

ほっとサロン一覧(令和7年6月1日現在)

【北部地区】

No	サロン名	開催日	利用施設	実施内容
1	学びステーション 鹿沼にこにこ会 (御成橋)	第1火曜日、第3木曜日 10:00~12:00	御成橋 自治会館	ものづくり、合唱、 健康体操など
2	いずみサロン	第1・3木曜日 9:30~11:30 第2・4木曜日 13:00~16:00	泉町会館	体操、脳トレ、歌 (合唱)、麻雀など
3	坂田山サロン	毎週金曜日 14:00~16:00	防災センター	卓球、お茶飲みなど
4	ほっとサロン 上材木町スマイル 会	第2・4金曜日 13:30~15:30 第3月曜日 10:00~12:00 隔月第1水曜日 10:00~12:00	上材木町 坂田会館	健康麻雀、 元気あつぷくらぶ、 お茶飲みなど
5	サロン・ド・トハリ	第1・3土曜日 13:30~16:00	戸張町 自治会館	健康麻雀、お茶飲み など
6	坂田山にこにこ 健康麻雀	第2・4土曜日 9:00~12:00	防災センター	健康麻雀、お茶飲み
7	北遊サロン	第1・3水曜日 13:30~16:00	菊沢コミュニ ティセンター	健康麻雀、お茶飲み など

㊦

【中央地区】

No	サロン名	開催日	利用施設	実施内容
1	西鹿沼町自治会 シルバーサロン	第2・4金曜日 9:30~11:30	西鹿沼町 自治会館	歌、体操、音楽教室、 お茶飲みなど
2	はなおかほっと サロン	毎週土曜日 13:00~15:00	浅間会館	ゲーム、体操など
3	日吉町ふれあい サロン	第2金曜日 10:00~12:00 第3月曜日 9:30~11:30	日吉町 自治会館	体操、カラオケなど グラウンドゴルフ
4	麻ノ葉 ほっとサロン	第1・3火曜日、第4木曜日 13:30~15:30 第1・2・3・5木曜日 13:00~16:30	麻苧町 自治会館	健康体操、合唱、 囲碁、将棋、健康麻雀 など
5	寺町ほっとサロン おたのしみ会	第2・4月曜日 10:00~12:00	寺町 自治会館	手芸、体操、民話など
6	スマイルほっと サロン	不定期日曜日 10:00~12:00	スズラン 時計店駐車場	輪投げ、お茶飲みな ど
7	中央まちなか ホットサロン	第2火曜日 13:00~15:00	まちなか交流 プラザ	輪投げ、トランプ、オ セロなど
8	鳥居跡町ホット サロン	第2・4木曜日 14:00~16:00	鳥居跡町 自治会館	健康体操、輪投げ、 ダーツなど
9	日吉台団地 ほっとサロン	第4木曜日 10:00~12:00	日吉台団地 自治会館	健康体操、 健康食事教室など
10	三幸町 ホットサロン	第2・4土曜日 13:30~16:00	三幸町 自治会館	輪投げ、ヨガ、 カラオケ など

㊦

㊦

【菊沢地区】

No	サロン名	開催日	利用施設	実施内容
1	ホットサロン玉田	毎月10日 10:00~12:00 毎月20日 13:30~15:30	玉田町公民館	ラジオ体操、運動、 健康麻雀、将棋など

㊦

2	むつみ会	第1・2・3・4土曜日 10:00～12:00	仁神堂町 公民館	体操、輪投げ、合唱、 映画鑑賞など	㊤
3	古賀志サロン	第2・4日曜日 14:00～16:00	古賀志町 2137	カラオケ、餅つき、お 茶飲みなど	

【東大芦地区】

No	サロン名	開催日	利用施設	実施内容	
1	下沢憩いのひろば	第1・2・3・4月曜日、第4日曜日 8:30～11:30	下沢総合運動 場 他	グラウンドゴルフ、ゲ ートボール、体操など	㊤
2	引田サロン	毎週火・土曜日 8:30～11:00	引田生活向上 センター	お茶会、軽体操、 グラウンドゴルフなど	㊤
3	通所型サービス 岩の郷サロン	毎週木・日曜日 8:30～12:00	深岩農村公園	ゲートボール、 お茶飲みなど	㊤
4	笹原田 ホットサロン	毎週水・木・日曜日、第2・4土曜日 8:30～11:00 毎週土・日曜日 13:30～16:00	笹原田 運動公園	グラウンドゴルフ、ゲ ートボール、ラジオ体 操、お茶飲みなど	㊤
5	芦の郷サロン	毎週水・土・日曜日 9:00～13:00	芦の郷公園	ゲートボール、お茶飲 みなど	㊤
6	サロン・ド・サケノ ヤ	第1土・第3日曜日 13:30～16:00、9:30～12:00 第2火曜日 8:30～10:30 第2日曜日 13:30～16:00	出会いの森グ ラウンドゴル フ場、出会い の森運動場、 酒野谷公民館	ゲートボール、グラウ ンドゴルフ、輪投げ	
7	ほっとサロン日向 ぼっこ	毎週土・日曜日 9:00～11:30	出会いの森ゲ ートボール場・ 下日向ゲート ボール場	ゲートボール、お茶飲 みなど	
8	ほっとサロン 上日向	第2水曜日 10:00～12:00 (木・土曜日開催の場合あり)	上日向公民 館、上日向総 合運動場	グラウンドゴルフ、ゲ ートボール、出前講座 輪投げ、健康体操な ど	
9	健康麻雀愛好会	毎週土曜日 13:00～16:00	東大芦コミュ ニティセンター	健康麻雀、ラジオ体操 など	

【北押原地区】

No	サロン名	開催日	利用施設	実施内容	
1	奈佐原さといもの 会	第2火曜日 10:00～12:00 又は 13:30～15:30	奈佐原農村集 落センター	古新聞エコバッグ作 り、体操など	
2	縦山・日光奈良部 さといもの会	第2土曜日 10:00～13:00	北押原コミュ ニティセンタ ー	民謡・民話鑑賞、出前 講座(交通安全、介護 予防)、ボッチャなど	
3	みなみ町さといも の会	第2日曜日 10:00～12:00	みなみ町 集会所	音楽鑑賞、輪投げ、健 康講座など	
4	下奈良部さといも の会	第3日曜日 10:00～12:00	奈良部生活 センター	音楽鑑賞、輪投げ、脳 トレなど	
5	塩山さといもの会	第3土曜日 10:00～12:00	塩山町生活 改善センター	講話、輪投げ、ボッチ ャ、健康体操など	
6	上奈良部町さとい もの会	第4土曜日 10:00～12:00	奈良部生活 センター	食生活改善講話、 お楽しみゲーム、おら ほの体操など	

7	村井町さといもの会	第2土曜日 10:00~12:00	村井町公民館	歌・写真鑑賞、輪投げ、筋力トレーニングなど
8	ドリーム	毎週水曜日 10:00~12:00	上殿ふれあいセンター	うどん・そば会、ハイキング、坊主めくり
9	日光奈良部町日奈会	第1・3水曜日 10:00~14:30 第1・3金曜日 13:00~16:00 第2・4金曜日 13:30~16:00 毎週月・木・土曜日 8:00~11:00	日光奈良部町公民館、北押原コミュニティセンター	パドル体操、合唱、グラウンドゴルフ、ふまねっとなど
10	ホットサロンみなみ	第2・4火曜日 9:30~11:30	みなみ町集会所	お茶飲み、スポーツ吹き矢など

⑥

【板荷地区】

No	サロン名	開催日	利用施設	実施内容
1	2区2区(にこにこ)ほっとサロン	第4日曜日 9:00~11:00	板荷2区生活向上センター	ラジオ体操、脳トレ、カラオケなど

【加蘇地区】

No	サロン名	開催日	利用施設	実施内容
1	ほっとサロンエリザベス会	第2木曜日 13:30~15:30	上久我第一自治会館	お茶飲み、運動など

【北犬飼地区】

No	サロン名	開催日	利用施設	実施内容
1	ほっとサロン上石川	第2・4木曜日 9:30~11:30	上石川公民館	体操、軽運動、手話、創作活動など
2	ほっとサロン茂呂	第2金曜日 9:30~11:30	茂呂公民館	ピラティス、琴、体操、民謡など
3	白桑田げんき会	第2水曜日 9:30~11:30	白桑田公民館	輪投げ、健康体操、楽器演奏会など
4	下石川ひまわり会	第1水曜日、第3日曜日 9:30~11:30	下石川公民館	カラオケ、折り紙、輪投げ、脳トレなど
5	元気あつぷ深津会	第2・4土曜日 10:00~12:00	上深津北支部公民館	輪投げ、さつまいも作りなど

⑥

⑥

【東部台地区】

No	サロン名	開催日	利用施設	実施内容
1	幸町1丁目つくし会	毎週月曜日 9:40~12:00 月末土曜日 9:40~12:00	幸町1丁目自治会館	輪投げ、脳トレ、体操など
2	ホットサロンしあわせクラブ	毎週木曜日 9:30~11:30	幸町2丁目公民館	輪投げ、お茶飲みなど
3	ほっとサロン輪	第1・3火曜日 10:00~12:00	西茂呂集会所	輪投げ、講座、お茶飲みなど
4	西茂呂サロンさくら	第2・4金曜日 13:00~16:00	西茂呂集会所	健康麻雀、体操など
5	ほっとサロン晃望台	第1・2・3(4・5)水曜日 4~9月 9:30~11:30 10~3月 10:00~12:00	東部台コミュニティセンター	筋力アップ体操、元気アップ体操など

6	健康マージャン 長寿会	第1・3・4火曜日 13:00～16:30	東部台コミュニ ティセンタ ー	健康麻雀、元気アッ プ体操など
7	ほっとサロン 西茂呂北	第2水曜日 10:00～12:00 第3日曜日 10:00～12:00	西茂呂北 自治会集会所	健康マージャン、健康 体操、お茶飲みなど
8	かざみどり	第2・4水曜日 10:00～12:00	幸町 2 丁目 自治会館	筋力アップ体操、脳ト レ、製作、ゲームなど

【南摩地区】

No	サロン名	開催日	利用施設	実施内容
1	南摩ふれあい サロン(なかよし 会)	毎月20日 10:00～12:00 ※9・11・3月は15日	上南摩町 自治公民館	フレイル予防教室や お楽しみ会など
2	南摩ふれあい サロン(西沢楽し い会)	第1金曜日 13:30～15:30	西沢一区 公民館	レクリエーション、 合唱、体操など
3	南摩ふれあい サロン(おしゃべ りおたのしみ会)	第3木曜日 10:00～12:00	南摩コミュニ ティセンター	元気アップ体操、脳 トレ、お茶飲みなど
4	下南摩やまぶき 会	第2・4金曜日 13:00～15:00	下南摩 自治会館	ウォーキング、手芸 など
5	にこにこクラブ	第2・3・4月曜日 13:00～16:00	南摩コミュニ ティセンター	お茶飲み、健康麻雀

【南押原地区】

No	サロン名	開催日	利用施設	実施内容
1	開運町サロン	第3水曜日 9:30～12:00	開運町 公民館	お茶飲み、折り紙、 健康体操、脳トレ など
2	磯町自治会 (磯町サロン)	第2水曜日、第2・4金曜日 10:00～12:00	磯町公民館	合唱、体操、折り紙 など
3	亀和田町自治会 サロン	第3日曜日 10:00～12:00	亀 和 田 町 集落センター	ストレッチ体操、鑑 賞(ビデオ、オカリナ 等)など
4	北赤塚サロン	第3水曜日 10:30～12:30	北 赤 塚 町 公民館	講 話、輪 投 げ、 卓球、折り紙など
5	南上野町サロン なかみち	第2水曜日 10:00～12:00	南 上 野 町 自治公民館	体操、お茶飲みなど
6	大和田サロン	第3木曜日 9:30～11:30	大 和 田 町 自治会館	講話、介護予防トレ ーニング、お茶飲み など
7	野沢町星の宮 サロン	第3土曜日 10:00～12:00	野沢町 公民館	お茶飲み、輪投げ、 カラオケなど
8	日の出サロン	第3水曜日 10:00～11:30	楡木町 公民館	お茶飲み、脳トレな ど
9	ことぶきサロン	第2火曜日 10:00～12:00 第2・4月曜日 10:00～12:00	楡木町 公民館	出前講座、腹話術、 お茶飲み、元気アッ プ体操など

⑧

10	南押原友遊館 高齢者サロン	第1水曜日 10:00~12:00 第1・3水曜日 13:00~17:00	南押原 友遊館	合唱、健康麻雀、 ダンス、折り紙など	㊸
11	楽雀会	第2・4火曜日 13:00~17:00	南押原コミュ ニティセンタ ー	健康麻雀、体操、 お茶飲みなど	
12	ふまねっとサロン	第1・3火曜日 13:30~15:30 第4火曜日 10:00~12:00	南押原コミュ ニティセンタ ー、楡木町寿 町公民館	体操、ふまねっと運 動、お茶飲みなど	

【栗野地区】

No	サロン名	開催日	利用施設	実施内容	㊸
1	はんなり	第2・4土曜日 9:30~11:30	下町公民館	健康麻雀、脳トレなど	
2	追小元気会	第2・4木曜日 13:00~15:30	追地小金沢 公民館	健康体操、フレイル 予防など	
3	ほっとサロン 城山	第1・3金曜日 4月~11月 9:30~11:30 12月~3月 10:00~12:00	なか町 公民館	健康体操、講話、 散歩など	
4	柏木ふれあい サロン	第4水曜日 9:30~11:30	柏木 自治公民館	体操、歌(三味線)、 お茶飲みなど	
5	日渡路 お楽しみ会	第3木曜日 10:00~12:00	日渡路 公民館	折り紙、輪投げなど	
6	菅沼ひまわり会	第3火曜日 10:00~12:00	菅沼公民館	健康体操、お茶飲み など	
7	三坪さわやか サロン	第4水曜日 13:30~15:30	三坪公民館	体操、脳トレ、お茶 飲みなど	
8	卓遊会	毎週月・水曜日 9:30~11:30	栗野勤労者 体育センター	卓球、お楽しみ会、 お茶飲みなど	

【粕尾地区】

No	サロン名	開催日	利用施設	実施内容
1	大越路お達者 クラブ	第1・3水曜日 13:30~15:30	大越路自治 区公民館	体操、脳トレ、工作 など

【永野地区】

No	サロン名	開催日	利用施設	実施内容
1	下永野よつ葉会	第3水曜日 13:30~15:30	久分公民館	脳トレ、口腔トレー ニング、ゲームなど
2	上永野 おたっしや会	第2火曜日 13:30~15:30	永野コミュニ ティセンター	体操、輪投げ、 ボッチャなど

【清洲地区】

No	サロン名	開催日	利用施設	実施内容
1	深程ふれあい サロン	第3火曜日 9:30~11:30	深程中央 公民館	健康講話、体操、 脳トレなど
2	柳の会ふれあい サロン	毎月1日 10:00~12:00	柳原公民館	健康体操、講話、 お茶飲みなど

3	下新田・片町 いきいきふれあいサロン	第2水曜日 9:00~12:00 第2金曜日 10:00~12:00	下新田・片町 集会センター	グラウンドゴルフ 健康体操、講話など	㊸
4	きよす雀友会	毎週木曜日 13:00~16:30	清洲コミュニ ティセンター	健康麻雀、体操、 脳トレなど	

【その他】

No	サロン名	開催日	利用施設	実施内容	㊸
1	ゲンキーズ	毎週木曜日 13:00~17:00 毎週火・金曜日 14:00~16:00	栗野勤労者体 育センター、 鹿沼総合体育 館、鹿沼運動 公園 他	バドミントン、卓球 など	