沼津市高齢者サロン登録リスト

R3.10現在

圏域	サロン名称	活動内容	主催者名	電話	住所	会場名	開催頻度	参加費
はら	市営原団地寄り合い処だんらん	市営原団地住民対象。茶話会中心に開催。毎月第３日曜日「おにぎりの会（食事会）」開催日には解放。飲食持ち込み可。	はら地域包括支援センター	055-969-4055	沼津市原1487-1	市営原団地D5-105	火曜日・金曜日 10:00～15:00	なし
はら	はつらつサロン	地域の皆様が気軽に集える場。「仲間づくり」「出会いづくり」「健康づくり」をするための活動の場。脳と身体のトレーニング（ゲーム、運動、手芸、健康チェック）。定期的に集えることで顔なじみの輪を広げ、いきいきとした楽しい生活を送ることを目的。	はら地域包括支援センター	055-969-4055	沼津市原1200-3	原地区センター　第１会議室	第１・３木曜日 9:30～11:30	なし
はら	うきしまサロン	地域の皆様が気軽に集える場。「仲間づくり」「出会いづくり」「健康づくり」をするための活動の場。脳と身体のトレーニング（ゲーム、運動、手芸、健康チェック）。定期的に集えることで顔なじみの輪を広げ、いきいきとした楽しい生活を送ることを目的。	はら地域包括支援センター	055-969-4055	沼津市平沼375-1	浮島地区センター　大会議室	第２・４木曜日 9:30～11:30	なし
はら	ヌマヅハラ県’Ｓルーム	静岡県住宅供給公社による高齢者の交通安全教室、沼津市社会福祉協議会による元気アップ教室、はら地域包括支援センターによる認知症予防教室など、剣詩舞による踊りなどを開催します。	県営原団地自治会長　古川　久	080-6919-2640	沼津市大塚1010-14	県営原団地自治会　第２集会室	第３木曜日	なし
はら	ウエルシア体操	店内のウエルカフェスペースで、歩行・転倒予防に重要な下肢筋力の維持・増加を目的とした筋力トレーニング。	ウエルシア薬局株式会社	055-969-2115	沼津市大塚200-5	ウエルシア薬局沼津大塚店	第２・４月曜日 10：00～10：30	なし
片浜・今沢	ひだまり亭	コロナ禍で集まれないため、地域の方へ弁当の販売。	秋山　恵	090-5865-9069	沼津市大諏訪230	大諏訪集会所	火曜日・水曜日	350円
片浜・今沢	今沢らく楽体操	今沢団地にお住まいの方を中心として、ぬまづふるさとの街という音楽に合わせた健康体操を楽しく実施。	片浜・今沢地域包括支援センター	055-969-7050	沼津市今沢527-21	今沢地区センター内	第１・２・４金曜日 10:00～11:30	なし
かなおか	Cafe&Gallery House Kizasu	お茶やお菓子を食べながら楽しくお話しできます。不定期でギャラリーイベントを開催しています。また、お客さんの作品を持ち寄って展示も可能。	後藤　安	055-920-2372 090-5038-6896	沼津市西沢田700番地		水・木・金・土曜日 10:00～16:30 （要事前予約）	600円～
かどいけ	コミュニティサロンかどいけの竜	健幸いきいき教室（100歳体操と口腔体操）、竜の学び舎（脳活性のためのレクリエーション）を実施。	かどいけ地域包括支援センター	055-939-6700	沼津市岡宮1147-8	かどいけ地域包括支援センター内	毎月各１回 13:30～15:00	なし

沼津市高齢者サロン登録リスト

R3.10現在

圏域	サロン名称	活動内容	主催者名	電話	住所	会場名	開催頻度	参加費
千本	カフェぬまっつ	介護予防DVDによる体操、うたごえカフェ、幸筆教室、囲碁の会、竹細工の会、生花教室、コーヒー・緑茶の提供。	社会福祉法人沼津市社会福祉協議会	055-962-6260	沼津市千本1910-206	千本プラザ	月曜日から金曜日 10:00～15:00	実費（材料費等）
千本	からだラボ地域開放日	体調チェック（希望者には体脂肪、筋肉量の測定）、体操、筋トレ、その他、毎月替わるイベントを行う。	明強組合同会社	055-939-6667	沼津市千本港町48	からだラボ	第２土曜日	なし
千本	ワタナベ薬局　サロン	血圧測定、体重測定、茶話会、ゲーム、ワークショップ等	株式会社　渡辺薬品店	055-962-3779	沼津市本錦町654-1	ワタナベ薬局錦町店	月１回	なし（ただし材料費等は実費徴収）
第五	第五サロン	時間内出入り自由です。ミニ講座や出張相談等を実施。	第五地域包括支援センター	055-939-8022	沼津市新宿町19-1	第五地域包括支援センター　サロンスペース	第１・３・４・５水曜日　10:00～12:00 （祝日の場合は休み）	なし
第五	サンウェルぬまづ　ふれあい交流室　シニアふれあいタイム	健康体操、健康相談員による健康相談、脳トレ、参加者同士のふれあい交流等を行う。	サンウェルぬまづふれあい交流室	055-922-1501	沼津市日の出町1-15	ぬまづ健康福祉プラザ内 サンウェルぬまづふれあい交流室	休館日を除く毎日	なし
かぬき	寄り合い処　かぬき「暖だん」	第1月曜日：折り紙 第2・3火曜日：習字 第2木曜日：カレーの日（8月・9月休み） 毎週水曜日：買い物ツアー 毎週木曜日：編み物 第3月曜日：暖だん会議 その他：季節により足湯等	特定非営利活動法人　まごころサービス　静岡東部センター	055-935-6515	沼津市下香貫八重145-2		月曜日～金曜日 最終週土曜日	午前・午後それぞれ100円
かぬき	Doing bis（ドーインビス）	・誰でも気楽に参加することができる交流の場「ふれあいサロン」の開催。 ・ミニセミナー（認知症予防、フレイル予防、ゲートキーパー、傾聴、コミュニケーションスキル） ・ワークショップ（一輪の花をいける、ペットボトルの花器づくり、お茶を楽しむ、お米とおにぎりセミナー、家庭菜園、手芸）	秋山　典子	090-8070-1855 （代表携帯）	沼津市下香貫前原1489-1	Doing bis（ドーインビス）	第２・４木曜日 10:00～12:00 月曜日・木曜日 13:00～15:00	500円（茶菓子・資料代として）
かぬき	藤井原サロン愛	１．健康体操　月２回。ストレッチ、筋肉ストレッチ、ダンベル ２．サロン　月１回。健康体操60分。サロン６０分	渡邉　高男	055-933-3399	沼津市下香貫藤井原1617	下香貫連合自治会館	月3回 （月曜日・水曜日） 9：30～11：30	200円
三浦・戸田	くるらの家	午前：百歳体操、かみかみ体操を実施、血圧測定、体力測定。 午後：診療所の医師・地域包括・デイサービス・お巡りさん等々、地域の方々のお話が数カ月に一回、演芸。	山田　いさみ	0558-94-3729	沼津市戸田1294-3　くるら戸田内	くるら戸田	水曜日	100円

沼津市高齢者サロン登録リスト

R3.10現在

圏域	サロン名称	活動内容	主催者名	電話	住所	会場名	開催頻度	参加費
三浦・戸田	ひだまりの郷高齢者サロン	音楽などに親しみながら、歓談し、楽しい時間を過ごします。	三浦・戸田地域包括支援センター	055-919-5571	沼津市内浦重須624	ひだまりの郷　地域交流室	土曜日 13:00～14:00	なし