

令和8年度 綾瀬市地域サロンマップ



社会福祉法人綾瀬市社会福祉協議会

目 次

1 はじめに

- (1) 地域ふれあいサロンとは 2
- (2) 地域ランチサロンとは 2

2 地域ふれあいサロン紹介

寺尾地域	3
深谷地域	5
早川地域	7
早川城山地域	9
上土棚地域	11
綾西地域 No.1	13
綾西地域 No.2	15
綾西地域 No.3	17
落合地域 吉岡地域	19

3 地域ランチサロン紹介

寺尾地域 大上地域 蓼川地域	21
深谷地域 落合地域 吉岡地域	23
綾西地域	25



1 はじめに

(1) 地域ふれあいサロンとは

地域に住むみなさまが集まり、交流や情報共有、活動を行う場のことです。

ここで紹介する地域サロンは、趣味活動やお話を楽しんだり、健康体操など、地域のだれもが気軽に集まりやすい場所となっています。

(例)

- ・ グラウンドゴルフ
- ・ 麻雀
- ・ 健康体操 など



(2) 地域ランチサロンとは

地域サロンの場で食事を提供し、交流する場のことです。高齢者（特に一人暮らし高齢者）にとって、地域ランチサロンは、みんなで楽しく食事ができる場所であり、栄養が偏りがちな食事を改善する場所でもあります。

(例)

- ・ 一緒に料理を作る
- ・ 昼食後に体操 など



地域サロンや地域ランチサロンは、高齢化が進む現代社会において、地域から孤立しがちな高齢者を地域に呼び戻し、孤立の防止や健康増進を担っています。

また、地域サロンを通じて地域住民の繋がりによる、地域コミュニティの活性化にもつながっています。

地域ふれあいサロン 寺尾地域

① 麻雀クラブ・リーチ

場所：綾北福社会館	参加費：200円
開催日時：毎週水曜日 9時～14時30分	
内容：麻雀をしながら交流を図る	
運営団体：麻雀クラブリーチ	

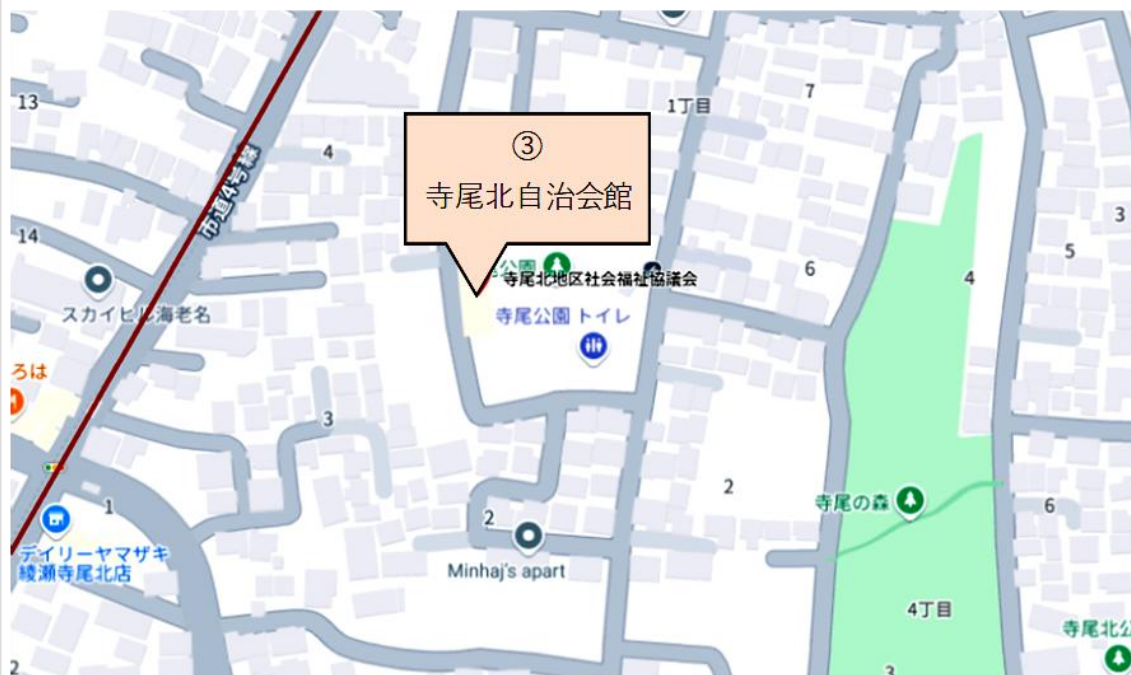
② 地域ふれあいサロン

場所：サロンなごみ	参加費：300円
開催日時：毎月第1、2、4、5金曜日 10時～15時	
内容：カラオケ、マージャン教室	
運営団体：一般社団法人寺尾南地区社会福祉協議会	

③ 寺尾北地区社協サロン

場所：寺尾北自治会館	参加費：無料 250円 500円 250円 250円	家族介護の会 気功の会 太極拳の会 健康体操 ダンベル体操
開催日時：毎月第1土曜日 13時～15時 家族介護の会 毎週火曜日 10時～11時30分 気功の会 毎週水曜日 9時30分～11時 太極拳の会 毎月第1、3木曜日 10時～11時30分 健康体操 毎月第1、2、4金曜日 10時～11時30分 ダンベル体操 体力測定・講演 3月・9月 第2木曜日 10時～12時		
内容：家族介護の会 家族介護で困りごとや解決のための工夫の話し合い 気功の会 全身の筋肉や内臓の緊張をほぐし呼吸機能を向上させる 太極拳の会 ゆったりとした動作の全身運動 健康体操 認知症予防と筋力維持のための体操 ダンベル体操 筋肉を刺激し自立した生活維持をするための体操		
運営団体：寺尾北地区社会福祉協議会		

寺尾地域



深谷地域

④ 綾瀬健康マージャンクラブ

場所：中村地区センター・高齢者福祉会館	参加費：無料
開催日時：第1、3、5金曜日 9時～17時 中村地区センター (11月～2月 9時～16時) 第2、4土曜日 9時～16時 高齢者福祉会館	
内容：健康麻雀の活動を通じて、相互の親睦と充実した時間を楽しむと共に、 脳の活性化と生きがいを共有	
運営団体：綾瀬健康マージャンクラブ	

⑤ つるしま憩いの会

場所：鶴島会館	参加費：100円
開催日時：毎週月、木曜日 12時～15時 毎週水曜日 12時30分～15時30分 18時～21時 毎週金曜日 11時～14時30分 18時～21時	
内容：カラオケを主たる手段として親睦を図る	
運営団体：つるしま憩いの会	

⑥ カラオケ百合音会

場所：高齢者福祉会館 スナック ボギー	参加費：1000円
開催日時：毎週木曜日、第1、3 12時～17時 カラオケ店ボギー 第2、4 10時～15時 高齢者福祉会館	
内容：カラオケ	
運営団体：カラオケ百合音会	



深谷地域



早川地域

⑦ 生き生きフレンズカフェ

場所：早川自治会館	参加費：無料
開催日時：毎月第2、4木曜日 13時～16時	
内容：健康マージャン、卓球等のゲーム、井戸端を通して、引きこもりがちな高齢者が外に出て同世代の人々とのふれあいを大切に、元気で楽しいコミュニケーションを図る。	
運営団体：生き生きフレンズカフェ	

⑧ レインボークラブ

場所：早川自治会館	参加費：月額600円
開催日時：毎月第1、3月曜日、木曜日 13時～16時	
内容：カラオケを愛するメンバーが集まって、歌うことで声出しが健康な体の維持に繋がり、参加者の熱唱を聞き聞かせることで、歌を通してコミュニケーションを図っていく。	
運営団体：レインボークラブ	

⑨ 健康体操サロン

場所：早川自治会館	参加費：年間1000円
開催日時：毎月第1、第3月曜日 10時～12時	
内容：健康体操を行い、交流する	
運営団体：早川地区社会福祉協議会	



早川地域



早川城山地域

⑩ ふれあい健康麻雀クラブ同好会

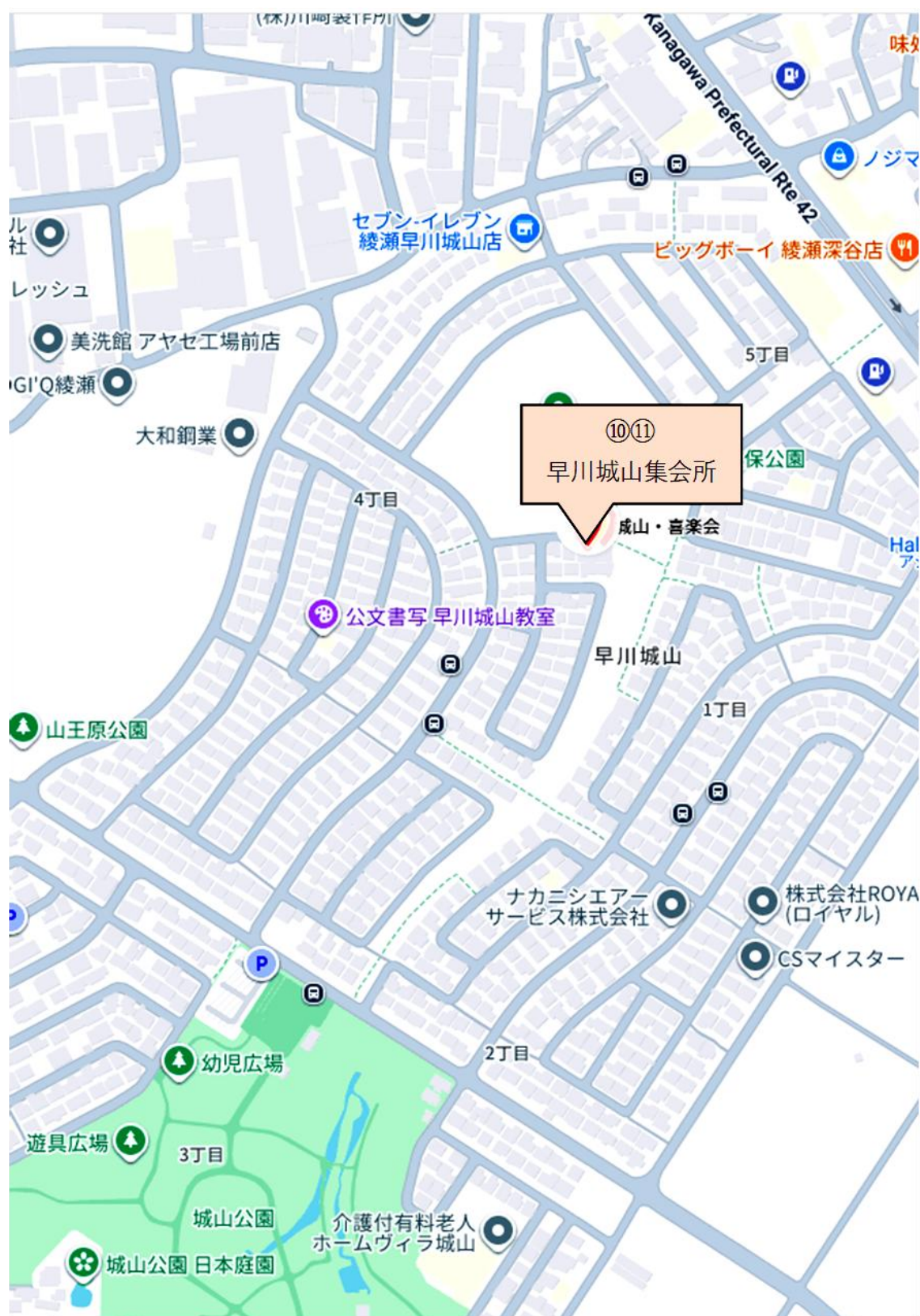
場所：早川城山集会所	参加費：50円
開催日時：毎週月曜日、木曜日 9時～16時	
内容：ふれあい健康麻雀	
運営団体：ふれあい健康麻雀クラブ同好会	

⑪ 城山・喜楽会

場所：早川城山集会所 (ホール・和室)	参加費：月額1000円
開催日時：毎月第1、3金曜日 第2、4月曜日 12時30分～16時30分	
内容：カラオケをしながら交流	
運営団体：城山・喜楽会	



早川城山地域



上土棚地域

⑫アップルレインボー健康体操

場所：上土棚自治会館	参加費：月額250円
開催日時：毎週火曜日 13時30分～15時30分	
内容：脳刺激、筋刺激ウォーミングアップ、ストレッチ	
運営団体：アップルレインボー健康体操	

⑬体操サロン

場所：上土棚自治会館	参加費：月額500円
開催日時：毎週金曜日 13時30分～15時30分	
内容：ストレッチ体操、セラバンド、ボール、青竹を使用し体操をする	
運営団体：さわやか体操	

⑭和気藹々健康クラブ

場所：綾南地区センター	参加費：月額1000円
開催日時：毎週水、金曜日 9時～16時	
内容：地域内住民の健康増進及び認知症予防のための健康麻雀	
運営団体：和気藹々健康クラブ	

⑮麻雀サークルふれあい

場所：南部ふれあい会館	参加費：無料
開催日時：毎週木曜日 12時～16時 毎週土曜日 9時～13時	
内容：相互の親睦を図る事を目的とする	
運営団体：麻雀サークルふれあい	

⑯ローズ・レインボー健康体操

場所：地域交流館はなね	参加費：無料
開催日時：毎月第1、3木曜日 9時～10時45分 11時～12時45分	
内容：「レインボー健康体操」を通して寝たきり及び認知症の予防を目指す	
運営団体：ローズ・レインボー健康体操	

上土棚地域



綾西地域 No. 1

⑰わいわいサロン

場所：喫茶めだかの楽校	参加費：300円
開催日時：毎月第2木曜日 9時～11時30分	
内容：地元の喫茶店にて近況報告、情報交換	
運営団体：綾西みんなの足	

⑱花いち短歌の会

場所：喫茶めだかの楽校	参加費：500円
開催日時：毎月第3火曜日 14時～16時	
内容：短歌の研さんと地域とのふれあいを計る	
運営団体：花いち短歌の会	

⑲音・楽（おとらく）くらぶメロディアン

場所：喫茶めだかの楽校	参加費：500円
開催日時：毎月第4月曜日 13時30分～15時	
内容：歌（懐メロ・唱歌他）音楽レクリエーション（合奏・手遊び）等	
運営団体：楽しい歌体操を広げる会	

⑳みんなで元気に歌いましょうの会

場所：綾西バザール	参加費：無料
開催日時：毎月第3日曜日 10時～12時	
内容：月に1回みんなで歌う	
運営団体：みんなで元気に歌いましょうの会	

㉑ぞうさん公園ラジオ体操の会

場所：ぞうさん公園	参加費：無料
開催日時：毎日6時～8時	
内容：ラジオ体操、太極拳、会話	
運営団体：ぞうさん公園ラジオ体操の会	

②⑩
綾西バザール

⑪⑩⑨
めだかの楽校

ローソン 綾西四丁目店

国分寺台動物病院

国分寺台
交番前

海老名国分寺台郵便局

JAさがみ 綾西支店

ビューティサロンバリー

LOCKFIELD BENIGAL

みんなで元気に歌いましょうの会

回想

綾西バザール

芳林書道院 綾西教



綾西地域 No. 2

②②高座無線連絡会

場所：綾西高齢者憩いの家	参加費：無料
開催日時：毎月第1土曜日 10時～13時（休館日の場合は代替日とする）	
内容：無線を活用して地域住民間のコミュニティと交流を図る	
運営団体：高座無線連絡会	

②③たんぽぽ

場所：綾西高齢者憩いの家	参加費：無料
開催日時：毎月第2、3、5金曜日 10時～12時	
内容：皆さんで楽しく踊って元気な日々を過ごす	
運営団体：たんぽぽ	

②④カラオケ愛好会

場所：綾西高齢者憩いの家	参加費：200円
開催日時：毎週火曜日 10時～16時	
内容：カラオケサロン	
運営団体：カラオケ愛好会	

②⑤花みずき

場所：綾西高齢者憩いの家	参加費：200円
開催日時：毎月第2土曜日 10時～13時	
内容：手芸、折り紙、編み物、脳トレなど楽しみながら交流する	
運営団体：花みずき	

②⑥かわせみ・レインボー健康体操

場所：綾西高齢者憩いの家 綾西自治会館	参加費：無料
開催日時：毎月第2、4水曜日 10時15分～12時 綾西高齢者憩いの家 毎月第1、2金曜日 12時20分～13時40分 綾西自治会館 14時～15時20分 綾西自治会館	
内容：ストレッチ体操、セラバンド、ボール青竹等使用し体操をする	
運営団体：かわせみ・レインボー健康体操	

綾西地域



綾西地域 No. 3

②⑦綾西囲碁同好会

場所：綾西自治会館	参加費：無料
開催日時：毎週水曜日 12時20分～17時30分	
内容：囲碁を通じ地域の方々と友好を図る	
運営団体：綾西囲碁同好会	

②⑧綾西グラウンドゴルフ「初めての会」

場所：綾西公園グラウンド	参加費：無料
開催日時：毎月第4月曜日 8時30分～11時30分（冬季9時～12時）	
内容：グラウンドゴルフ活動を通じて、健康の維持増進、寝たきり防止等を図る	
運営団体：綾西グラウンドゴルフクラブ	

②⑨綾西公園花とみどりの会

場所：綾西公園 11グラウンドバス道路沿い	参加費：無料
開催日時：毎月第1月曜日 9時～12時	
内容：公園内、バス通り側の花の植栽・清掃 交流	
運営団体：綾西公園花とみどりの会	



綾西地域



落合地域

③⑩麻雀サロン

場所：落合自治会館	参加費：無料
開催日時：毎週火曜日 9時～16時	
内容：高齢者が気軽にふれあえる交流麻雀サロン	
運営団体：落合地区社協福祉協議会	

吉岡地域

③⑪卓球健康サロン

場所：吉岡自治会館	参加費：無料
開催日時：毎週土曜日 13時～15時30分	
内容：卓球を行い、健康と仲間作りを行う	
運営団体：吉岡地区社協福祉協議会	



落合地域



吉岡地域



地域ランチサロン 寺尾地域

③②サロンなごみ

場所：寺尾南地区社協 サロンなごみ	参加費：200円
開催日時：毎月第3金曜日 10時～15時	
内容：食事会	
運営団体：一般社団法人寺尾南地区社会福祉協議会	

大上地域

③③ランチサロン樂々

場所：デイケアセンターエポック 2階	参加費：600円
開催日時：毎月第2、第4木曜日 10時～15時	
内容：昼食の提供及びレクリエーション活動	
運営団体：ランチサロン樂々	

蓼川地域

③④もぐもぐ蓼川

場所：北の台コミュニティプラザ 2F	参加費：150円
開催日時：毎月第2水曜日 17時～19時	
内容：食事交流事業（ランチサロン）	
運営団体：もぐもぐ蓼川	



寺尾地域



大上地域



蓼川地域



深谷地域

③⑤めん' Sくっきん

場所：綾瀬中学校調理室	参加費：月額1500円
開催日時：第3日曜日 9時～13時	
内容：男性の料理教室	
運営団体：めん' Sくっきん	

落合地域

③⑥地域ランチサロン、火曜会

場所：落合自治会館 落合ふれあいの家	参加費：400円
開催日時：ランチサロン 奇数月第3木曜日 9時～13時 落合自治会館 火曜会 偶数月第2火曜日10時～16時 落合ふれあいの家	
内容：食事作りと会食を通じ、高齢者と世代の異なる市民が気軽にふれあえるランチサロン	
運営団体：落合地区社協福祉協議会	

吉岡地域

③⑦ココサロン

場所：綾瀬市吉岡1023-1	参加費：500円
開催日時：毎月第1、2、3、4、水曜日 10時～15時	
内容：料理、手芸、ゲーム、歌、園芸	
運営団体：ココサロン	



落合地域

吉岡地域

吉岡1023-1

綾西地域

③⑧ぱくぱくサロン

場所：喫茶めだかの楽校	参加費：500円
開催日時：毎月第1金曜日 12時～13時	
内容：近隣から取り寄せたお弁当を食べながら歓談、情報交換	
運営団体：綾西みんなの足	

③⑨咲花の会

場所：綾西高齢者憩いの家	参加費：300円
開催日時：毎月第3土曜日 10時～14時	
内容：独居暮らしの方達と料理を作り又は食事を提供して楽しく交流する	
運営団体：咲花の会	

④⑩たんぽぽ

場所：綾西高齢者憩いの家	参加費：300円
開催日時：毎月第1金曜日 10時～14時	
内容：皆さんで楽しく食事をし元気な日々を過ごす	
運営団体：たんぽぽ	

④⑪花みずき

場所：綾西高齢者憩いの家	参加費：300円
開催日時：毎月第4金曜日 10時～13時	
内容：食事の提供や食事作りを中心交流事業	
運営団体：花みずき	

④⑫手づくり工房ひまわり

場所：綾西2-13-3	参加費：300円
開催日時：毎月第2、3、4木曜日 10時～15時	
内容：昼食を食べながら多岐の話題をもって楽しむ	
運営団体：手づくり工房ひまわり	

綾西地域

下田皮膚科

国分寺台動物病院

野崎調剤薬局

国分寺台

ゆうちょ銀行ATM

海老名国分寺台郵便局

406

トイレ

六つ美寝具綾瀬店

パザールキッズ

喫茶めだかの

西みんなの足

小山内商店

国分寺台駅前

デイサービス

綾西パザール

海老民

日本デーツピー経営協会

ROCKFIELD BENGAL

4丁目

11

10

9

8

4

5

13

18

17

12

(38) 喫茶めだかの楽校

綾西公園 公衆トイレ

遊具広場

吉岡神社

手作り工房ひまわり

藤棚

花みずき

高座無線連絡会

綾西第5公園

2丁目

3

7

8

9

10

11

12

14

15

16

17

4

5

3

ハイツ

大和美建 吉岡事

波谷測量

吉岡山 済運寺

ベルジ ミニョン

シャル

綾西 2-13-3

(39)(40)(41) 綾西高齢者憩いの家

【問合せ先】

気になるサロンや参加してみたいサロンがありましたら、本会またはボランティアセンターまで御連絡ください。

社会福祉法人 綾瀬市社会福祉協議会

電 話 : 0467-77-8166

アドレス : info@ayase-shakyo.or.jp

本会ホームページ



Facebook



X (旧 Twitter)



公式 LINE



あやせボランティアセンター

電 話 : 0467-70-3210

アドレス : ayase-vc@ayase-shakyo.or.jp

公式 LINE



もろコブタ

(通称 もろブー)