

# ほっとホーム

おおむね60歳以上の家に閉じこもりがちな人が、通所による趣味活動等を通じて、仲間とふれあいながら心身の健康を維持できるよう、気軽に利用できる場を提供します。

## 1 事業の内容

利用者同士の交流を図りながら、趣味、レクリエーション等の様々な活動ができるよう、地域の生きがい活動援助員がお手伝いします。週3回程度開設しています。

## 2 サービスを利用できる人

市内に居住し、おおむね60歳以上の人

## 3 利用方法

開設日に直接、ほっとホームへお越しください。

## 4 利用できる施設と開設日・時間

	開設曜日						開設時間	電話番号 (住所)
	月	火	水	木	金	土		
西大芦 いきいきほっとホーム		○		○		○	10時～15時 74-2067 (草久 376-1)	
ほっとホーム うわの	○		○		○		10時～15時 65-6391 (上野町 245-1)	
ほっとホーム たまち		○		○		○	10時～15時 65-7081 (中田町 1352-7)	
ほっとホーム みの		○		○		○	10時～15時 64-0521 (見野 1072)	
ほっとホーム 津田		○		○		○	10時～15時 76-5718 (深津 1393-3)	
ふれあいほっとホーム さかえ	○		○		○		10時～15時 65-1078 (栄町 1-25-6)	
ほっとホーム せんど	○		○		○		10時～15時 64-7100 (千渡 875-2)	

## 5 費用

1回100円

(活動内容により別途材料費等がかかる場合があります。)

# ほっとサロン

自治会やボランティア団体等が、高齢者の社会参加の促進や健康寿命を延ばすことを目的に、歌や体操などの活動をする場を提供しています。

## 1 事業の内容

利用者同士の交流を図りながら、趣味、レクリエーション等の様々な活動をしています。

## 2 サービスを利用できる人

市内に居住する、おおむね60歳以上の人

## 3 利用方法

開設日に直接、ほっとサロンの利用施設へお越しください。

なお、開設日や時間に変更となる場合があります。



## 4 ほっとサロンを実施している方へ

高齢福祉課では、ほっとサロンの経費の一部を補助しています。

お気軽にご相談ください。

## 5 サロン一覧(令和8年4月1日現在)

㊦:健康度チェックを行い、より充実した介護予防の活動を実施しているサロン

(通所型サービス・活動 B)

### 【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 13:00~16:00 第2・4木曜日 9:30~11:30	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2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 13:00~16:00	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	日吉町 自治会館	体操、お茶飲みなど	
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	
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 2138-2	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 上日向	第2木曜日 10:00~12:00 (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
8	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)、ポッチャなど
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、ポッチャ、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、筋カトレーニングなど
8	ドリーム	毎週水曜日 8:00~12:00 毎週金曜日 8:00~11:00	上殿ふれあいセンター	健康体操、ハイキング、グラウンドゴルフなど
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

㊦

㊦

### 【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

### 【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	㊸
5	元気あつが深津 会	第2・4土曜日 10:00~12:00	深津北公民館	輪投げ、さつまいも 作りなど	
6	池ノ森いきいき サロン	第2・4木曜日 10:00~12:00	池ノ森公民館	輪投げ、元気アップ 体操、お茶飲み等	

#### 【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 9:40~11:50	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 10:00~12:00	東部台コミュ ニティセンタ ー	元気アップ体操、脳 トレ、お茶飲みなど	
6	健康マージャン 長寿会	第1・3・4火曜日 13:00~16:00	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	ホットサロン かざみどり	第2・4水曜日 9:00~12:00	幸町 2 丁目 自治会館	下肢筋力アップ体操、 口腔体操など	㊸

#### 【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・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 1・2・3 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2又は第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 10:00~12:00	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	元気アップ体操、腹 話術、お茶飲みなど	㊤
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	㊤
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】

N O	サロン名	開催日	利用施設	実施内容	
1	はんなり	第2・4月曜日 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 13:00~16:30	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金曜日 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 9:00~11:30	栗野勤労者 体育センター	卓球、お楽しみ会、 お茶飲みなど	

9	ほっとサロン新宿	毎週金曜日 6月～9月 9:00～11:00 10月～5月 13:00～15:00	栗野総合運動公園	グラウンドゴルフ、お茶飲み等
10	なかよしサロン上町	毎週水曜日 13:00～15:00	上町公民館	カラオケ、お茶飲み等
11	かがやきグループ	毎週月曜日 9:00～12:00	栗野勤労者体育センター	バドミントン、お茶飲み等

#### 【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金曜日 10:00～12:00 第2・第3水曜日 9:00～12:00	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
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
5	深程グラウンドゴルフ会	毎週月・水・金曜日 9:00～11:00	深程ミニ運動場	グラウンドゴルフ、お茶飲み等

#### 【その他】

No	サロン名	開催日	利用施設	実施内容
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

# 元気アップくらぶ

地域住民が主体となって行う介護予防活動です。介護予防運動指導ボランティア(通称:KANUMA 元気アップ応援隊)と一緒に活動しています。

## 1 事業の内容

KANUMA 元気アップ応援隊を中心に、転倒予防のための下半身の筋力トレーニング(通称:KANUMA7 筋力アップ運動)や軽運動、脳トレ、レクリエーション等を行います。

## 2 参加できる人

市内に居住する、おおむね 65 歳以上の人

## 3 参加方法

服 装:動きやすい服装・運動靴(下の表で「▲」のマークがあるところは、上履きが必要です。)

持ち物:水分補給用の飲み物、タオル

申込み:不要です。開催日に直接会場にお越しください。参加費は無料です。

ご不明な点などございましたら高齢福祉課へお問い合わせください。

## 4 くらぶの会場・活動日時

くらぶ	会場	活動日時
板 荷 ▲	板荷コミュニティセンター	第 1 月 曜 日 10:00~11:30
上材木町	上材木町坂田会館	第 3 月 曜 日 10:00~11:30
東 大 芦	東大芦コミュニティセンター	第1・3火曜日 10:00~11:30
北犬飼▲	北犬飼コミュニティセンター	第1・3火曜日 13:30~15:00
まちなか	鹿沼市民情報センター	第2・4火曜日 10:00~11:30
東 部 台	東部台コミュニティセンター	第1・3水曜日 10:00~11:30
西 大 芦	西大芦コミュニティセンター	第1・3水曜日 14:00~15:30
菊 沢 ▲	菊沢コミュニティセンター	第2・4水曜日 10:00~11:30
南 押 原	南押原コミュニティセンター	第1・3木曜日 10:00~11:30
あ わ の	栗野コミュニティセンター	第 1 木 曜 日 13:30~15:00
北 押 原	北押原コミュニティセンター	第2・4木曜日 10:00~11:30
加 蘇 ▲	加蘇コミュニティセンター	第1・3金曜日 10:00~11:30
磯 町	磯町公民館	第2・4金曜日 10:00~11:30

※7月下旬~8月はお休みです。

# 老人クラブ

老人クラブは、地域を基盤とする高齢者の自主的な活動グループです。歩いて集まることのできる小さな範囲で組織され、市内で約 60 クラブ、1,700 人が加入し、生きがいと健康づくり、友愛活動などを通して、介護予防や地域支援活動に取り組んでいます。

老人クラブは、一緒に活動する仲間を募集しています。鹿沼市老人クラブ連合会または最寄りの老人クラブまで気軽にお問い合わせください。

## 1 入会できる人

市内に居住する、おおむね60歳以上の人

## 2 問い合わせ先

鹿沼市老人クラブ連合会

住所 鹿沼市万町931-1

鹿沼市総合福祉センター内

電話 65-5191(鹿沼市社会福祉協議会呼出)

### 老人クラブからのひと言

老人クラブは、あなたの向上心を刺激する学びの場でもあります。一緒に学び、一緒に行動し、高め合いましょう。



# 公益社団法人 鹿沼市シルバー人材センター

シルバー人材センターは「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」に基づいて、国や県、市や町などの支援を受けながら事業を行っている団体です。健康で働く意欲のある高齢者の方々の方が会員になり、地域の公共団体や民間企業、家庭等から仕事を引き受け、働くことを通して生きがいと健康づくりを進め、活力ある地域社会づくりに貢献しています。

## 1 入会できる人

- ・市内に居住する原則として60歳以上の人
  - ・健康で働く意欲と能力のある人(特別な資格がなくても大丈夫)
  - ・年会費(互助会費含む)が必要
- ※入会説明会に参加し、内容を十分に理解したうえで会員登録してください。

## 2 仕事を頼みたいとき

- ・請負・委任・派遣等の契約で引き受けるため、期間の長短を問わず頼めます。
- ・万一の会員事故等はシルバー保険で対応します(事故内容によっては適用範囲外になる場合があります)。

## 3 問い合わせ先

(公社)鹿沼市シルバー人材センター

住所 鹿沼市日吉町312-1

電話 65-3200

## 高齢者福祉センター（出会いの森福祉センター）

温泉を利用した施設で、高齢者の休養、娯楽、研修などの場所を提供し、健康の増進、教養の向上、レクリエーションなどの事業を行っています。



### 利用案内

開館・入浴時間	9時～20時（入館は19時30分まで） 16時以降の利用は、浴室・ロビー・一部の部屋のみ											
休館日	毎週月曜日、年末年始（12/29～1/3）											
利用料	<table border="1"> <tr> <td>60歳以上</td> <td>1日200円</td> </tr> <tr> <td>中学生～59歳</td> <td>1日400円</td> </tr> <tr> <td>小学生</td> <td>1日100円</td> </tr> <tr> <td>障がい者</td> <td>1日100円</td> </tr> <tr> <td>未就学児</td> <td>無料</td> </tr> </table>		60歳以上	1日200円	中学生～59歳	1日400円	小学生	1日100円	障がい者	1日100円	未就学児	無料
60歳以上	1日200円											
中学生～59歳	1日400円											
小学生	1日100円											
障がい者	1日100円											
未就学児	無料											

詳しくは、施設へ直接お問い合わせください。

出会いの森福祉センター

住所 鹿沼市酒野谷1006

電話 62-7691

## 高齢者・障害者トレーニングセンター「なごみ館」

60歳以上の方が、マシンを使用したトレーニングや各種介護予防事業を通じて、仲間とふれあいながら心身の健康を維持する機会を提供します。



### 利用案内

開館時間	8時30分～17時00分
休館日	毎週月曜日（当面の間日曜日も休館）、祝祭日 年末年始（12/29～1/3） 8月13日～15日
主な事業内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一般利用者トレーニング（1回200円）</li> <li>・マシントレーニング（1回300円）</li> <li>・介護予防のための各種教室（1回100円）</li> </ul> <p>※参加するには、利用者登録が必要です。</p>

詳しくは、施設へ直接お問い合わせください。

高齢者・障害者トレーニングセンター「なごみ館」

住所 鹿沼市酒野谷1004-1

電話 62-1234