

令和8年度

4区5区サロン

高齢者サロンとは、地域住民が集まり、健康づくりや生きがいづくり、仲間づくりを行う場所です。

4区・5区のみなさん、どなたでもお気軽にご参加ください。

季節に応じた行事や、みなさんで一緒に体を動かしたり、話をしたり楽しく参加いただけます♪

●会場：子どもセンター

●時間：午前10時～11時30分



	月 日	内 容
第5回	10月21日(水)	筋力向上トレーニング教室 講師：中澤謙太郎先生(理学療法士)
第6回	11月18日(水)	管理栄養士による『栄養講話』
第7回	12月16日(水)	『歌体操』 講師：菊地 幸先生
第8回	1月20日(水)	スカットボール
第9回	2月17日(水)	お楽しみ企画
第10回	3月17日(水)	たなちゃん体操

●日程・内容は変更する場合もございますのでご了承ください。
動きやすい服装でご参加ください。

お申込み・お問い合わせ先

健康福祉課高齢者係 TEL33-7801

棚倉町地域包括支援センター TEL33-7811

令和8年度

7区サロン

高齢者サロンとは、地域住民が集まり、健康づくりや生きがいづくり、仲間づくりを行う場所です。

7区のみなさん、どなたでもお気軽にご参加ください。

みなさんで一緒に体を動かしたり、茶話会をしながら楽しく過ごしましょう♪

●会場：7区集会所

●時間：午後1：30～3：00



	月 日	内 容
第6回	10月 8日(木)	管理栄養士による『栄養講話』
第7回	11月12日(木)	筋力向上トレーニング教室 講師：中澤謙太郎先生(理学療法士)
第8回	12月10日(木)	『歌体操』 講師：菊地 幸先生
第9回	1月14日(木)	お楽しみ企画
第10回	2月 4日(木)	スカットボール
第11回	3月 4日(木)	たなちゃん体操

●日程・内容は変更する場合がございますのでご了承ください。
動きやすい服装でご参加ください。

お申込み・お問い合わせ先

健康福祉課高齢者係 TEL33-7801

棚倉町地域包括支援センター TEL33-7811

令和8年度

6区 15区お茶飲みサロン

高齢者サロンとは、地域住民が集まり、健康づくりや生きがいづくり、仲間づくりを行う場所です。

6区・15区のみなさん、どなたでもお気軽にご参加ください。みなさんで一緒に体を動かしたり、茶話会をしながら楽しく過ごしましょう♪

●会場：新富家

●時間：午前10時～11時30分



	月 日	内 容
第7回	10月 9日（金）	大人の塗り絵、脳トレプリント
第8回	11月13日（金）	管理栄養士による『栄養講話』
第9回	12月11日（金）	ボッチャ
第10回	1月 8日（金）	お楽しみ企画
第11回	2月12日（金）	『歌体操』講師：菊地 幸先生
第12回	3月12日（金）	たなちゃん体操

●日程・内容は変更する場合もございますのでご了承ください。
動きやすい服装でご参加ください。

お申込み・お問い合わせ先

健康福祉課高齢者係 TEL33-7801

棚倉町地域包括支援センター TEL33-7811

令和8年度

関口サロン

高齢者サロンとは、地域住民が集まり、健康づくりや生きがいづくり、仲間づくりを行う場所です。

9区のみなさん、どなたでもお気軽にご参加ください。

季節に応じた行事や、みなさんで一緒に体を動かしたり、話をしたり楽しく参加いただけます♪

●会場：商工会2階 会議室

●時間：午前 10 時～11 時 30 分



	月 日	内 容
第5回	10月22日（木）	『歌体操』講師：菊地 幸先生
第6回	11月26日（木）	筋力向上トレーニング教室 講師：中澤謙太郎先生(理学療法士)
第7回	12月24日（木）	管理栄養士による『栄養講話』
第8回	1月28日（木）	お楽しみ企画
第9回	2月25日（木）	ボッチャ
第10回	3月18日（木）	たなちゃん体操

●日程・内容は変更する場合がございますのでご了承ください。
動きやすい服装でご参加ください。

お申込み・お問い合わせ先

健康福祉課高齢者係 TEL 33-7801

棚倉町地域包括支援センター TEL 33-7811

令和8年度

逆川サロン

高齢者サロンとは、地域住民が集まり、健康づくりや生きがいづくり、仲間づくりを行う場所です。

逆川区のみなさん、どなたでもお気軽にご参加ください。
みなさんで一緒に体を動かしたり、茶話会をしながら楽しく過ごしましょう♪

●会場：社川コミュニティセンター

●時間：午後 1 時 30 分～3 時



	月 日	内 容
第6回	10月23日（金）	給食を食べに行こう♪（事前予約制）
第7回	11月27日（金）	筋力向上トレーニング教室 講師：中澤謙太郎先生（理学療法士）
第8回	12月25日（金）	管理栄養士による『栄養講話』
第9回	1月22日（金）	『パステル画』講師：藤田 容子先生
第10回	2月26日（金）	ボッチャ
第11回	3月19日（金）	たなちゃん体操

●日程・内容は変更する場合がございますのでご了承ください。
動きやすい服装でご参加ください。

お申込み・お問い合わせ先

健康福祉課高齢者係 TEL33-7801

棚倉町地域包括支援センター TEL33-7811

令和8年度

堤 サ ロ ン

高齢者サロンとは、地域住民が集まり、健康づくりや生きがいづくり、仲間づくりを行う場所です。

堤区のみなさん、どなたでもお気軽にご参加ください。
みなさんで一緒に体を動かしたり、茶話会をしながら楽しく過ごしましょう♪

●会場：堤区コミュニティセンター

●時間：午後1時30分～3時



	月 日	内 容
第6回	10月27日（火）	『歌体操』講師：菊地 幸先生
第7回	11月24日（火）	ボッチャ
第8回	12月22日（火）	管理栄養士による『栄養講話』
第9回	1月26日（火）	お楽しみ企画
第10回	2月 9日（火）	『パステル画』講師：藤田 容子先生
第11回	3月23日（火）	たなちゃん体操

●日程・内容は変更する場合がございますのでご了承ください。
動きやすい服装でご参加ください。

お申込み・お問い合わせ先

健康福祉課高齢者係 TEL33-7801

棚倉町地域包括支援センター TEL33-7811

令和8年度

玉野サロン

高齢者サロンとは、地域住民が集まり、健康づくりや生きがいづくり、仲間づくりを行う場所です。

玉野区のみなさん、どなたでもお気軽にご参加ください。

季節に応じた行事や、みなさんで一緒に体を動かしたり、話をしながら楽しく過ごしましょう♪

●会場：玉野集会所

●時間：午後1時30分～3時



	月 日	内 容
第6回	10月 6日（火）	雅楽教室♪ 講師：八槻純子氏
第7回	11月10日（火）	管理栄養士による『栄養講話』
第8回	12月 1日（火）	ボッチャ
第9回	2月 2日（火）	スカットボール
第10回	3月 2日（火）	たなちゃん体操

●日程・内容は変更する場合がございますのでご了承ください。
動きやすい服装でご参加ください。

お申込み・お問い合わせ先

健康福祉課高齢者係 TEL33-7801

棚倉町地域包括支援センター TEL33-7811

令和 8 年度

瀬ヶ野サロン

高齢者サロンとは、地域住民が集まり、健康づくりや生きがいづくり、仲間づくりを行う場所です。

瀬ヶ野区のみなさん、どなたでもお気軽にご参加ください。
季節に応じた行事や、みなさんで一緒に体を動かしたり、話をしたり楽しんで参加できるサロンです。



●会場：瀬ヶ野集会所

●時間：午後 1 時 30 分～3 時

	月 日	内 容
第5回	10月19日（月）	管理栄養士による『栄養講話』
第6回	11月16日（月）	筋力向上トレーニング教室 講師：中澤 謙太郎先生（理学療法士）
第7回	12月21日（月）	『パステル画』 講師：藤田 容子先生
第8回	1月18日（月）	スカットボール
第10回	2月15日（月）	お楽しみ企画
第11回	3月15日（月）	たなちゃん体操

●日程・内容は変更する場合もございますのでご了承ください。
動きやすい服装でご参加ください。

お申込み・お問い合わせ先

健康福祉課高齢者係 TEL33-7801

棚倉町地域包括支援センター TEL33-7811

令和8年度

富岡サロン

高齢者サロンとは、地域住民が集まり、健康づくりや生きがいづくり、仲間づくりを行う場所です。

富岡区のみなさん、どなたでもお気軽にご参加ください。

みなさんで一緒に体を動かしたり、茶話会をしながら楽しく過ごしましょう♪

●会場：富岡集会所

●時間：午後1：30～3：00



	月 日	内 容
第6回	10月20日（火）	筋力向上トレーニング教室 講師：中澤謙太郎先生(理学療法士)
第7回	11月17日（火）	ボッチャ
第8回	12月15日（火）	管理栄養士による『栄養講話』
第9回	1月19日（火）	『パステル画』 講師：藤田容子先生
第10回	2月16日（火）	お楽しみ企画
第11回	3月16日（火）	たなちゃん体操

●日程・内容は変更する場合がありますのでご了承ください。
動きやすい服装でご参加ください。

お申込み・お問い合わせ先

健康福祉課高齢者係 TEL 33-7801

棚倉町地域包括支援センター TEL 33-7811

令和8年度

漆 草 サ ロ ン

高齢者サロンとは、地域住民が集まり、健康づくりや生きがいづくり、仲間づくりを行う場所です。

漆草区のみなさん、どなたでもお気軽にご参加ください。
季節に応じた行事や、みなさんで一緒に体を動かしたり、話をしたり楽しく参加いただけます♪



●会場：漆草集会所

●時間：午前10時～11時30分

	月 日	内 容
第5回	10月 8日（木）	管理栄養士による『栄養講話』
第6回	11月12日（木）	スカットボール
第7回	12月10日（木）	手工芸
第8回	1月14日（木）	『歌体操』 講師：菊地 幸先生
第9回	2月 4日（木）	お楽しみ企画
第10回	3月 4日（木）	たなちゃん体操

●日程・内容は変更する場合もございますのでご了承ください。
動きやすい服装でご参加ください。

お申込み・お問い合わせ先

健康福祉課高齢者係 TEL33-7801

棚倉町地域包括支援センター TEL33-7811

令和8年度

下手沢・上手沢サロン

高齢者サロンとは、地域住民が集まり、健康づくりや生きがいづくり、仲間づくりを行う場所です。

下手沢・上手沢区のみなさん、どなたでもお気軽にご参加ください。季節に応じた行事や、みなさんで一緒に体を動かしたり、話をしたり楽しく参加いただけます♪

●会場：下手沢集会所

●時間：午前10時～11時30分



	月 日	内 容
第5回	10月15日(木)	『パステル画』 講師：藤田 容子先生
第6回	11月19日(木)	管理栄養士による『栄養講話』
第7回	12月17日(木)	お楽しみ企画
第8回	1月21日(木)	『歌体操』 講師：菊地 幸先生
第9回	2月18日(木)	スカットボール
第10回	3月11日(木)	たなちゃん体操

●日程・内容は変更する場合もございますのでご了承ください。
動きやすい服装でご参加ください。

お申込み・お問い合わせ先

健康福祉課高齢者係 TEL33-7801

棚倉町地域包括支援センター TEL33-7811

令和8年度

寺山サロン

高齢者サロンとは、地域住民が集まり、健康づくりや生きがいづくり、仲間づくりを行う場所です。

寺山区のみなさん、どなたでもお気軽にご参加ください。

季節に応じた行事や、みなさんで一緒に体を動かしたり、話をしたり楽しく参加いただけます。

●会場：寺山集会所

●時間：午後1時30分～3時



	月 日	内 容
第6回	10月 7日(水)	筋力向上トレーニング教室 講師：中澤謙太郎先生(理学療法士)
第7回	11月 4日(水)	歌体操 講師：菊地 幸先生
第8回	12月 2日(水)	管理栄養士による『栄養講話』
第9回	2月 3日(水)	蕎麦打ち体験 講師：沼田泉さん
第10回	3月 3日(水)	たなちゃん体操

●日程・内容は変更する場合もございますのでご了承ください。
動きやすい服装でご参加ください。

お申込み・お問い合わせ先

健康福祉課高齢者係 TEL33-7801

棚倉町地域包括支援センター TEL33-7811

令和8年度

中山本サロン

高齢者サロンとは、地域住民が集まり、健康づくりや生きがいづくり、仲間づくりを行う場所です。

中山本区のみなさん、どなたでもお気軽にご参加ください。
みなさんで一緒に体を動かしたり、話をしながら楽しく過ごしましょう♪

●会場：中山本中組集会所

●時間：午前10時～11時30分



	月 日	内 容
第7回	10月 7日(水)	ボッチャ
第8回	11月 4日(水)	筋力向上トレーニング教室 講師：中澤謙太郎先生(理学療法士)
第9回	12月 2日(水)	管理栄養士による『栄養講話』
第10回	2月 3日(水)	お楽しみ企画
第11回	3月 3日(水)	たなちゃん体操

●日程・内容は変更する場合もございますのでご了承ください。
動きやすい服装でご参加ください。

お申込み・お問い合わせ先

健康福祉課高齢者係

TEL 33-7801

棚倉町地域包括支援センター

TEL 33-7811

令和8年度

八槻2区3区サロン

高齢者サロンとは、地域住民が集まり、健康づくりや生きがいづくり、仲間づくりを行う場所です。

八槻2区3区のみなさん、どなたでもお気軽にご参加ください。季節に応じた行事や、みなさんで一緒に体を動かしたり、話をしながら楽しく過ごしましょう♪

●会場：八槻中央集会所

●時間：午後1時30分～3時



	月 日	内 容
第5回	10月22日(木)	『パステル画』講師：藤田容子先生
第6回	11月26日(木)	管理栄養士による『栄養講話』
第7回	12月24日(木)	棚倉町地域包括支援センター 血圧測定・健康相談・『ミニ講話』
第8回	1月28日(木)	お楽しみ企画
第9回	2月25日(木)	スカットボール
第10回	3月18日(木)	たなちゃん体操

●日程・内容は変更する場合がございますのでご了承ください。
動きやすい服装でご参加ください。

お申込み・お問い合わせ先

健康福祉課高齢者係 TEL33-7801

棚倉町地域包括支援センター TEL33-7811

令和8年度

双ノ平サロン

高齢者サロンとは、地域住民が集まり、健康づくりや生きがいづくり、仲間づくりを行う場所です。

双ノ平区のみなさん、どなたでもお気軽にご参加ください。季節に応じた行事や、みなさんで一緒に体を動かしたり、話をしたり楽しく参加いただけます♪

●会場：双ノ平集会所

●時間：午後1時30分～3時



	月 日	内 容
第5回	10月15日(木)	筋力向上トレーニング教室 講師：中澤謙太郎先生(理学療法士)
第6回	11月19日(木)	『歌体操』講師：菊地 幸先生
第7回	12月17日(木)	管理栄養士による『栄養講話』
第8回	1月21日(木)	ボッチャ
第9回	2月18日(木)	お楽しみ企画
第10回	3月11日(木)	たなちゃん体操

●日程・内容は変更する場合がございますのでご了承ください。
動きやすい服装でご参加ください。

お申込み・お問い合わせ先

健康福祉課高齢者係 TEL 33-7801

棚倉町地域包括支援センター TEL 33-7811

令和8年度

岡田サロン

高齢者サロンとは、地域住民が集まり、健康づくりや生きがいづくり、仲間づくりを行う場所です。

岡田区のみなさん、どなたでもお気軽にご参加ください。

季節に応じた行事や、みなさんで一緒に体を動かしたり、話をしたり楽しく参加いただけます♪

●会場：岡田生活改善センター

●時間：午後1時30分～3時



	月 日	内 容
第5回	10月21日(水)	『歌体操』 講師：菊地 幸先生
第6回	11月18日(水)	筋力向上トレーニング教室 講師：中澤 謙太郎先生（理学療法士）
第7回	12月16日(水)	管理栄養士による『栄養講話』
第8回	1月20日(水)	お楽しみ企画
第9回	2月17日(水)	スカットボール
第10回	3月17日(水)	たなちゃん体操

●日程・内容は変更する場合もございますのでご了承ください。
動きやすい服装でご参加ください。

お申込み・お問い合わせ先

健康福祉課高齢者係 TEL 33-7801

棚倉町地域包括支援センター TEL 33-7811