

♪ 杉戸町のシニアサロン ♪



☆ 令和 7 年 7 月発行版 ☆

西地区

下野ふれあいサロン

開催日：水
会場：下野集会所（下野 895-2）
活動内容：げんき SUGI 体操・健康体操
世代間交流 等
連絡先：☎32-0871 藤田

サロンさらい

開催日：火
会場：さくら会館（高野台西 3-16-13）
活動内容：麻雀・茶話会（体操・歌） 等
連絡先：☎34-8149 三宅

フレンド榎の会

開催日：木
会場：中志集会所（下高野 423）
活動内容：グラウンドゴルフ（西近隣公園）
麻雀・カラオケ 等
連絡先：☎35-0692 中村

高野サロンかわせみ

開催日：ほぼ毎日
会場：高野団地集会所（下高野 1-7）
活動内容：げんき SUGI 体操・麻雀
暮らしの保健室 等
連絡先：☎34-5905 中里

サロン大栄

開催日：金
会場：大栄団地集会所（下高野 623-131）
活動内容：げんき SUGI 体操・音楽療法
絵手紙教室 等
連絡先：☎32-1739 蓮見

シニアサロンかとり

開催日：月・金・土
会場：上新田集会所（高野台西 2-7-13）
活動内容：グラウンドゴルフ・麻雀
カラオケ 等
連絡先：☎32-5078 小林



中央地区



ふれ愛フレッシュサロン

開催日：月～金

会場：フレッシュ会館（杉戸 3009-63）

活動内容：げんき SUGI 体操・歌声・手芸
囲碁・将棋・暮らしの保健室 等

連絡先：☎090-3427-4588 山下



上田サロンいこいの会

開催日：水

会場：上田集会所（杉戸 909-1）

活動内容：風船バレー・グラウンドゴルフ
カラオケ・書道 等

連絡先：☎090-6015-4855 八鍬

いきがいサロン

開催日：月～金

会場：個人宅（杉戸 2797-4）

活動内容：げんき SUGI 体操・手芸・絵手紙
暮らしの保健室・スマホ教室 等

連絡先：☎33-1610 浜名

花の会

開催日：月

会場：個人宅（杉戸 5-6-2）

活動内容：ストレッチ体操・脳トレ
茶話会 等

連絡先：☎34-1674 石橋

中央サロン会

開催日：木

会場：ココティすぎと（杉戸 3-9-10）

活動内容：ヨガ・カラオケ 等

連絡先：☎090-9813-8834 倉持

サロンえがお

開催日：水

会場：内田団地集会所（内田 2-13-13）

活動内容：ラジオ体操・親睦会 等

連絡先：☎34-7042 堀合

豊サロン21

開催日：火

会場：豊後集会所（清地 1433-1）

活動内容：げんき SUGI 体操・ヨガ・脳トレ
ゲーム・暮らしの保健室 等

連絡先：☎080-1276-0875 小山

サロンなかよし

開催日：第1・2・4水 第3金

会場：倉松集会所（倉松 3-4-34）

活動内容：げんき SUGI 体操・脳トレ
ストレッチ・音楽体操 等

連絡先：☎34-4189 小手川



東・南地区



サロン佐左エ門

開催日：第1月・第2～4土
会場：佐左エ門集会所（佐左エ門 1488）
活動内容：書道・マンドリン演奏
カラオケ 等
連絡先：☎38-0069 松田

いきいきサロン東

開催日：水
会場：大蓮会館（北蓮沼 345-1）
活動内容：げんき SUGI 体操・お茶会
輪投げ・ダーツ 等
連絡先：☎080-5414-2984 高田

ふれあいサロンさくら

開催日：月～金
会場：並塚集会所（並塚 1068）
活動内容：健康体操・グラウンドゴルフ 等
連絡先：☎38-1548 浜田

ふれあいサロンふじ

開催日：月
会場：源内集会所（堤根 468）
活動内容：げんき SUGI 体操・暮らしの保健室
脳トレ・茶話会・カラオケ 等
連絡先：☎38-1984 堀江

サロンたんぽぽ

開催日：金
会場：倉付集会所（本郷 549）
活動内容：げんき SUGI 体操・手芸・ゲーム
暮らしの保健室・お茶会 等
連絡先：☎32-4700 高崎

本郷シニアサロン百日草

開催日：月・木（第2）
会場：本郷会館（本郷 1138）
活動内容：げんき SUGI 体操・茶話会・手芸
暮らしの保健室 等
連絡先：☎35-1174 岡田



すぎとピアサロン

開催日：木
会場：すぎとピア集会室（堤根 4742-1）
活動内容：げんき SUGI 体操・MG 体操
出前いきいき体操・映画上映 等
連絡先：☎33-8192 すぎとピア

シニアサロン堤

開催日：土
会場：南公民館・南地区集会所
活動内容：げんき SUGI 体操・輪投げ
グラウンドゴルフ・ダーツ 等
連絡先：☎34-4774 福田

東・南地区

シニアサロン蔵

開催日：金

会場：南公民館（堤根 4089）

活動内容：げんき SUGI 体操・脳トレ 等

連絡先：☎090-8013-9891 佐藤



泉地区

千歳サロン木野川

開催日：火

会場：木野川会館（木野川 379-1）

活動内容：げんき SUGI 体操・カラオケ 等

連絡先：☎38-1532 吉濱

泉サロン

開催日：水

会場：泉公民館（宮前 37-1）

活動内容：げんき SUGI 体操・笑いヨガ 等

連絡先：☎38-3930 新井



サロンは住民主体の通いの場です。
ご詳細につきましては、各サロンに直接
お問い合わせください。

問合せ：杉戸町高齢介護課 高齢者福祉担当

☎ 33-1111 内線 317・318