

比治山学区ふれあいいきいきサロンのご紹介

サロン

《いきいき活動ポイント対象です！》

霞東友友館

日時：毎月第3（木）
13:30～15:00
場所：霞東集会所
内容：健康体操
茶話会
出前講座
問合せ：252-0421
（川崎）

ふれあいサロン

日時：毎月第1（木）
13:00～15:00
場所：霞西集会所
内容：転倒予防体操 出前講座
健康一口メモ など
※自治会会員以外は、
別途参加費をいただきます
問合せ：255-3895（小松）
254-7643（殿内）
254-3929（谷川）

段原日出クラブ

日時：毎月第2・4（火）
10:00～11:00
場所：比治山会館
内容：いきいき百歳体操
カラオケ（月1回）
生け花（年1回）
問合せ：
070-5300-8784
（木村）

ふれあいサロン段原山崎

日時：毎週（月）
（不定期で（金）のことあり）
9:00～11:00
場所：段原山崎集会所
段原公民館
内容：いきいき百歳体操
かみかみ百歳体操
しゃきしゃき百歳体操
問合せ：281-9187（木村）

いきいきサロン若葉

日時：毎月第1・2（金）
10:00～12:00
場所：上東雲集会所
内容：茶話会
健康増進
問合せ：288-8603
（山中）

ハッピーサロン かみしのため

日時：毎月第4（火）
13:30～15:30
場所：上東雲集会所
内容：グラウンドゴルフ
健康体操 手芸
脳活性化トレーニング
ゲーム 茶話会
問合せ：286-4500
（藤田）

かみしのため いきいき体操クラブ

日時：毎週（木）
10:00～11:00
場所：上東雲集会所
内容：いきいき百歳体操
かみかみ百歳体操※
（※毎月最終週）
問合せ：288-8603
（山中）

東雲本町一丁目 いきいきクラブ

日時：①毎週（月）
13:00～14:00
②毎月第2（月）
14:00～15:00
場所：東雲本町会館
内容：①いきいき百歳体操
②手芸 ダンス 茶話会
問合せ：283-3259（水元）

男のサロンインナー

日時：毎月第3（金）
14:00～16:00
場所：東雲本町会館
内容：健康体操 情報交換
談笑 カラオケ
畑仕事 など
問合せ：285-7350
（黒瀬）

みんなの 元気アップ教室

日時：奇数月第3（水）
10:00～13:00
場所：東雲本町会館
内容：健康講座
健康体操
問合せ：281-3815
（幸田）

東雲二丁目 健康体操

日時：毎月第2・4（木）
10:00～11:00
場所：東雲会館
内容：健康体操
いきいき百歳体操
問合せ：287-0336
（石河内）

いきいき ふれあい教室

日時：毎月
第1・2・3（金）
13:00～14:30
場所：東雲三丁目集会所
内容：習字（ペン習字）教室
問合せ：282-2720
（中村）

いきいき百歳体操 & 料理教室

日時：毎月第1～4（金）
14:30～15:30
場所：東雲三丁目集会所
内容：いきいき百歳体操
料理教室（不定期）
問合せ：282-2720
（中村）

東雲いきいきサロン

日時：毎月第4（金）
14:00～16:00
場所：東雲老人福祉センター
内容：ボール体操 クップ
健康講座 漫才
手品 リラックスヨガ
など
問合せ：286-7655
（東雲老人福祉センター）

仲よし会

①日時：毎月第1・3（水）
13:30～14:30
内容：カラオケ
②日時：毎月第2（水）
10:00～15:00
内容：脳トレ・健康体操
③日時：毎月第4（水）
10:30～12:00
内容：麻雀・お話・
お楽しみ会
④日時：毎週（木）
13:30～14:30
内容：いきいき百歳体操
場所：東雲1丁目集会所
問合せ：282-5981
（宇佐美）

子育てサロン

育自会

日時：毎月3回（水）
9:30～12:30
場所：段原公民館
内容：造形教室
問合せ：281-3792（段原公民館）

こどもひろば

日時：毎月第2・4（木）
10:30～11:30
場所：段原公民館児童室
共催：段原公民館
内容：乳幼児の親子交流
絵本読み聞かせ 紙芝居
問合せ：090-1186-4123（三好）

子育て広場 ひじやま

日時：毎月第2（金）
10:00～11:30
場所：上東雲集会所
内容：絵本読み聞かせ リトミック
親子のふれあい遊び ほか
問合せ：282-0070（橋本）

グラウンドゴルフ

《いきいき活動ポイント対象です！》

段原日出グラウンドゴルフ

日時：毎週（火）（木）（金）
9:00～10:00
場所：段原日出第一公園
※年1回、町内親善大会あり
問合せ：070-5300-8784
（木村）

段原山崎グラウンドゴルフ同好会

日時：毎週（月）（金）
8:00～10:00
場所：段原山崎第2公園
問合せ：281-9187
（木村）

上東雲町グラウンドゴルフクラブ

日時：毎週（土）
9:00～12:00
場所：比治山小学校
問合せ：288-8603
（山中）

東雲本町グラウンド・ゴルフ同好会

日時：毎週（火）（木）（土）（日）
7:30～9:30
※公園清掃・ラジオ体操あり
場所：東雲本町公園
問合せ：286-7333（成瀬）

東雲1丁目グラウンドゴルフ

日時：毎週（金）
8:00～10:00
場所：東雲第一公園
問合せ：282-5981（宇佐美）

東雲二丁目グラウンド・ゴルフクラブ

日時：毎週（水）（土）（日）
8:00～10:00
場所：東雲第二公園
問合せ：283-2600（杉原）

東雲三丁目淵崎グラウンドゴルフ

日時：毎週（火）（木）（土）
12:30～16:00
場所：淵崎公園
問合せ：282-7056（大島）