

★ほっとサロン 一覧(令和6年1月現在)★

※詳細は各サロンへお尋ねください。

【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	御成橋町自治会館	音楽鑑賞、ポッチャ、脳トレ など
2	北遊サロン	第1・3水曜日 13:00~15:30	菊沢コミュニティセンター	健康麻雀、脳トレなど
3	いずみサロン	毎週木曜日10:00~12:00 13:00~15:00	泉町会館	健康麻雀、脳トレ、合唱な ど
4	坂田山サロン	毎週金曜日 14:00~16:00	市防災センター	卓球、お茶飲みなど
5	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 10:00~11:00 隔月第1水曜日 10:00~11:00	上材木町坂田会館	健康麻雀 元気あっぷくらぶ ほっとサロン
6	サロン・ド・トハリ	第1・3土曜日 13:30~15:30	戸張町自治会館	健康麻雀
7	睦町ほっとサロン	第3日曜日 14:00~16:00	睦会館	お茶飲み、輪投げなど
8	坂田山にこにこ健康麻雀	第2・4土曜日 9:00~12:00	市防災センター	健康麻雀、お茶飲み

【中央地区】

No	サロン名	開催日	利用施設	実施内容
1	西鹿沼自治会 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	体操、フレイル予防など
2	はなおかほっとサロン	毎週土曜日 13:00~15:00	浅間会館	お茶飲み、輪投げ、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2・4月曜日 9:00~11:00	日吉町自治会館 及び駐車場	体操、脳トレ グラウンドゴルフ
4	麻ノ葉ほっとサロン	第1月曜日 13:30~15:30 第2月曜日 // 第4月曜日 //	麻苧町自治会館	お茶飲みなど 体操 健康麻雀
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、音楽鑑賞、ポッチャ など
6	スマイルほっとサロン	第4日曜日 9:30~11:00	スズラン時計店裏駐車場	輪投げ、塗り絵、公園巡り 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	お茶飲み、輪投げ、トラン プなど
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	健康麻雀、卓球、脳トレな 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	お茶飲み、筋力アップ運動 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	健康麻雀、脳トレなど
2	むつみ会	第1・2・3土曜日 10:00~12:00	仁神堂町公民館	食事会、カラオケバトル、 ゲームなど
3	古賀志サロン	第2日曜日 14:00~16:00	古賀志町2137 事務所	お茶飲みなど

★ほっとサロン 一覧(令和6年1月現在)★

※詳細は各サロンへお尋ねください。

【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2火曜日、第4日曜日 8:30~11:00	下沢生活向上センター等	グラウンドゴルフ ゲートボール、体操など
2	引田サロン	第1・3火・土曜日 8:30~11:00	引田生活向上センター等	お茶飲み、食事会、グラウンドゴルフなど
3	ほっとサロン岩の郷	第2・4火・木・日曜日 9:00~12:00	深岩農村公園	お茶飲み、ゲートボールなど
4	笹原田ホットサロン	第2水・土・日曜日 8:30~11:30	笹原田ゲートボール休憩所等	お茶飲み、ゲートボール、グラウンドゴルフなど
5	芦の郷サロン	毎週水・土・日曜日 9:00~12:00	芦の郷公園	お茶飲み、ゲートボールなど
6	サロン・ド・サケノヤ	第1土曜日 13:30~16:00 第2火曜日 8:30~10:30 第3日曜日 13:30~17:00 第4日曜日 13:30~16:00	酒野谷公民館等	ゲートボール、グラウンドゴルフ、輪投げ、吹き矢など
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	ゲートボールなど
8	ほっとサロン上日向	第2水曜日 10:00~12:00	上日向公民館等	ゲートボール、グラウンドゴルフ、輪投げなど
9	健康麻雀なごみ愛好会	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、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	さといもバンド、脳トレなど
2	上殿町ふれあいサロンさといもの会	第1火曜日 9:30~13:00	上殿ふれあいセンター	お茶飲みなど
3	縦山・日光奈良部さといもの会	第2土曜日 10:00~12:00	北押原コミュニティセンター	体操、音楽鑑賞、輪投げなど
4	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	お茶飲み、輪投げなど
5	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
6	塩山さといもの会	第3土曜日 9:30~12:00	塩山町生活改善センター	お茶飲み、音楽演奏など
7	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	お茶飲み、体操など
8	村井町さといもの会	第2土曜日 10:00~12:00	村井町自治会館	歌・写真鑑賞、輪投げ、筋力トレーニングなど
9	ドリーム	毎週水曜日 10:00~12:00	上殿ふれあいセンター等	カラオケ、グラウンドゴルフ、旅行、昼食会など
10	日奈会	第1・3土曜日 10:00~12:00 13:00~15:00	日光奈良部町公民館	お茶飲み、カラオケ、グラウンドゴルフなど
11	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	運動、輪投げ、お茶飲みなど

【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バス会	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

★ほっとサロン 一覧(令和6年1月現在)★

※詳細は各サロンへお尋ねください。

【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	上石川自治公民館	元気体操、輪投げなど
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、お茶飲みなど
3	白桑田げんき会	第2水曜日 9:30~11:30	白桑田自治公民館等	健康体操、演奏会など
4	下石川ひまわり会	第1木曜日、第3日曜日 9:30~11:30	下石川自治館	塗り絵、体操、脳トレなど
5	元気あっぶ深津会	第2・4土曜日 10:00~12:00	上深津北公民館	お茶飲みなど

【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	第1月曜日 9:50~12:00	幸町1丁目自治会館	輪投げ、卓球など
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	お茶飲み、輪投げなど
3	輪	第1・3火曜日 10:00~12:00	西茂呂集会所	輪投げ、ヨガなど
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水曜日 10:00~12:00	東部台コミュニティセンター	輪投げ、体操など
6	健康マーじゃん長寿会	第1・3火曜日 13:00~17:00	東部台コミュニティセンター	健康麻雀、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 ※3・9・11月は15日	上南摩町自治公民館	お茶飲み、グラウンドゴルフなど
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	お茶飲み、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	体操、誕生会など
4	下南摩やまぶき会	第2・4金曜日 13:00~16:00	下南摩自治会館	輪投げ、脳トレなど
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、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	体操など
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	防災活動、輪投げ、塗り絵など
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、卓球、輪投げ、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、脳トレなど
6	大和田サロン	第3木曜日 9:30~11:30	大和田町自治会館	脳トレ、塗り絵など
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、輪投げなど
8	日の出サロン	第2水曜日 10:00~11:30	みなみふれあいセンター等	お茶飲み、脳トレなど
9	ことぶきサロン	第2・4月曜日、第2火曜日 10:00~12:00	榎木町公民館	輪投げなど お茶のみなど
10	友遊館高齢者サロン	第1水曜日 10:00~12:00、13:00~16:00	南押原友遊館	お茶飲み、脳トレなど
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、お茶飲み

★ほっとサロン 一覧(令和6年1月現在)★

※詳細は各サロンへお尋ねください。

【栗野地区】

No	サロン名	開催日	利用施設	実施内容
1	はんなり	第1・3土曜日 10:00~12:00	下町公民館	健康麻雀、輪投げ、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	お茶飲み、体操、脳トレなど
3	ほっとサロン城山	第1・3金曜日 4~10月 9:30~11:30 11~3月 10:00~12:00	なか町 自治会公民館ホール	花壇の手入れ、輪投げなど
4	柏木ふれあいサロン	第2水曜日 9:30~11:30	柏木自治公民館	体操、歌(三味線)
5	日渡路お楽しみ会	第3木曜日 10:00~12:00	日渡路公民館	講話、脳トレ、体操
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、歌、お茶飲みなど
7	三坪さわやかサロン	第3木曜日 13:30~15:30	三坪公民館	お茶飲み、体操、脳トレなど
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木曜日 13:30~16:30	大越路自治区公民館	お茶飲み、体操、絵手紙など

【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 13:00~15:00	久分公民館	転倒予防運動など
2	上永野おたっしゃ会	第2火曜日 13:30~15:30	永野コミュニティセンター等	お茶飲み、運動など

【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、フラダンス体操など
2	久野ふれあいサロン	第3水曜日 10:00~12:00	久野(中坪)公民館	お茶飲み、健康体操など
3	柳の会ふれあいサロン	毎月1日 10:00~12:00	柳原公民館	お茶飲みなど
4	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	下新田・片町集会センター	お茶飲みなど
5	きよす雀友会	毎週木曜日 13:00~16:00	清洲コミュニティセンター	健康麻雀、体操など



鹿沼市 保健福祉部 高齢福祉課
鹿沼市今宮町1688番地1
電話 63-2288

