

ほっとサロン一覧(令和8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 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	
8	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	
9	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	毎週土曜日 13:30～16:00 毎週日曜日 9:30～12:00	出会いの森ゲ ートボール場	ゲートボール、お茶飲 みなど	㊤
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	樅山・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 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	

【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	
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	㊥

【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

⑤

⑤

⑤

【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

⑥

【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	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
3	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

⑥

4	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

⑧