

♪杉戸町のシニアサロン♪



西地区

★令和8年6月発行版★

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：0480-32-0871 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：0480-34-8149 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：080-1129-6497 船橋

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：0480-34-5905 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：0480-32-1739 蓮見

シニアサロンかとり

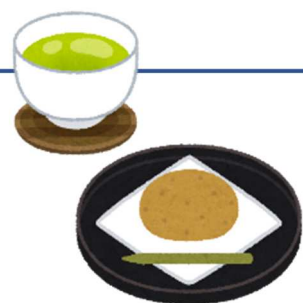
開催日：月・金・土
会場：上新田集会所 高野台西 2-7-13
活動内容：グラウンドゴルフ・麻雀
げんき SUGI 体操・カラオケ 等
連絡先：0480-32-5078 小林

シニアサロンパプリカ

開催日：木
会場：将監会館 茨島 788
活動内容：茶話会・体操
連絡先：0480-34-7646 岩瀬

4区交流サロン くまの会

開催日：土
会場：下株集会所 下高野 808-2
活動内容：カラオケ・料理・手芸
世代間交流・野菜栽培 等
連絡先：0480-32-1576 井上



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：0480-33-1610 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：0480-34-1674 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：0480-34-7042 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：0480-34-4189 小手川





サロン佐左エ門

開催日：第2・4土
会場：佐左エ門集会所 佐左エ門 1488
活動内容：カラオケ・マンドリン演奏 等
連絡先：0480-38-0069 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：090-8857-0633 中島

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：0480-38-1984 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：0480-32-4700 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・手芸
茶話会・暮らしの保健室 等
連絡先：0480-35-1174 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：0480-33-8192 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：0480-32-1435 福田

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



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：0480-38-1532 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：0480-38-3930 新井

木津内サロン

開催日：金

会場：エコ・スポいずみ 木津内 524

活動内容：麻雀・将棋・茶話会 等

連絡先：0480-38-0860 斎藤



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

連絡先：0480-33-1111 内線 317・318