

三郷市 通いの場マップ

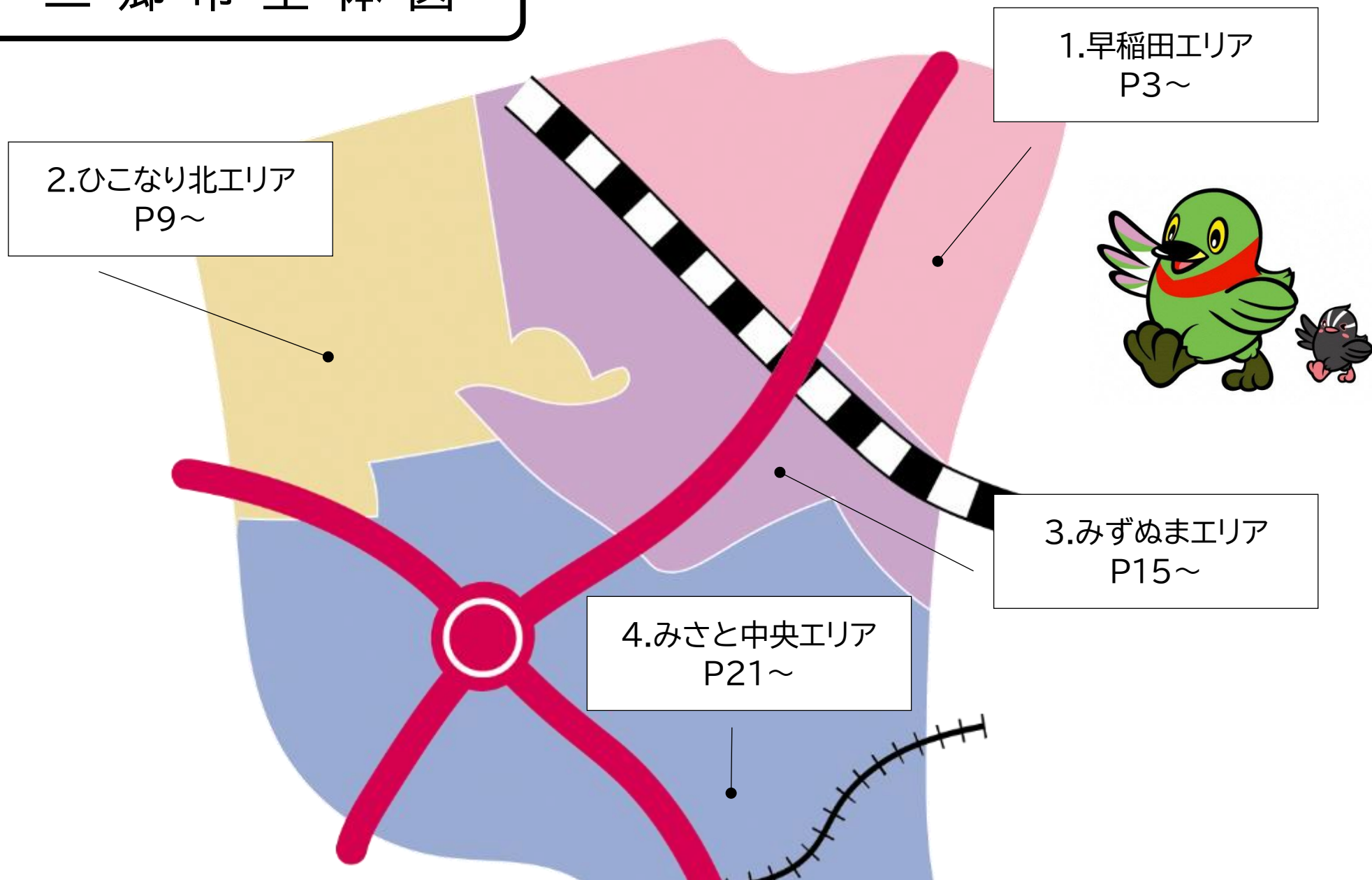
※開催の中止や変更の可能性があります。

詳しくは各連絡先へお問合せください。

令和8年8月
三郷市長寿いきがい課
(福) 三郷市社会福祉協議会

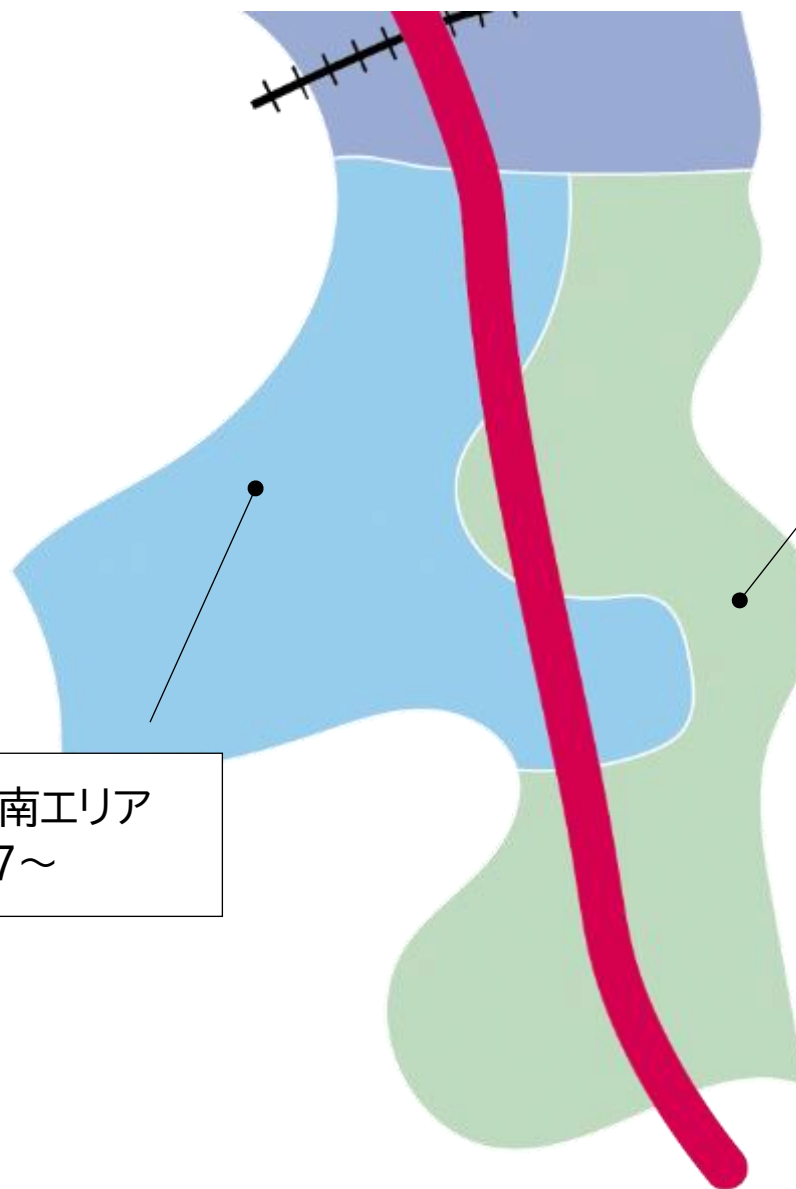


三郷市全体図





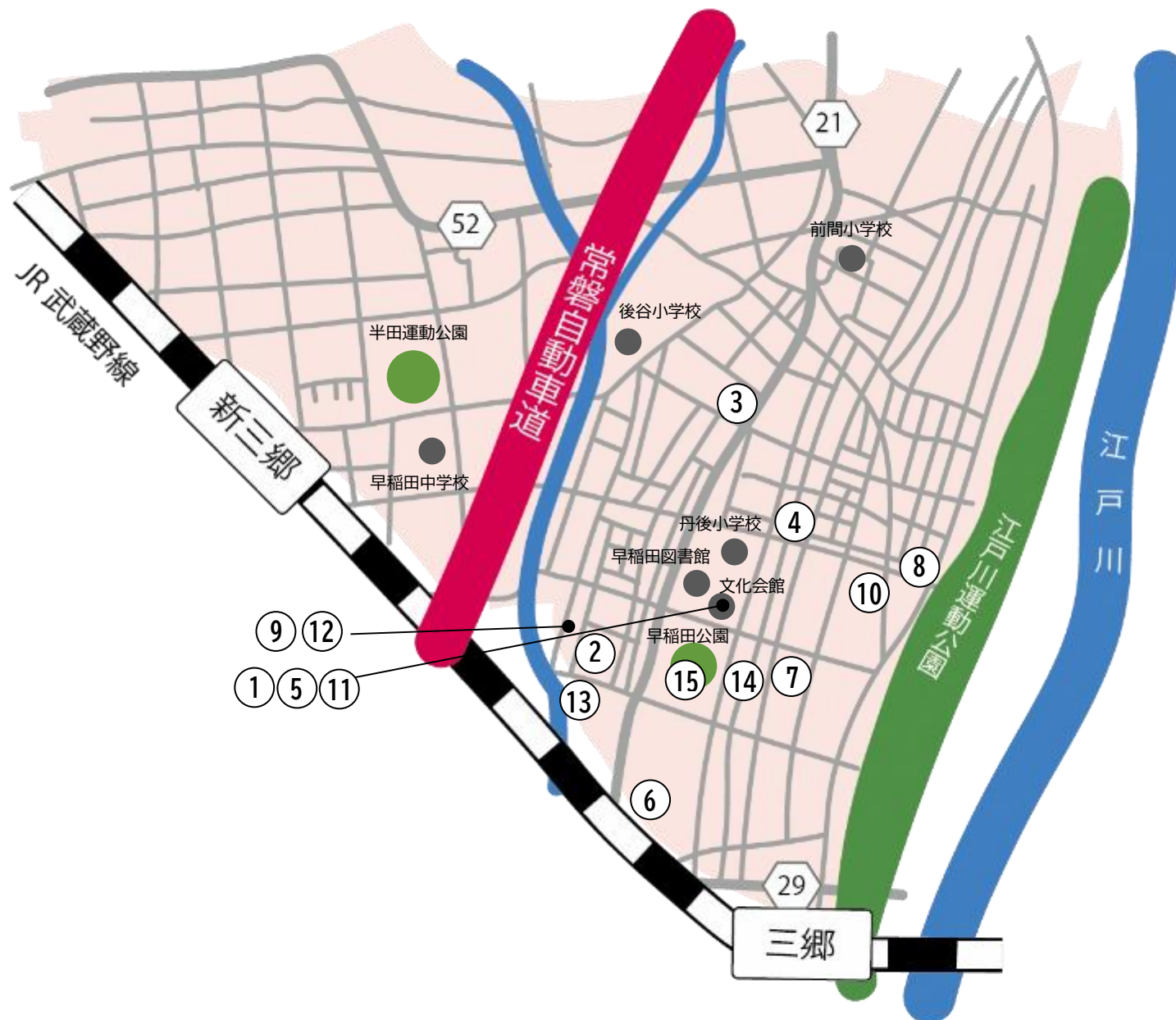
5.みさと南エリア
P27～



6.しんわエリア
P31～



1. 早稲田エリア



地区サロン	
1	クローバー早稲田サロン
2	ひだまりサロン
3	こもれびサロン
4	いこいの家 717
5	青いそら
6	ほのぼのさろん
7	ふれあい喫茶早稲田
8	ほっとピアサロン
9	小林さん家 (ち)
認知症カフェ	
10	オレンジカフェ【アカシア会】
11	ふらっとカフェ
12	オレンジカフェ・小林さん家 (ち)
自主サロン・体操	
13	仁歌サロン (にかさろん)
14	おしゃべりサロン「あみゆぜ」
15	太極拳わせた会
老人クラブ	
半田地区	半田寿老会
早稲田地区	早稲田一丁目シニアクラブ
早稲田地区	早稲田長寿会
早稲田地区	早稲田寿会

地区サロン

N0.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
1	クローバー早稲田サロン	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 9:00～12:00	市内に居住する 65歳以上のかた	材料費(不定期)	手芸・粘土細工・映画鑑賞・誕生会
2	ひだまりサロン	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 10:00～12:00	市内に居住する 65歳以上のかた		ラジオ体操第一・第二、すこやかみさと健康体操、折り紙、塗り絵、グランドゴルフ、季節の行事(お花見・クリスマス会など)、お誕生日会、日帰り研修旅行
3	こもればいサロン	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 10:00～12:00	市内に居住する 65歳以上のかた		ラジオ体操第一・第二、すこやかみさと健康体操、折り紙、塗り絵、グランドゴルフ、季節の行事(お花見・クリスマス会など)、お誕生日会、日帰り研修旅行
4	いこいの家 717	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 9:30～12:30	市内に居住する 65歳以上のかた	運営費 100 円	みんなで楽しく歌と体操、絵手紙、ビーズ、手芸、布ぞうり、写経、小物づくり、麻雀、囲碁、将棋、詩吟

N0.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
5	青いそら	早稲田 5-4-1 文化会館 1 階 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	第 1 金曜日 第 2 木曜日 13:00～15:00	市内に居住する 65 歳以上のかた	茶菓子代 200 円	第 1 金曜日はペーパークラフトなど（手先を動かしアンチエイジング!）、第 2 木曜日は「みんなの保健室」（看護師さんを交えて健康についてなどお話ししましょう）
6	ほのぼのサロン	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 9:30～12:30	市内に居住する 65 歳以上のかた		ラジオ体操、ウォーキング、コグニサイズ、見学会、弁当・お茶とお菓子（イベントがある場合）、脳トレプリント、読書、地域散策
7	ふれあい喫茶早稲田	早稲田 3-3-3 (三郷市早稲田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 火曜日 10:00～15:30 第 3 火曜日 13:00～16:00	市内に居住する 65 歳以上のかた	茶菓子代 100 円	ちょこっとエクササイズ、ストレッチ体操、ウォーキング、俳句、手芸、塗り絵等、耳寄り情報、クイズ、脳トレ（頭の軽体操）
8	ほっとピアサロン	早稲田 7-14-15 (NPO サポートネットほっとピア なごみ) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	第 1 または 第 2 火曜日 定期 第 4 火曜日 12:30～15:00 第 3 木曜日 11:30～15:00	市内に居住する 65 歳以上のかた	第 1 または第 2 火曜日 300 円（ランチ） 第 3 木曜日 500 円（ランチ） 第 4 火曜日 200 円（スイーツ） ※すべて手作り	ごっくん、ごほん力を鍛えて喉を元気にする、歌（第 4 火曜）、昼食（手作り）、お抹茶の会とコーヒー、紅茶、スイーツ提供、ゲーム、脳活、お手玉、トランプ遊び、講師によってテーマを持ち学習する

N0.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
9	小林さん家（ち）	早稲田 4 丁目 22-23（小林家） 電話：090-4622-2722 （さいたま高齢協）	第 2・4 金曜日 10:00～12:00	市内に居住する 65 歳以上のかた	1 回 200 円 珈琲・日本茶・お菓子を提供	軽い体操の後、介護予防的な取り組みを実施 例えば、椅子ヨガ・ボッチャ、ダーツなどのゲーム・ハンドベル・電気を使わない防災用ご飯作り・季節毎の行事・お誕生会・工作・高齢者向け講演会など

認知症カフェ

N0.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
10	オレンジカフェ【アカシア会】	早稲田 3-26-11 （ラ・ポルタ） 電話：070-6940-2993	第 3 土曜日 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（体操、カラオケ、特技を活かし交流）
11	ふらっとカフェ	早稲田 5-4-1 （コミュニティレストラン 青いそら） 電話：048-957-9600	第 3 水曜日 13:30～15:30		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
12	オレンジカフェ・小林さん家（ち）	早稲田 4 丁目（小林家） 電話：090-4622-2722 （さいたま高齢協）	第 4 土曜日 13:30～15:30		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

自主サロン・体操

N0.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
13	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 13:00～15:30		会員1か月500円 体験のかた無料（1回のみ）	カラオケ
14	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） Instagramにて情報掲載 https://www.instagram.com/amuser_1128/	奇数月 月末日曜日 13:00～16:00 偶数月は不定期に開催	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）
15	太極拳わせた会	早稲田 4-4（早稲田公園・遊具付近） 電話：048-958-2598（ そうだ 宗田）	毎朝 6:40～7:30 ※雨天中止		無料	・太極拳（準備体操、呼吸法、24式太極拳、養生功十二法） ・運動できる服装 ・水分を持参してください。

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
半田	半田寿老会	半田町会周辺	グラウンドゴルフ、カラオケ、舞い踊り、花壇の手入れ・清掃、敬老会など	1,500円	要相談 65歳以上の半田町会員	三郷市社会福祉協議会 048-953-4191
早稲田	早稲田一丁目シニアクラブ	行人橋会館など	桜まつり、カラオケ、花植えなど	1,000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、研修など	入会 1,000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	早稲田寿会	丹後上会館など	ボッチャ、カラオケ、ラジオ体操第1、第2、健康体操さわやかみさと、新年会、花見	入会 1,000円	要相談 65歳以上の丹後上町会員	



地区サロン	
1	よんかん十七サロンの会
2	サロンみさと団地北
3	ほっとサロン
4	サークル若草
5	いちご一笑
6	サロン リバーサイド
認知症カフェ	
7	オレンジカフェ
ふれあい見守り拠点	
8	ほっとサロン
自主サロン・体操	
9	サロンドスリー
10	サロン 12
11	たんぽぽの会
老人クラブ	
上彦名 地区	友楽クラブ
彦成 地区	彦成詠楽会
彦成 地区	睦会
彦成 地区	三葉会

地区サロン

N0.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
1	よんかん十七サロンの会	彦成 3-9-7 (みさと団地第四住宅管理組合集会所 他) 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		十七サロンオリジナル体操、パタカラ体操、手芸、料理、食事会(年3～4回)、おしゃべり会、脳トレ、座学(年1～2回)
2	サロンみさと団地北	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 13:00～15:30	市内に居住する 65 歳以上のかた	お茶・茶菓子代 200 円	ラジオ体操、手話うた、コグニサイズ、ズボラ筋トレ、転倒防止予防体操、棒体操、脳トレ、パタカラ体操、お手玉回し、コミュニケーションゲーム各種、工作など
3	ほっとサロン	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・4・5 土曜日 10:00～13:00	市内に居住する 65 歳以上のかた		ラジオ体操、タオル体操、制作、トランプ、紙芝居、折り紙、月1回食事会、間違い探し、お手玉、ぬり絵、言葉遊び、回想録(昔の事を話し合う)
4	サークル若草	彦成 3-7-19(希望の郷交流センター) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	毎週火曜日 10:00～15:00	市内に居住する 65 歳以上のかた		音楽に合わせた体操、口腔体操、ボッチャ・モルック、茶話会、脳トレ(各種)、写経、散歩、数え唄、自身体操、折り紙、工作、調理、トランプ、出前講座

N0.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
5	いちご一笑	彦成 3-7-19 (希望の郷交流センター) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	毎週火曜日 13:00～15:00	市内に居住する 65歳以上のかた	講師代、茶菓子代 1,000円	体全体のストレッチ、 筋トレ、脳トレ、ウォーキング。 最終火曜日に会食、茶話会、脳トレ、ビンゴゲーム、スイカ割り、ラジオ体操、出前講座等
6	サロン リバーサイド	彦川戸 1-24-1 (MC-Base) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	第3木曜日 14:00～16:00	市内に居住する 65歳以上のかた	300円	前半は理学療法士による運動指導など 後半はスリーAを中心に簡単な手工作など

認知症カフェ

N0.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
7	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

N0.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
8	ほっとサロン	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

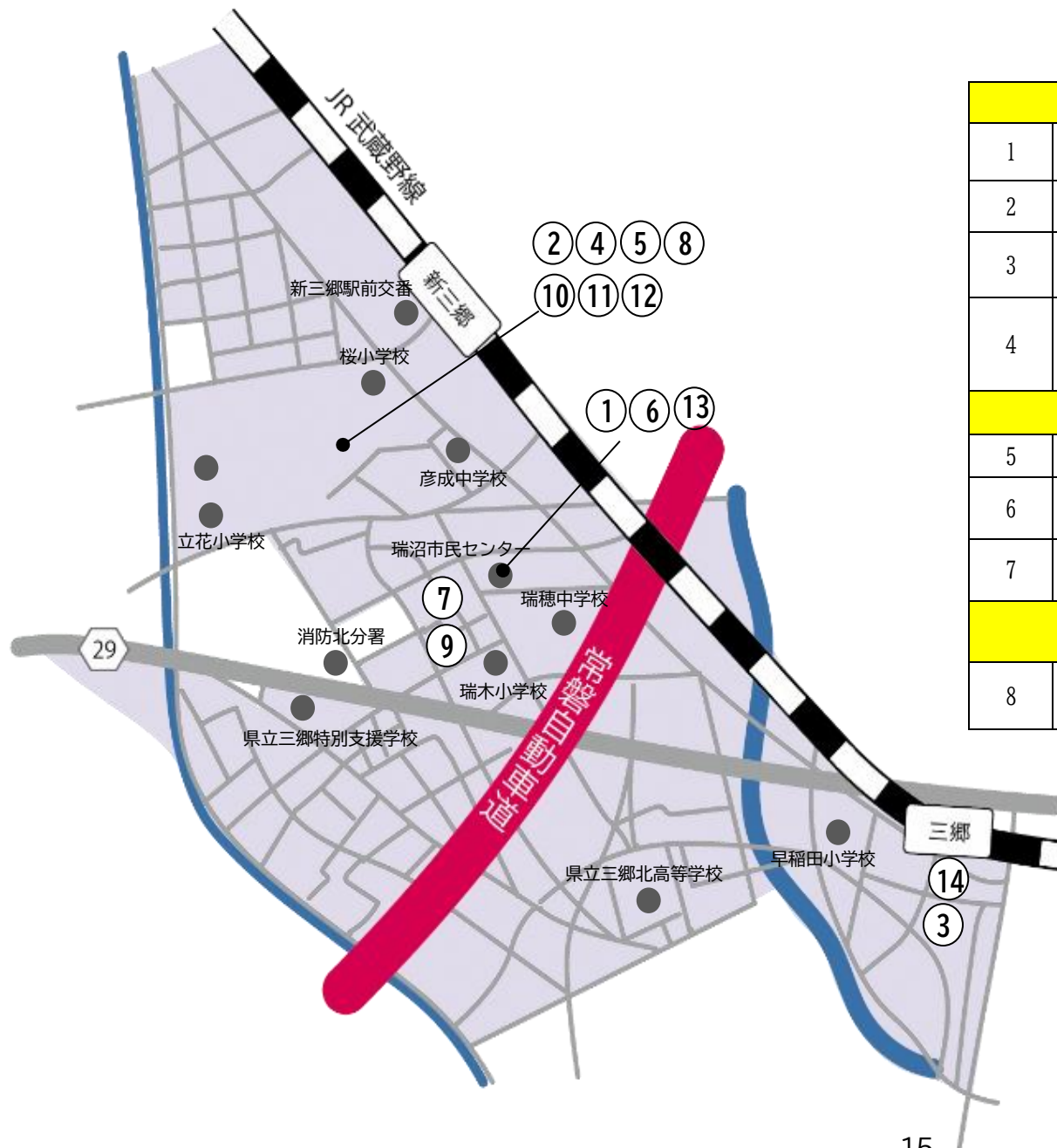
自主サロン・体操

N0.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
9	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	第1集会所 月曜日 2,4週 第2集会所 月曜日 偶数週 火曜日 奇数週	年齢問わずだれでも	無料	<第1集会所> すこやかみさと健康 体操、粘土教室、お茶 飲み、講師を呼んで講 演会 <第2集会所>健康 麻雀 こちらは毎回 4テーブルが満員 入れ替えもしている。 月4～5回 月曜、火 曜のいずれかで開催
10	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1火曜日 第3月曜日 【祭日(祝日)のとき は変更あり】	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
11	たんぽぽの会	新みさと共同会館 3F 多目的ルーム 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 1,000 円 食事代 500 円	食事会、おしゃべり、 お楽しみ

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
上彦名	友楽クラブ	上彦名集会所など	輪投げ、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	三郷市社会 福祉協議会 048-953-4191
彦成	彦成詠楽会	彦成1丁目、2丁目、 3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	町会員	
彦成	睦 会	みさと団地周辺	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	
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、定例会、 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	みさと第一住宅管理 組合会員	

3. みずぬまエリア



地区サロン		自主サロン・体操	
1	クローバーみずぬまサロン	9	さつき平 1-5-2 茶話会
2	クローバー四丁目サロン	10	クローバー体操
3	サロン 茂田井	11.12	M i K Oねっと☆ 放課後子ども広場・子ども食堂
4	地域の子どもとつながる生き がいサロンM i K Oマルシ エ	13	みずぬまサロン
認知症カフェ		14	WELLNESS BASE
5	レインボーさろん	老人クラブ	
6	オレンジカフェ〜縁（ゆかり）〜	さつき 平地区	さつきクラブ
7	ふらっとカフェ	三郷 地区	一会会
ふれあい見守り拠点		三郷 地区	百までいきよう会
8	四丁目のクローバー	駒形 地区	北美寿会
		大広戸 地区	大広戸楽笑会

地区サロン

N0.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
1	クローバーみずぬまサロン	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 9:00～12:00	市内に居住する 65 歳以上のかた		誕生会、ちぎり絵、小物づくり、ハンドベル、折り紙、脳トレ、散歩、習字
2	クローバー四丁目サロン (①②ゲームサロン) (③映画鑑賞) (④手作り会食) (⑤五・七・五で遊ぼう) (⑥習字)	彦成 4-4-17-103 (四丁目のクローバー) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	①第1・3 日曜日 13:00～16:00 ②第2・4 月曜日 10:00～13:00 ③第1 水曜日 10:00～13:00 ④第2・4 金曜日 10:00～13:00 ⑤第3 水曜日 10:00～13:00 ⑥第4 火曜日 10:00～13:00	市内に居住する 65 歳以上のかた	①100 円 ④食材費 400 円	①3～4 卓で麻雀を開催 ②囲碁、将棋、オセロ等 ③月替わりで邦画と洋画をスクリーンでDVD鑑賞する。 ④スタッフが手作りした食事を皆さんで頂きます。 ⑤川柳は五七五で深い表現のできる短詩文芸。”わかる川柳” ”感じられる川柳” ”リズム川柳”を志し、身近な生活雑感を普段の自分の言葉で十七音字に纏めています。宿題句、席題、穴埋め川柳、その他(印象吟) ⑥手本を基に練習し、講師に朱を入れてもらう。基本から始め、楷書、行書、いろは歌などに進んでいます。各人にあわせて進めていきます。秋の「ふれあい作品展」に参加しています。
3	サロン 茂田井	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 10:00～12:00	市内に居住する 65 歳以上のかた	資料・材料費 300 円	スリーAゲーム、新聞ちぎり紙、折り紙、わりばし鉄砲、紙飛行機等、行政からのお知らせや高齢者にかかわる問題について

N0.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
4	地域の子どもとつながる生きがいサロンMiKOマルシェ	みさと団地 4-4-17, 4-4-18 (みさと団地南集会所) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	第2・第4水曜日 11:00～14:30	市内に居住する 65歳以上のかた	お茶・茶菓子代 200円	ラジオ体操、手話うた、コグニサイズ、ズボラ筋トレ、転倒防止予防体操、棒体操、脳トレ、パタカラ体操、お手玉回し、布芝居の作成(絵本を拡大模写し、布にアクリル絵の具で絵付け、完成したら近隣保育園で披露)

認知症カフェ

N0.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
5	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		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)
6	オレンジカフェ～縁(ゆかり)～	南蓮沼 260-2 (三郷ケアセンター) 電話：048-953-6161	第2日曜日 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))
7	ふらっとカフェ	さつき平 1-2-3 (さつき平クラブハウス 1階) 電話：048-957-9600	第4木曜日 13:30～15:30		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

ふれあい見守り拠点

N0.	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)		100 円	地域のかたが気軽に立ち寄れ、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・世代間交流(子ども食堂など)

N0.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
9	さつき平 1-5-2 茶話会	さつき平 1-5-2 集会室	隔月 第 2 水曜日 13:00～15:00	さつき平 1-5-2 居住者	年会費 100 円	茶話会、出前講座、ボッチャ体験、施設見学
10	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毎週火曜日・金曜日 13:30～14:30 ②第 4 月曜日 13:30～14:30 ③毎週水曜日又は木曜日 ④不定期		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
11	M i K Oねっと☆ 放課後子ども広場 「あそび広場」「学習広場」	彦成 4-4-18 (みさと団地南集会所) 電話：048-959-5003	学校就業日の放課後 月曜・金曜 (年 75 回) 夏期 15:00～17:00 冬期 15:00～16:30	小・中学生 ※高齢者の方もボランティアとして参加可	無料	こどもが異年齢・異なる学校の子とも同士交流し、群れて遊び、コミュニケーション能力や協調性を養うことが目的。参加者の 8 割が外国ルーツの子。地域で共生し地域の活性化につなげます。「学習教室」あり

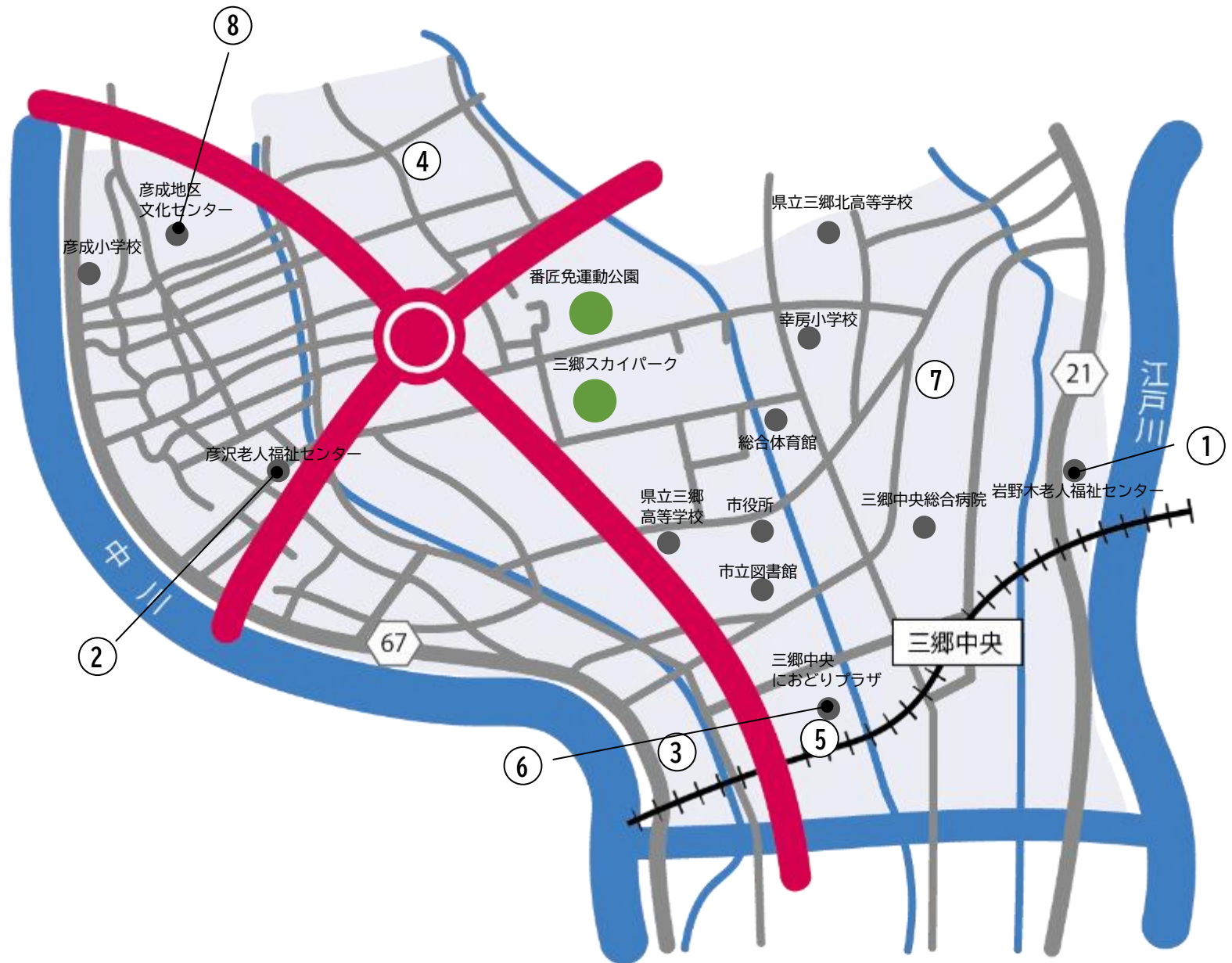
N0.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
12	M i K Oねっと☆ 「みんなで作って食べよう」 (子ども食堂)	彦成 4-4-18 (みさと団地南集会所) 電話：048-959-5003	毎月 1 回 (不定期) 12:00～13:00	小・中学生 ・ M i K Oねっとの 活動に参加している 子 ・ 食の支援の必要な 家族 ・ 高齢者	こども無料 大人 300 円	食を通じた「こどもの居場所」。コロナ以降はスタッフが作ったものを提供。配食あり。「おもちつき」では、すり鉢を使ったきな粉づくりを高齢者が指導。多世代型コミュニティづくりの場でもあります。
13	みずぬまサロン	上彦名 870 (瑞沼市民センター3 階 地域包括支援センター みずぬま会議室) 電話：048-950-3322	毎週水曜日 (②③は不定期) ①体操サロン 10:00～10:30 ②市民講座 10:30～11:30 ③交流サロン 10:30～11:30	自身で通えるかた	無料	①体操 (予約不要) ②介護などの講話 ③参加者同士の交流 (②③は 3 日前までに 電話で申込み)
14	WELLNESS BASE (ウェルネスベース)	三郷 1-3-1BLANDE 三郷店 3 階 電話：048-954-4500	月曜日～土曜日 9:00～17:00	どなたでもご自由に 来所できます	無料 ※イベントによって 参加費がかかります。	介護の専門家が運営する地域のコミュニティスペース ①ケアライブラリー ②介護のお悩み窓口 ③イベント開催

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
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、将棋、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	三郷市社会福祉協議会 048-953-4191
三郷	一会会	三郷一丁目周辺	グラウンドゴルフ、ボウリング、ラジオ体操、ウォーキング、清掃活動、地域見守り活動など	定例会参加費 1 回 500 円	60 歳以上の三郷一丁目町会員	
三郷	百までいきよう会	三郷二丁目周辺	グラウンドゴルフ、敬老会、清掃活動（三郷市公園愛護団体）など	なし	60 歳以上のかた	
駒形	北美寿会	南蓮沼公民館、北美町会管理公園など	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	
大広戸	大広戸楽笑会	大広戸町会周辺	グラウンドゴルフ、体操、健康塾、清掃活動、地域見守り活動など	なし ※活動時に 茶菓子持参	大広戸町会員	

4. みさと中央エリア

老人福祉センター	
1	岩野木老人福祉センター
2	彦沢老人福祉センター
地区サロン	
3	ほっとサロンラベンダー
4	サロン二郷半
5	中央サロン
6	サロンにおどり
認知症カフェ	
7	オレンジカフェ【アカシア会】
自主サロン・体操	
8	みんなの食堂 マハロかふえ
老人クラブ	
谷口地区	谷口南親和会
番匠免地区	松寿会
彦倉地区	彦倉盛老会
泉地区	泉人会
茂田井地区	茂田井クラブ
花和田地区	花和田寿老会
彦江地区	彦江長寿会



老人福祉センター

N0.	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

N0.	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） ※第 2 金曜日は中央 1-14-2（におどりプラザ） 電話：048-930-7790 （三郷市長寿いきがい課）	毎週金曜日 10:00～12:00 ※祝日と第 5 週は休みとする	市内に居住する 65 歳以上のかた	基本的に無料 ただし、年に 2 回の会食は約半額を負担	ストレッチ、タオル体操、ヨーガ、笑いヨガ、ボッチャ、各種ゲーム、脳トレゲーム、手芸・工作、歌、お花見、「一週間を振り返って」のおしゃべりタイム、オカリナ演奏会、保育園との交流会、口腔ケア、ロコモ・フレイル予防などの出前講座、ふれあいブックワゴン及び読書講座、認知症に関する学習
4	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）	第 4 火曜日（変更あり） 13:00～15:00	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（体操、ゲームなど）
5	中央サロン	中央 1-16（みさと中央医療福祉ビル 4 階） 電話：048-930-7790 （三郷市長寿いきがい課）	第 3 金曜日 14:00～16:00	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（体操、ゲームなど）

N0.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
6	サロンにおどり	中央 1-14-2 (におどりプラザ) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	第 1・3 水曜日 9:30～11:30	市内に居住する 65 歳以上のかた	無料	地域包括支援センター 三郷中央と連携を取り ながら出来上がった地 区サロンです。 体操やおしゃべりの時 間、ゲームを楽しんだ りする時間を設けてお り、他の参加者様との 交流も図れます。 また、些細な相談事も 気軽に話せるような雰 囲気作りに取り組んで おります。

認知症カフェ

N0.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
7	オレンジカフェ【アカシア会】	岩野木 41-4 (アカシアの家) 電話：070-6940-8993	第 4 木曜日 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 操、カラオケ、特技を活 かし交流）

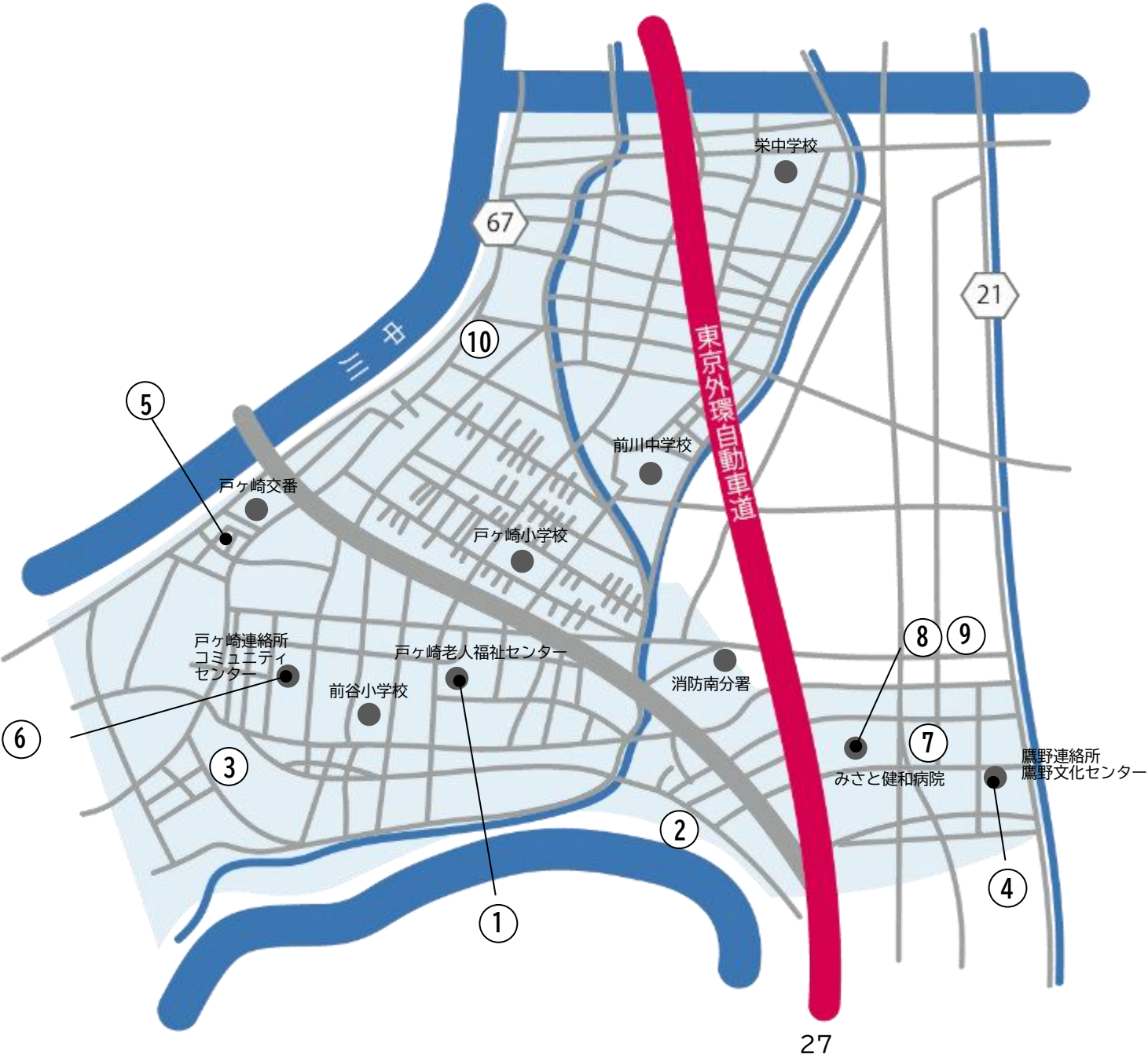
自主サロン・体操・世代間交流(子ども食堂など)

N0.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
8	みんなの食堂 マハロかふえ	彦野 1-161 (彦成地区文化セン ター2 階 調理室) 電話：090-5822-9355	不定期 (インスタグラムを 見てください) (事前申込不要)		無料	高齢者の利用が可能な こどもの居場所

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、旅行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	3,000 円	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、ピアラン 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、清掃活動、子ども会と の交流（ラジオ体操、もちつき大会） 世代間交流などの各種イベント	1,200 円	茂田井町会員	
花和田	花和田寿老会	花和田集会所	会員宅訪問、児童登下校見守り活動、グラ ウンドゴルフ	2,400 円	60 歳以上の花和田町 会員	
彦江	彦江長寿会	彦江町会周辺	敬老会、新年会、総会、老人福祉センター （毎月）、カラオケ	2,000 円	彦江町会員	

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	サロン 吹上
4	鷹野さわやかサロン
5	戸ヶ崎サロン
6	サロン わははは
認知症カフェ	
7	カフェおあしす
8	カフェおあしす
自主サロン・体操／体操	
9	おあしす子ども食堂
10	こども食堂こもれび
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

N0.	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

N0.	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 5-434-2 (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	音楽に合わせた軽体操（北国の春、若い三郷）、ビンゴゲーム、カタカナ並び替え、コグニサイズ、まちがい探し、音読、昼食（予防員が調理）しりとり、あるあるないない、手話でさようなら
3	サロン 吹上	戸ヶ崎 4-216 (吹上天神社 集会場) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	第 2・4 水曜日 10:00～12:00	市内に居住する 65 歳以上のかた	資料・材料費 300 円	スリーAゲーム、新聞ちぎり紙、ぬり絵でカレンダー、ポッチャ等、行政からのお知らせや高齢者にかかわる問題について
4	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 9:30～12:30	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（体操・ゲームなど）

N0.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
5	戸ヶ崎サロン	戸ヶ崎 3200-1 (戸ヶ崎ふれあいひろば) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	第4土曜日 10:00～12:00	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(体操・ゲームなど)
6	サロン わははは	戸ヶ崎 2-654 (コミュニティセンター) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	第1月曜日 9:30～11:30	市内に居住する 65歳以上のかた	300円	音読、スリーA、手工作(ペーパークラフト等)

認知症カフェ

N0.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
7	カフェおあしす	鷹野 4-269 (鷹野まちづくりセンター) 電話：048-956-0065	第2木曜日 10:00～12:00		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))
8	カフェおあしす	鷹野 4-494-1 (みさと健和病院地域交流室) 電話：	第4火曜日 14:00～16:00		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(うたごえ、認知症予防体操(リハビリ職員による指導))

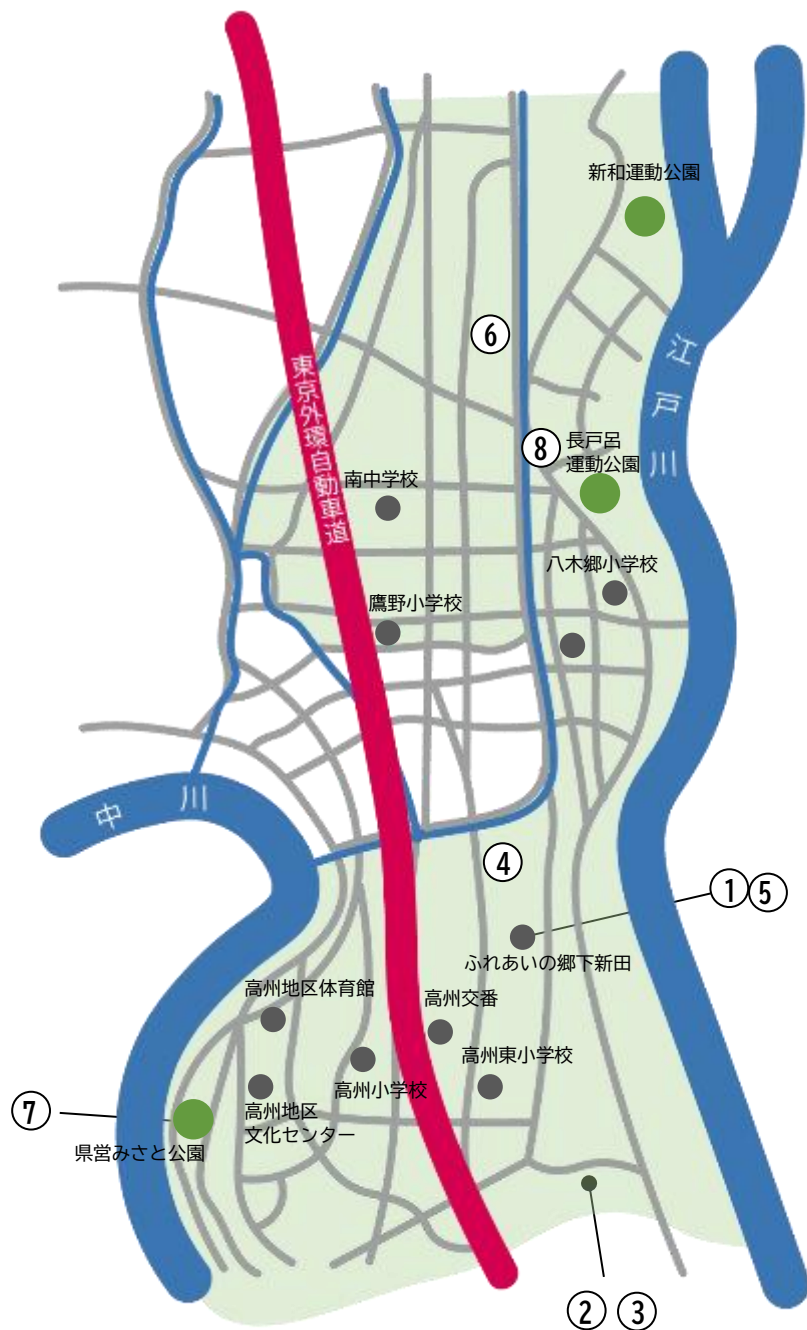
自主サロン・体操・世代間交流(子ども食堂など)

N0.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
9	おあしす子ども食堂	鷹野 4-494-1 (みさと健和病院地域交流室) 電話：048-956-0065	毎月第 4 土曜日 11：30～13：00		こども（18 才以下）無料 大人 300 円 (大人だけでも可)	高齢者の利用が可能な こどもの居場所
10	こども食堂こもれび	戸ヶ崎 1-126 (戸ヶ崎 1 丁目上町会会館) 電話：090-4678-9505	不定期		無料	高齢者の利用が可能な こどもの居場所

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	無料	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、老人福祉センター(毎月)、毎月集会所、カラオケ。毎月会報を作成し毎月の定例会で活用	3,000 円	要相談	

6. しんわエリア



地区サロン	
1	三郷市のぞみの会
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	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	ラジオ体操
8	○△□(まるさんかくしかく) 食堂
老人クラブ	
高州地区	共和会
東町地区	東町隣友会

地区サロン

N0.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
1	三郷市のぞみの会	高州 1-112 (ふれあいの郷下新田) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	第 1・2・4 火曜日 10:00～14:00	市内に居住する 65 歳以上のかた		ラジオ体操、三郷市健康体操、ストレッチ、懐かしい歌を唄う、工作、ぬり絵、折り紙、毎月のカレンダー作り、昼食、談話、脳トレ、まちがい探し、レクリエーションゲーム(ボッチャ、お手玉等)、出前講座、紙芝居
2	小向サロンひなたぼっこの会	高州 4-137-2 (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 9:00～13:30	市内に居住する 65 歳以上のかた	昼食代 500 円	ラジオ体操第一・第二、タオル体操、すこやかみさと健康体操、筋トレ体操、塗り絵、簡単な裁縫、輪投げや風船渡し等のレクリエーションゲーム、食事はコンビニの出前弁当・漬物(スタッフ手作り)、クロスワード、ビンゴゲーム、外部講師による勉強会 ※マグ・ダーツゲーム、出前講座定期開催 毎月末実施日はカラオケ 歌唱会定例実施日

N0.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
3	おしゃべりサロン・お茶の間	高州 4-137-2 (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 10:00～12:00	市内に居住する 65 歳以上のかた		すこやか体操、盆踊り、折り紙、手芸、カラオケ、ボッチャ、塗り絵、紙芝居、会食（お花見、クリスマス会）、ゲーム、間違い探し、脳トレ、口腔ケア、手話、いろいろな講座、発声練習、料理教室
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・5 木曜日 10:30～14:00	市内に居住する 65 歳以上のかた		ラジオ体操・足元体操、ボッチャ、カラオケ、塗り絵、仕出し弁当、昔話、近況報告、三郷の情報、脳トレ、出前講座等
5	ひまわりの会	高州 1-112 (ふれあいの郷下新田) 電話：048-930-7790 (三郷市長寿いきがい課)	第 4 日曜日 13:30～15:30	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（体操、ゲームなど）

認知症カフェ

N0.	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 13:30～15:30		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・世代間交流(子ども食堂など)

N0.	名称	開催場所／連絡先	開催日時	対象者	参加費	内容
7	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)
8	○△□(まるさんかくしかく) 子ども食堂	鷹野1-495 (清浄寺三郷分院) 電話:080-4933-6660	毎月第4水曜日 16:30～19:00		子ども 無料 大人 300円 (大人だけの利用が 可能です)	高齢者の利用が可能な こどもの居場所

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
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	三郷市社会 福祉協議会 048-953-4191
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、花いっぱい運動	正会員 600円 賛助会員 1,200円	要相談	

三郷市 通いの場マップ

【編集・発行】 令和8年8月 第2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