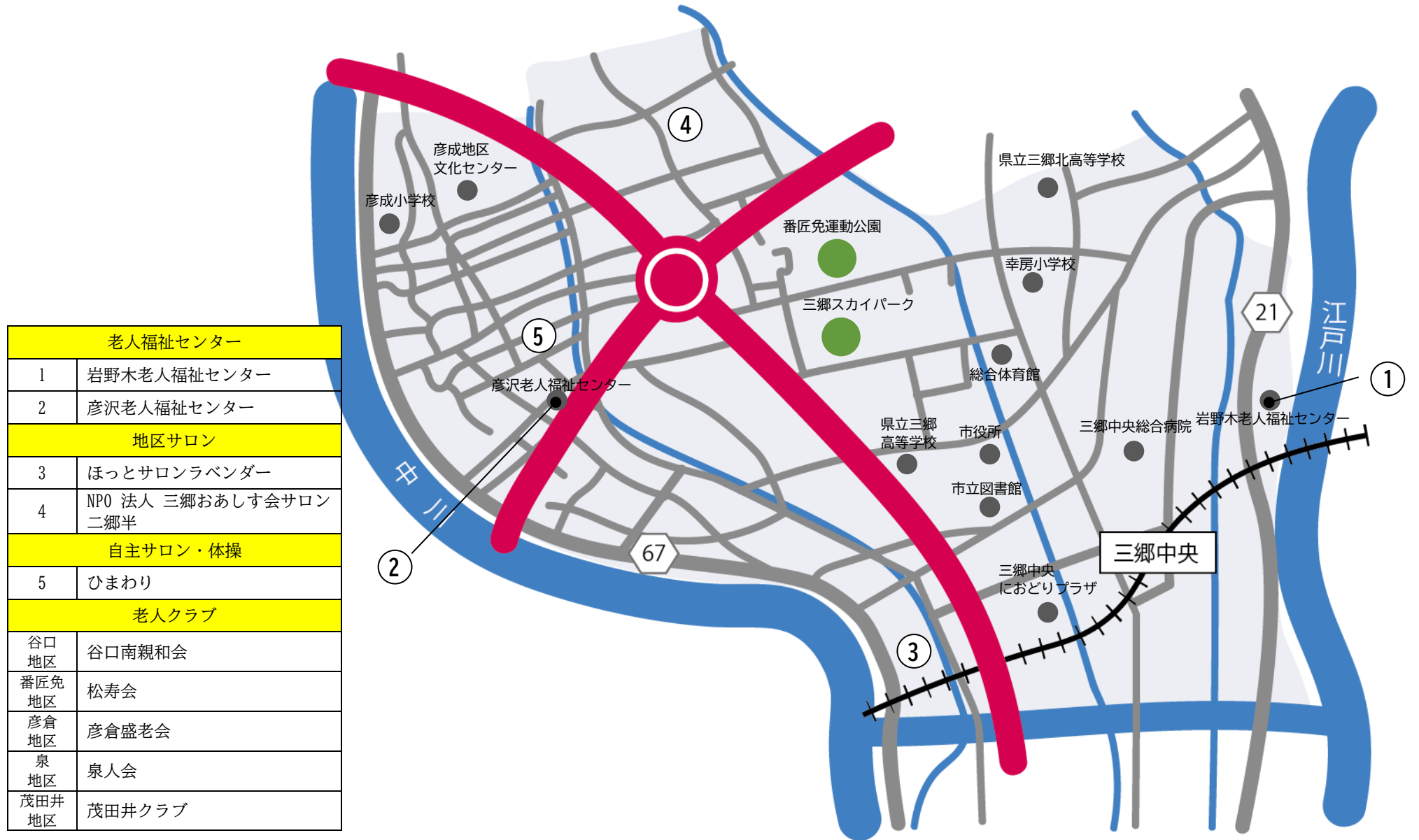
NO.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
9	地域の子どもとつながるおじいちゃんおばあちゃんの生きがい講座 MiKO マルシェ	彦成 4-4-18 (三郷団地南集会場) 電話：048-959-5003	第2・第4水曜日 11:30～15:00	地域の 65 歳以上の高齢者	参加費 200 円(茶菓込み)	布芝居作り、コミュニケーションゲーム、近隣保育園・つどいの広場等との交流
10	さつき平 1-5-2 茶話会	さつき平 1-5-2 集会所	隔月 第2水曜日 13:00～15:00	さつき平 1-5-2 居住者	お茶菓子代 100 円	茶話会、講演会、見学会等
11	たんぼぼの会	彦成 4-24-1 (老人憩いの家やすらぎ荘) 電話：048-958-8622	毎月第3土曜日 9:00～14:00	みさと団地周辺のひとり暮らし高齢者と高齢の二人暮らしの方	年会費 500 円 食事代 500 円	食事会、おしゃべり、お楽しみ

NO.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
12	四丁目のクローバー	彦成 4-4-17-103 (四丁目のクローバー) 又は南 4-18 集会所 電話：048-950-8208	①第1・3水曜日 13:30～14:30 第2・4火曜日 13:30～14:30 ②第4月曜日 ③毎週水曜日又は木曜日 ④不定期		参加費 100 円 (④別途実費)	①クローバー体操 ②ヨガ ③麻雀 ④トランプ、カルタ、折り紙、工作、脳トレ、散策等
13	地域健康講座(ZFUTSAL SPORT SHIN-MISATO)	采女 1-121 電話：0120-615-610 (地域健康講座事務局プレイケアセンター新三郷運営主体：(株) ZEPE)	毎週金曜日 11:00～12:00  (季節によっては開催時間を変更する場合があります)	自身で会場に来て体操ができるかた (予約不要)	無料	サッカーやフットサル等で使用しているグラウンドを開放し、健康増進につながる「通いの場」として健康講座や健康測定会等を開催 (講座内容は要問い合わせ)

## 老人クラブ

地区	クラブ名	主な活動拠点	活動内容	年会費	加入条件	連絡先
彦成	睦会	みさと団地周辺、やすらぎ荘など	グラウンドゴルフ、ウォーキング、輪投げ、清掃活動、敬老会などの各種イベント	2,400 円	要相談	三郷市社会福祉協議会 048-953-4191
さつき平	さつきクラブ	さつき平 1 丁目クラブハウスホールなど	ボウリング、健康マージャン、カラオケ、グラウンドゴルフ、散歩の会、囲碁、将棋、茶話会、敬老会などの各種イベント	2,400 円	要相談 60 歳以上のさつき平居住者	
三郷	一会会	三郷一丁目周辺	グラウンドゴルフ、ラジオ体操、ウォーキング、誕生日のお祝い、清掃活動、地域見守り活動など	参加費 1 回 500 円	三郷一丁目町会員	
駒形	北美寿会	南蓮沼公民館など	グラウンドゴルフ、ウォーキング、茶話会、清掃活動など	1,200 円	要相談	

## 4. みさと中央エリア





## 老人福祉センター

NO.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
1	岩野木老人福祉センター	岩野木 123-2 電話：048-953-3500	9:30～16:00 (休館日：毎週日曜日、 年末年始 12/28～1/4)	市内に居住する 60 歳以上のかた	無料	地域の高齢者等に健康の増進、教養の向上及びレクリエーションのための便宜を総合的に提供し、健康で明るい生活を営むことを目的とした施設（浴場、カラオケ、マッサージ機等あり）
2	彦沢老人福祉センター	彦沢 1-201 電話：048-953-5588	9:30～16:00 (休館日：毎週日曜日、 年末年始 12/28～1/4)	市内に居住する 60 歳以上のかた	無料	地域の高齢者等に健康の増進、教養の向上及びレクリエーションのための便宜を総合的に提供し、健康で明るい生活を営むことを目的とした施設（浴場、カラオケ、マッサージ機等あり）

## 地区サロン

NO.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
3	ほっとサロンラベンダー	栄 1-283（酒井公民館） 電話：048-930-7790（三郷市長寿いきがい課）	毎週金曜日 10：00～14：00	市内に居住する 65 歳以上のかた		地域のかたが気軽に交流する場を設け、軽い運動やおしゃべり、趣味等をみんなで楽しむ
4	NPO 法人 三郷おあしす会サロン二郷半	泉 2-35 （ピアラシティ交流センター） 電話：048-930-7790（三郷市長寿いきがい課）	毎月 1 回 12：30～15：30	市内に居住する 65 歳以上のかた	昼食代 300 円	地域のかたが気軽に交流する場を設け、軽い運動やおしゃべり、趣味等をみんなで楽しむ（昼食提供（弁当）、体操、歌）

## 自主サロン・体操

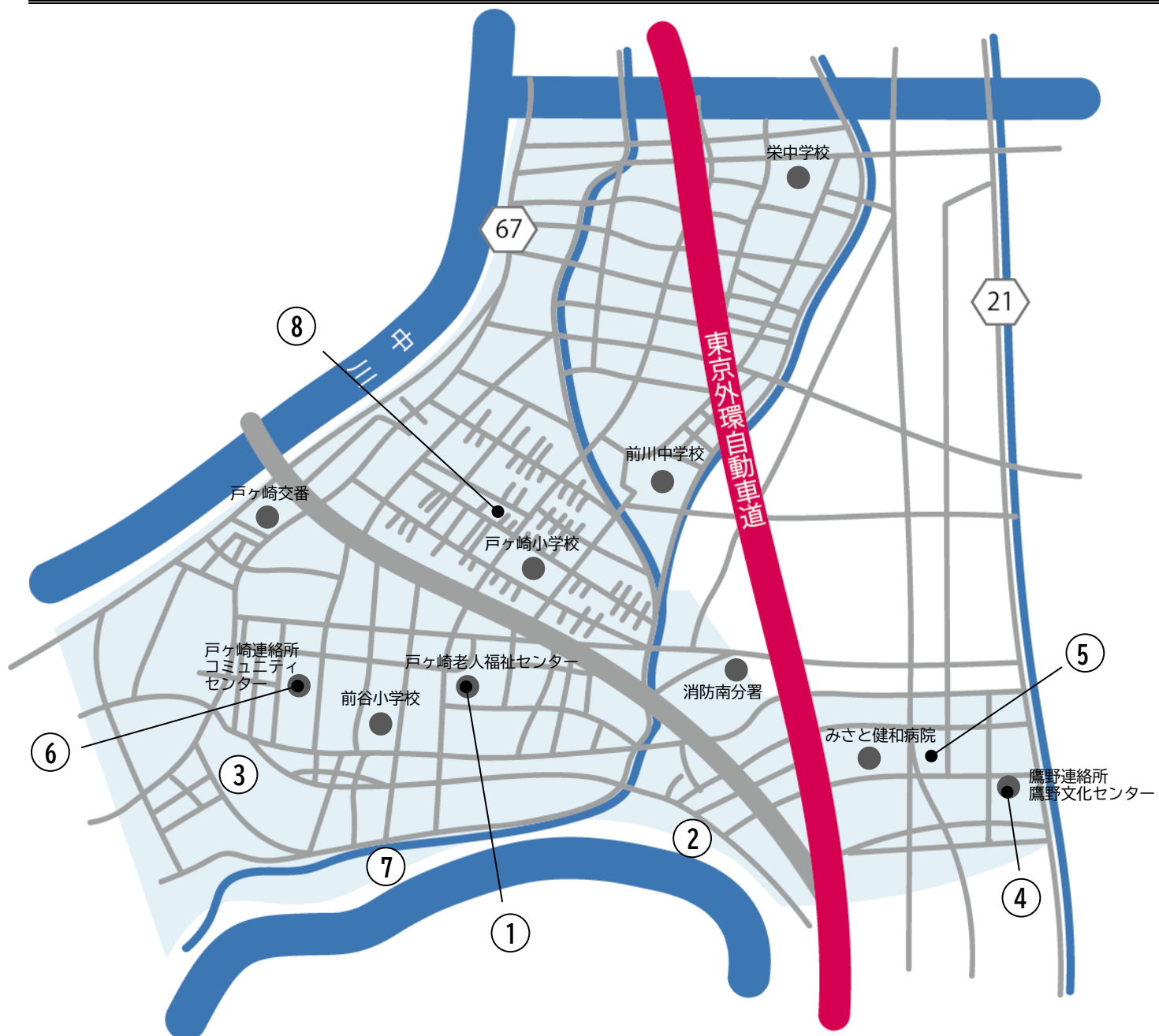
NO.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
5	ひまわり	番匠免 1-314 (特別養護老人ホームしいの木の郷) 電話：048-949-4123	毎週木曜日 9：00～13：00	60 歳以上のかた	参加費 310 円（昼食代）	

## 老人クラブ

地区	クラブ名	主な活動拠点	活動内容	年会費	加入条件	連絡先
谷口	谷口南親和会	谷口南町会集会所、三郷中央一丁目公園	グラウンドゴルフ、ウォーキング会、友愛訪問、清掃活動、地域見守り活動、敬老会などの各種イベント	2,000 円	要相談 原則、谷口南町会員	三郷市社会福祉協議会 048-953-4191
番匠免	松寿会	番匠免公民館など	グラウンドゴルフ、ラジオ体操、清掃活動、地域見守り活動、特養しいの木の郷との交流、敬老会などの各種イベント	2,400 円(コロナ禍で減額あり)	要相談 60 歳以上の番匠免町会員	
彦倉	彦倉盛老会	彦倉町会内	グラウンドゴルフ、清掃活動、地域見守り活動、敬老会などの各種イベント	1,000 円	彦倉町内会に居住する 60 歳以上のかた	
泉	泉人会	月の郷公園、ピアラシティ交流センターなど	グラウンドゴルフ、清掃活動、敬老会・誕生日会などの各種イベント	2,000 円	泉町会員	
茂田井	茂田井クラブ	茂田井集会所など	グラウンドゴルフ、ボウリング大会、清掃活動、地域パトロールなど	1,200 円	茂田井町会員	



## 5. みさと南エリア



老人福祉センター	
1	戸ヶ崎老人福祉センター
地区サロン	
2	よまきサロン
3	NPO 法人 游 (ユウ)
4	NPO 法人 三郷おあしす会鷹野さわやかサロン
認知症カフェ	
5	カフェおあしす
自主サロン・体操／体操	
6	サロン游コミュセン
7	フリースペース游
8	あそこの別宅
老人クラブ	
戸ヶ崎地区	清和会
戸ヶ崎地区	ときわ会
戸ヶ崎地区	戸ヶ崎さんさん会
戸ヶ崎地区	戸ヶ崎雄志会

## 老人福祉センター

NO.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
1	戸ヶ崎老人福祉センター	戸ヶ崎 3-530-2 電話：048-956-8000	9:30～16:00 (休館日：毎週日曜日、 年末年始 12/28～1/4)	市内に居住する 60 歳以上のかた	無料	地域の高齢者等に健康の増進、教養の向上及びレクリエーションのための便宜を総合的に提供し、健康で明るい生活を営むことを目的とした施設（大小集会室、教養娯楽室あり）（浴場、カラオケ、マッサージ機等あり）

## 地区サロン

NO.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
2	よまきサロン	鷹野 5-434 (寄巻公民館) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	毎週木曜日 9:00～13:00	市内に居住する 65 歳以上のかた	昼食代 300 円	地域のかたが気軽に交流する場を設け、軽い運動やおしゃべり、趣味等をみんなで楽しむ(昼食提供(手作り)、軽体操、歌、ゲームなど)
3	NPO 法人 游 (ユウ)	戸ヶ崎 4-216 (吹上集会所) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	第 2・4 水曜日 10:00～14:00	市内に居住する 65 歳以上のかた	300 円／回	地域のかたが気軽に交流する場を設け、軽い運動やおしゃべり、趣味等をみんなで楽しむ(昼食は各自持参、認知症予防プログラム、工作など)
4	NPO 法人 三郷おあしす会鷹野さわやかサロン	鷹野 4-70 (鷹野文化センター) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	第 1 火曜日 12:30～15:30	市内に居住する 65 歳以上のかた	弁当代 200 円	地域のかたが気軽に交流する場を設け、軽い運動やおしゃべり、趣味等をみんなで楽しむ(昼食提供(弁当)、体操、歌など)

## 認知症カフェ

NO.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
5	カフェおあしす	鷹野 4-269 (みさと健和病院会議室) ※会場の詳細については 問い合わせ  電話：048-956-0065	第1・2・3 木曜日 10:00～12:30 第2・4 火曜日 14:00～16:00		参加料 100 円	認知症のかたとその家族、 認知症に関心のある地域住 民のかた等が参加でき、集 う場（うたごえ、認知症予 防体操（リハビリ職員による 指導）

## 自主サロン・体操

NO.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
6	サロン游コミュセン	戸ヶ崎 2-654 (コミュニティセンター)  電話：090-8023-6735	第1月曜日 9:30～11:30		参加費 500 円	スリーエーを中心に介護予 防
7	フリースペース游	戸ヶ崎 2910-1 (NPO 法人 游)  電話：090-8023-6735	第3月曜日 10:00～12:00		参加費 100 円	高齢者、障がい者、地域住 民の居場所づくり
8	あそこの別宅	戸ヶ崎 1-568-1 (地域包括支援センター みさと南)  電話：048-956-8813	第3木曜日 10:30～12:00		無料	体操、レクリエーション

## 老人クラブ

地区	クラブ名	主な活動拠点	活動内容	年会費	加入条件	連絡先
戸ヶ崎	清和会	戸ヶ崎 3 丁目上町会館な ど	健康体操、茶話会、清掃活動、新年会などの各種イ ベント	2,400 円	要相談 60 歳以上のかた	三郷市社会 福祉協議会 048-953-4191
戸ヶ崎	ときわ会	戸ヶ崎会館など	ウォーキング、清掃活動、敬老会などの各種イベン ト	1,000 円	戸ヶ崎 2 丁目西町会員	
戸ヶ崎	戸ヶ崎さんさん会	前谷集会所など	グラウンドゴルフ、歩こう会、将棋、清掃活動、訪 問活動など	2,400 円	60 歳以上の戸ヶ崎 2 丁目 東町会員	
戸ヶ崎	戸ヶ崎雄志会	吹上集会所など	清掃活動、誕生会、敬老会などの各種イベント	要問合せ	要相談	



## 6. しんわエリア



地区サロン	
1	のぞみの会
2	小向サロン・ひなたぼっこの会
3	おしゃべりサロン・お茶の間
4	ふれあいサロン
5	NPO 法人 三郷おあしす会ひまわりの会
認知症カフェ	
6	グリーンカフェ
自主サロン・体操／体操	
7	サロン夢
8	ラジオ体操
老人クラブ	
新和地区	横一寿会
鷹野地区	鷹野喜楽会
高州地区	共和会
東町地区	東町隣友会



## 地区サロン

NO.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
1	のぞみの会	高州 2-384 (久兵衛公民館) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	第1・2 火曜日 第3 水曜日 10:00~14:00	市内に居住する 65 歳以上のかた	昼食代 450 円	地域のかたが気軽に交流する場を設け、軽い運動やおしゃべり、趣味等をみんなで楽しむ(昼食(弁当)、体操、歌、工作、ミニ講座等)
2	小向サロン・ひなたぼっこの会	高州 4-137 (小向公民館) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	毎週金曜日 10:00~14:00	市内に居住する 65 歳以上のかた	昼食代 200~300 円	地域のかたが気軽に交流する場を設け、軽い運動やおしゃべり、趣味等をみんなで楽しむ(昼食(弁当)、体操、歌、工作、ミニ講座等)
3	おしゃべりサロン・お茶の間	高州 4-137 (小向公民館) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	第2・3・4 火曜日 10:00~14:00	市内に居住する 65 歳以上のかた	昼食代 200~300 円	地域のかたが気軽に交流する場を設け、軽い運動やおしゃべり、趣味等をみんなで楽しむ(昼食(弁当)、体操、歌、工作、ミニ講座等)
4	ふれあいサロン	高州 1-289 (下新田公民館) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	第1・3 木曜日 10:00~14:00	市内に居住する 65 歳以上のかた	昼食代 450 円	地域のかたが気軽に交流する場を設け、軽い運動やおしゃべり、趣味等をみんなで楽しむ(昼食(弁当)、体操、歌、工作、ミニ講座等)
5	NPO 法人 三郷おあしす会ひまわりの会	高州 3-60-1 (高州地区文化センター) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	第4 日曜日 11:30~15:30	市内に居住する 65 歳以上のかた	昼食代 300 円	地域のかたが気軽に交流する場を設け、軽い運動やおしゃべり、趣味等をみんなで楽しむ(昼食提供(弁当)、体操、歌)

## 認知症カフェ

NO.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
6	グリーンカフェ	新和 5-156-1 (埼玉みさと総合リハビリテーション病院総合介護センター) 電話：048-953-1211	第3 日曜日 13:00~15:00		無料	認知症のかたとその家族、認知症に関心のある地域住民のかた等が参加でき、集う場(飲み物を飲みながら語り合う、工作、カラオケ、ミニ講座)

## 自主サロン・体操

NO.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
7	サロン夢	高州 4-28-5 電話：047-392-5315	囲碁 (月・水・金 午後)  茶道・絵画(随時)		500 円	茶道、絵画、囲碁等
8	ラジオ体操	高州 3 丁目内(みさと公園)  連絡不要	3月～12月(毎日) 6:30～ 1月・2月 休み	どなたでも可	無料	ラジオ体操(自由参加)

## 老人クラブ

地区	クラブ名	主な活動拠点	活動内容	年会費	加入条件	連絡先
新和	横一寿会	新和 4 丁目集会所など	敬老会、お楽しみ会、こしかけ運動、清掃活動など	500 円	要相談	三郷市社会 福祉協議会 048-953-4191
鷹野	鷹野喜楽会	鷹野東西集会所など	グラウンドゴルフ、ウォーキング、清掃活動、プラ ンター管理、誕生会などの各種イベント	3,600 円	要相談	
高州	共和会	鷹野文化センターなど	グラウンドゴルフ、舞踊、高齢者宅訪問、清掃活 動、敬老会など	3,000 円	要相談	
東町	東町隣友会	小向公民館、周辺公園な ど	グラウンドゴルフ、ボウリング、ウォーキング、マ ージャン、ボッチャ、清掃活動、読書クラブ、各種 イベント	600 円	要相談	

三郷市 通いの場マップ

**【編集・発行】** 令和4年5月 初版

三郷市長寿いきがい課 048-930-7788

(福)三郷市社会福祉協議会 048-953-4191