

舞鶴市内ふれあいサロン一覧

舞鶴市社会福祉協議会では、地域が抱える様々な課題を解決するために、人のつながりが大切だと考え、誰もが集える居場所づくりをすすめています。

だれもが、いつでも、自由にあつまれる場である「ふれあいサロン」は、生きがい作り、健康作り、そして地域のつながり作りとして、見守りや支えあいのきっかけにもなっています。

「ふれあいサロンに参加してみたい」、「ふれあいサロンと交流したい」など何かありましたら、各ふれあいサロンと調整します。

また、ふれあいサロンの立ち上げ、運営などの相談支援を行っておりますので、お気軽にご相談ください。

※記載情報は平成26年2月現在のものです。内容など変更されている場合があります。
※サロン情報があれば掲載していきますので、お知らせください。

問い合わせ先：舞鶴市社会福祉協議会

〒625-0087 舞鶴市字余部下1167舞鶴市中総合会館3階

TEL 0773-62-7044/FAX0773-62-7039

MAIL: maizuru-shakyo@jasmine.ocn.ne.jp

大浦・朝来・志楽小学校区で開催されているふれあいサロン

いきいきたいら ふれあいの集い



対象地区 平町内
開催場所 平集会所
開催日 年8回
開催時間 会食会12:00~15:00
茶話会13:00~15:00
参加費 会食会200円 茶話会100円
対象者 80歳以上の高齢者
活動内容 会食、トランプ、坊主めくり、ぬりえ、切り絵
魚釣りゲームなど

朝来ふれあい向こう三軒両隣



対象地区 朝来西町、府営住宅朝来団地
開催場所 朝来西町集会所
開催日 年12回 ※土曜日か日曜日
開催時間 10:00~12:00
参加費 100円 ※必要に応じて追加負担
対象者 65歳以上が中心 ※小学生の参加もあり
活動内容 みんなで出来る範囲で食事作り、配膳し、
食事をしながら健康状態や地域の話
「子どもゴミパト隊」と一緒にゴミ拾い

吉坂にこにこクラブ

対象地区 吉坂町内
開催場所 吉坂公会堂
開催日 年4回
開催時間 11:30~15:00
参加費 300円
対象者 75歳以上
活動内容 手作りの昼食を食べ、お話しで盛り上がっている
その他カラオケなども準備している
第2, 4水曜日に希望者のみ体操をしている

倉梯・倉梯第二・与保呂小学校区で開催されているふれあいサロン

サロン花水木



対象地区 敷野町内
開催場所 敷野町内集会所
開催日 年に12回
開催時間 冬期11:00~13:00 夏期14:00~16:00
参加費 100円
対象者 ひとり暮らしの方、昼間ひとりの方、
ふさぎ込みの方、老若男女何方でも
活動内容 4月花見、5月手作り食事会、6~9月お茶会、11月紅葉見物、12月クリスマス会、1月外食、2~3月お茶会など

和みの会



対象地区 京月東町内
開催場所 京月集会所
開催日 不定期(基本は土曜日・月1~2回)
開催時間 13:00~(会食は12:00~)
参加費 基本100円(都度必要額徴収)
対象者 65歳以上の方(町内在住であればOK)
活動内容 茶話会、体操教室、会食会、花見会
町内奉仕活動等、勉強会(健康に関すること
詐欺被害、防災対策、介護保険等)

大宮会館 心と体の健康体操



対象地区 大宮町内
開催場所 大宮会館
開催日 毎月第2, 3, 4, 5月曜日 夏休みなど休会
開催時間 10:00~11:45
参加費 500円
対象者 町内の方なら誰でも
活動内容 健康体操

六甲の会



対象地区 南舞鶴地域
開催場所 南実業会館
開催日 健康体操 毎月第1, 3火曜日
手芸 毎月1回(その都度決定)
開催時間 健康体操 9:30~11:00
手芸 13:00~16:00
参加費 1回100円 手芸材料費などはその都度徴収
対象者 60歳以上の方
活動内容 健康体操、手芸、情報交換、お茶会など

生き生きふれ合いサロン



対象地区 常口町内、常団地
開催場所 常公園管理事務所(通称:常口公民館)
開催日 第2, 4金曜日(講師の都合により変更あり)
開催時間 14:00~15:30
参加費 無料 H26年4月から100円
対象者 65歳以上高齢者
活動内容 14:00~14:40 健康に関する講座
口腔ケア、脳卒中予防、高齢者の低栄養予防等
14:45~15:30 健康体操、スワロビクス

おあしす

対象地区 大迫新町町内
開催場所 大迫新町会館
開催日 毎月第1水曜日、第3月曜日
開催時間 13:00~15:00
参加費 100円
対象者 町内の方、どなたでもO.K.
活動内容 健康体操(介護予防を兼ねて)
交流、情報交換、安否確認

新舞鶴・三笠小学校区で開催されているふれあいサロン

いきいきサロン



対象地区 南浜元町・扶桑・青葉3町内
開催場所 デイサービスセンターハーティ
開催日 年に4～6回
開催時間 10:00～12:00
参加費 100円～200円
対象者 70歳以上
活動内容 折々の季節感を大切に、内容も様々。
体操、講演、Xマス会、紙芝居、生のサクス演奏など

西浜南サロン



対象地区 西浜南町内
開催場所 民家
開催日 毎月1回 土曜日
開催時間 13:00～15:00
参加費 100円(新年会は別途金額の参加費)
対象者 西浜南町内会員及び他地域の参加希望者
活動内容 講師によるヨガ・健康体操、医療関係者による健康講話、生伴奏による合唱、ゲーム、懇談・情報交換、新年会、花見、クリスマスパーティ

三宅ひまわり会



対象地区 三宅町内
開催場所 三宅集会所
開催日 月1回
開催時間 10:00～14:00
参加費 300円
対象者 ひとり暮らし70歳以上の方
活動内容 交通安全の話、健康の話、会食、歌など



北吸ハウスクラブ

対象地区 北吸東、北吸中町内
開催場所 北吸ハウス
開催日 1か月2～3回
開催時間 10:00～ 開催内容によって異なる
2時間程度実施
参加費 月100円
対象者 60歳以上の方(ひとり暮らしの方など)
活動内容 健康体操、健康の話、茶話会、料理教室
手工芸など

東門体操教室

対象地区 東門東、東門西町内
開催場所 睦会館
開催日 第2, 4金曜日
開催時間 10:00～11:00
参加費 今のところ無料
対象者 65歳以上
活動内容 市役所より講師さんに来て頂き、高齢者
なのでイスに座って体操しております

中舞鶴小学校区で開催されているふれあいサロン

中宮フレンド



対象地区 中若宮町内
開催場所 中宮フレンドの家
開催日時 会食会 4, 6, 9, 12, 1月 11:00~13:00
体操 第2, 4水曜日 10:00~11:00
参加費 会食会500円 体操100円
対象者 町内の方なら誰でも
活動内容 会食会2時間の内訳 1時間:会食後、歓談
1時間:ビデオ鑑賞、歌、ゲーム出前講座等
健康体操

旭東いどばた会



対象地区 地区に関係なく
開催場所 旭東井戸端の館
開催日時 毎週月曜日から金曜日 9:00~17:00開館
体操は第2, 4火曜日 10:30~11:30
参加費 無料 体操は月300円
対象者 65歳以上の高齢者(地区に関係なく誰でも参加可)
活動内容 気分転換により心身のリフレッシュ(お茶をしながら
雑談、手芸、マッサージ機の使用、DVDでの健康
体操等)、講師による体操教室

西若いいききサロン



対象地区 西若宮町内
開催場所 西若宮集会所、西若宮公園
開催日時 ①健康サロン月2回13:30~15:00
②手芸サロン月2回13:00~15:00
③グランドゴルフ月1回13:00~14:30
参加費 100円
対象者 60歳以上高齢者
活動内容 ①運動指導員のスワロビクス体操
②鍵編み、棒編み、刺繍、③グランドゴルフ

白浜台ふれあい交流サロン



対象地区 白浜台町内
開催場所 白浜台集会所
開催日 毎月1回 中旬
開催時間 13:30~15:00
参加費 100円
対象者 町内の方なら誰でも
活動内容 健康体操、演奏会、講演会、昼食会、おどり練習
地域の現状対策(懇談会)、茶話会など

和楽くらぶ

対象地区 和田町内
開催場所 和田集会所、その他
開催日 ①第1, 3月曜日、②第2, 4月曜日、③木、土曜日
開催時間 9:30~/13:30~
参加費 踊り以外は基本無料
対象者 高齢者中心 夏休みなどは子ども、イベントは誰でも
活動内容 ①短歌と着付け教室 ②民舞の会 ③カラオケ、
定期的イベントは春のお花見、秋の紅葉狩り、夏の
盆踊り、子ども向けの星座を見る会、工作教室など

中舞鶴料理教室

対象地区 中舞鶴地区
開催場所 中総合会館4階料理教室
開催日 毎月第3火曜日 8月を除く
開催時間 9:30~13:00
参加費 500円
対象者 65歳以上のひとり暮らし高齢者
活動内容 料理教室

吉原・明倫・福井・余内小学校区で開催されているふれあいサロン

プラザサロン'にここご'



対象地区 地区に関係なく
 開催場所 西市民プラザ
 開催日 毎月第2水曜日
 開催時間 10:00～12:00
 参加費 コーヒー・紅茶・抹茶各100円
 軽食200～300円
 対象者 乳幼児から大人までどなたでも
 活動内容 おしゃべり、情報交換、参加者の要望があれば、
 体操、歌、手芸、料理など考えたい

下安久ふれあいサロン



対象地区 下安久町内
 開催場所 下安久集会所
 開催日 年に6回
 開催時間 10:00～14:00
 参加費 100円
 対象者 基本的には60歳位の方々だが、町内全戸に
 呼びかけ内容によっては子どもたちも参加
 活動内容 季節を大事に内容を検討し、ひな祭り、もちつき
 大会、ゲームスカイクロス、健康体操など

ものずきの会



対象地区 島崎町内
 開催場所 主に島崎公民館
 開催日 毎月20日頃
 開催時間 11:00～14:00
 参加費 300円 ※無料の時もあり
 対象者 町内の70歳以上の高齢者
 活動内容 手作り昼食会、出前講座、歌
 健康教室、新年かるた大会他

下安久体操会



対象地区 下安久町内
 開催場所 下安久集会所
 開催日時 体操 毎週月、水、金曜日9:00～9:30
 男性料理食事会 2か月に1回10:00～12:00
 茶話会 2か月に1回9:00～11:00
 ※冬場は体操、茶話会の開始を30分遅らす
 参加費 体操・茶話会 無料 / 食事会 200円
 対象者 60歳以上の方
 活動内容 健康のための体操、料理の勉強、よもやま話

堀上サロン



対象地区 堀上町内
 開催場所 堀上自治会館
 開催日時 毎月第3土曜日 13:30～15:00
 ※特例会は会員の参加状況で決定
 参加費 100円 ※特例会は実費相当
 対象者 町内在住のおおむね65歳以上の男性
 活動内容 自治会長や民生委員からの情報伝達と質疑意見交換
 体操実技講習、施設見学、趣味講座の開催
 会員相互の懇親、サロンラベンダー(女子)との共催事業

サロンラベンダー



対象地区 堀上町内
 開催場所 堀上自治会館ほか
 開催日時 毎月第3金曜日 13:30～15:00
 ※特例会は会員の希望・参加状況で開催
 参加費 なし ※特例会は実費相当
 対象者 町内在住のおおむね65歳以上の女性
 活動内容 自治会長や民生委員からの情報伝達と質疑意見交換
 体操実技講習、施設見学、趣味講座の開催
 会員相互の懇親、堀上サロン(男子)との共催事業

おもちゃの部屋どんぐり

対象地区 地区に関係なく
開催場所 城南会館
開催日 毎月第3木曜日
開催時間 10:00~12:00
参加費 なし
対象者 就学前の親子
活動内容 木の玩具を多く揃え、あそびの場を提供
親と子のふれあい、子育ての情報交換、
本の読み聞かせ、エプロンシアターなど

そよ風

対象地区 地区に関係なく
開催場所 西市民プラザ
開催日 毎月第3日曜日
開催時間 13:30~15:30
参加費 100円
対象者 精神障がいの方
活動内容 おしゃべり、トランプやゲーム、音楽を楽しむ

なかよしグループ

対象地区 東田辺町内4組
開催場所 東田辺会館
開催日 年に5~6回
開催時間 食事をする時は11:30~15:00
食事をしない時は13:00~15:00
参加費 200円
対象者 4組の方であれば年齢制限なし
活動内容 情報交換、健康の話(認知症)、ビデオ鑑賞、
健康体操、指で首まき編み、歌、輪投げ

わいがやサロン

対象地区 駅東町内
開催場所 駅東集会所
開催日 毎月最終土曜日
開催時間 10:00~11:30
参加費 200円
対象者 町内の方誰でも 町内外の方でも
活動内容 健康体操、歌、クイズ、情報交換
ボランティアグループに来てもらう

サロン港の見える丘

対象地区 大野辺町内
開催場所 大野辺いこいの家
開催日 毎月第3土曜日
開催時間 13:00~15:00
参加費 100円を基本とし増額月もあり
対象者 町内の方なら誰でも
活動内容 健康、介護の話、情報交換、ストレッチ体操
地域周辺美化活動、ゲームなど

中筋・高野・池内小学校区で開催されているふれあいサロン

万願寺ふれあいサロン「こでまり」



対象地区 万願寺町内
開催場所 万願寺集会所(満願寺)
開催日時 年に7回 ※時間は内容により異なる
12:00~16:00/14:00~16:00
参加費 200円
対象者 高齢者対象 今後は広く町内一般からの参加
を呼びかけたい
活動内容 茶話会、歌、健康体操、講座、手芸、絵、
折り紙、ゲーム、レクリエーション、会食など

サロン喫茶ふきのとう



対象地区 京田町内
開催場所 京田集会所
開催日 毎月第3土曜日
開催時間 14:00~16:00
参加費 100円
対象者 京田住民
活動内容 サロン方式
7月小学6年生対象の料理講習会
12月もちつき大会

元気で17



対象地区 東引土町内
開催場所 東引土公民館
開催日時 毎月1,5,10,15,20,25日(月6回) 9:00~10:00
9:00~12:00、9:00~16:00 1~3月は9:30~
参加費 食事代400円 他は無料
対象者 70歳以上の方
活動内容 血圧測定、健康体操:10:00終了、出前講座、輪投げ
食後カラオケ、オセロ、囲碁、料理教室、手料理作り
その他、舞鶴公園で9:00~10:00グランドゴルフ、スカイクロス

伊佐津ふれあいサロン



対象地区 伊佐津町内
開催場所 粟嶋会館
開催日 毎週月曜日(祝日は除く)
開催時間 9:30~12:00
参加費 無料 ※第4月曜日のみ茶菓子代100円
対象者 町内の方なら誰でも
活動内容 情報交換、健康体操、歌、輪投げ、お手玉遊び
DVD鑑賞、粟嶋神社境内の清掃(月1回)
小旅行

うぐいす会



対象地区 伊佐津川荘苑町内
開催場所 伊佐津川荘苑集会所
開催日 ①第2火曜日 ②第4火曜日 ③第3木曜日
開催時間 ①、②13:30~16:00 ③11:00~14:30
参加費 ②材料費が必要な時だけその都度徴収
③300円
対象者 町内の方ならどなたでも(60歳から)
活動内容 ①踊り体操 ②折り紙、手芸、簡単なお菓子作り
③お食事会と歌 ①~③いずれか1つ参加でも可

サロン公文名



対象地区 公文名町内
開催場所 公文名公民館
開催日 平成26年1/30、3/20、4/24、5/22、6/19
9/18、11/20、12/11(いずれも木曜日)
開催時間 11:30~14:00
参加費 300円
対象者 65歳以上の方(ひとり暮らしの方や日中一人である方など)
活動内容 昼食、歌、情報交換、手芸、編み物、健康の話
昔の遊び、着付けショー、体操など

おしゃべり会

対象地区 上根町内
開催場所 上根公民館
開催日 月に1回
開催時間 9:00~15:00
参加費 なし ※必要に応じて実費徴収
対象者 誰でも
活動内容 おしゃべり、編み物、体操、歌、食事

レ・トウヌソル「私の町の陽だまりサロン」

対象地区 高野由里町内
開催場所 民家
開催日 火曜日~土曜日
開催時間 10:00~14:00
参加費 500円
対象者 高齢者・障がい者
活動内容 会食、健康体操、料理教室など

岡田・由良川小学校区で開催されているふれあいサロン

真壁おしゃべりサロン



対象地区 真壁町内
開催場所 真壁公民館
開催日 毎月1回
開催時間 13:00～17:00
参加費 無料
対象者 80歳以上の方
活動内容 健康の話(いかに寝つかずに生を終えられるか)
CDに合わせて大きな声で歌う、
村の新しいニュース

福祉健康推進会



対象地区 八戸地町内と周辺
開催場所 八戸地公民館、八戸地運動広場
開催日 ①毎週土曜日 ②月2回(月初、月中)
開催時間 ①8:00～10:00 ②11:30～14:30
参加費 無料
対象者 八戸地町内と周辺地域全員
活動内容 歩こう会(ミニサロン・体操)、散歩(希望者毎日)
勉強会(高齢者向け食事・熱中症・インフルエンザ)
趣味・工作・折り紙・おしゃみ、買い物代行、ゲートボール

桑飼下ふれあいサロン



対象地区 桑飼下町内
開催場所 桑飼下公民館
開催日 1月、2月、3月、11月、12月 第3木曜日
開催時間 13:30～15:30
参加費 100円
対象者 60歳以上の方
活動内容 健康の話、健康体操、もちつき大会
おしゃべり、
演芸(手品、皿回し、バルーンアート)

いきいきサロン



対象地区 加佐地区
開催場所 由良川学園
開催日 毎月第1木曜日
開催時間 9:30～12:00
参加費 なし
対象者 加佐地区の女性
活動内容 地域の文化財や名所めぐり、古着活用製作
情報交換、健康体操、歌
頭の体操(おもしろクイズ)

真壁四葉会



対象地区 真壁区
開催場所 真壁公民館
開催日時 ①第2, 第4木曜日 10:00～12:00
②農閑期日曜日(3回程度/年) 10:00(13:00)～15:00
参加費 必要に応じて
対象者 区の住民
活動内容 ①健康体操(実施前に血圧測定)と情報交換
→体操はインストラクターの指導
②区の高齢者・親と子どものふれあい会