

令和7年度 いきいき健康教室・地域サロン 1月活動予定表（令和8年1月1日現在）

| サロン番号 | 名称          | 地区             | 会場            | 活動内容                    |
|-------|-------------|----------------|---------------|-------------------------|
| 1     | 上石井いきいき健康教室 | 上石井            | 上石井分館         | 健やか講座                   |
| 2     | 台宿いきいき健康教室  | 台宿1区・2区        | 台宿分館          | 唱歌かるた                   |
| 3     | 前田いきいき健康教室  | 前田             | 前田集会所         | ニュースポーツ                 |
| 4     | 真名畑いきいきサロン  | 真名畑            | 真名畑分館         | ピラティス                   |
| 5     | 中塚いきいき健康教室  | 中塚             | 中塚集会所         | 休み                      |
| 6     | あじさいサロン     | 西河内            | 西河内分館         | 休み                      |
| 7     | 友遊サロン       | 湯岐・木野反         | 木野反分館         | ボッチャ                    |
| 8     | すまいるサロン     | 板庭             | 板庭集会所         | 簡身体力チェック(足指筋力測定・血管年齢測定) |
| 9     | 水元げんきサロン    | 水元             | 水元集会所         | 休み                      |
| 10    | なかよしサロン     | 東河内1区・2区       | 東河内分館         | 休み                      |
| 11    | 蓮華サロン       | 上渋井            | 上渋井集会所        | 体操・唱歌かるた                |
| 12    | 若草サロン       | 大蕨・大畑          | 大蕨分館          | ぬりえ・まちがいさがし             |
| 13    | 田代いきいき健康教室  | 田代             | 田代分館          | ラダーゲッター                 |
| 14    | 那倉いきいき健康教室  | 那倉             | 那倉分館          | 室内グランドゴルフ               |
| 15    | 植田フラワーサロン   | 植田             | 真名畑分館         | 真名畑いきいきサロンと交流会「ピラティス」   |
| 16    | サロンさくら      | 塙2区            | 桜木町コミュニティセンター | 休み                      |
| 17    | 山形サロン       | 山形             | 丸ヶ草分館         | 休み                      |
| 18    | 福寿草サロン      | 堀越・小高          | 小高集会所         | おりがみ                    |
| 19    | 伊香サロン       | 伊香             | 伊香分館          | 認知症カフェ                  |
| 20    | にぎわいサロン     | 塙3・4区          | 塙第1コミュニティセンター | 塙厚生病院出前講座（AEDの使い方）      |
| 21    | 塙5・6区サロン    | 塙5・6区          | 塙第2コミュニティセンター | ボッチャ                    |
| 22    | 稲沢サロン       | 稲沢             | 稲沢集会所         | ボッチャ                    |
| 23    | 常豊いきいきサロン   | 八幡・常世中野・竹之内・赤坂 | 常豊地区公民館       | 思い出カルタ                  |
| 24    | 川上1・2区サロン   | 川上1・2区         | 笹原地区公民館       | 休み                      |
| 25    | 川上3区サロン     | 川上3区           | 川上3区集会所       | ボッチャ                    |
| 26    | 上町サロン       | 塙1区            | 塙1区集会所        | ストライクナイン                |
| 27    | 川上4区にこにこサロン | 川上4区           | 川上4区集会所       | 休み                      |
| 28    | かっぱのすりばち    | 片貝・矢塚・折籠       | 片貝分館          | 音楽サロン（スコップ三味線）          |
| 29    | 森ノ根サロン      | 森ノ根            | 森ノ根区集会所       | 休み                      |