

宅老所



🌱 宅老所とは？

家に閉じこもりがちになっている高齢者等が、社会活動に参加しやすいようにすることを目的として運営されているのが「宅老所」です。

地域の自治組織、地域住民やボランティア等との協力によって運営されています。

10～20人が集まってわいわいと楽しい時間を過ごしています。

昼食を挟んで4時間程度活動しており、活動費を徴収します。

🌱 対象者

65歳以上の高齢者

🌱 参加者構成

上記対象者、地域の自治組織、地域住民、ボランティア等

🌱 活動内容

- ・ 楽しめるプログラム
（例）レクリエーション、小物づくり、軽体操、脳トレ等
- ・ 楽しい食事の時間を共有する
（例）調理実習、昼食会
- ・ 楽しい時間の共有
（例）茶話会、雑談

🌱 注意事項

食中毒防止、衛生管理、個人情報保護、守秘義務、緊急連絡先の管理方法

🎵 こんな効果があります 🎵

- 楽しみ・生きがい・社会参加
- 無理なく体を動かせる
- 地域のつながりづくり
- 健康や栄養について意識する習慣がつく
- 生活にハリができる
- 閉じこもり防止
- 家族のように過ごせる第2の我が家



目 次

 ふれあい・いきいきサロン一覧	4
 宅老所一覧	7
 活動紹介	8
 サロン・宅老所マップ	37
五十鈴地区	37
倉田山地区	38
厚生地区	39
城田・宮川地区	40
沼木地区	41
二見地区	42
小俣地区	43
小俣・北浜地区	44
豊浜地区	45
御蔭・浜郷・港地区	46



ふれあい・いきいきサロン 一覧

番号	サロ ン 名	分野	担当支所	ページ	地図
1	ふれあいサロン進修	高齢者	伊勢支所	8	37
2	修道健康友の会	高齢者	伊勢支所	8	37
3	じい&ばあ	高齢者	伊勢支所	8	37
4	中之町さわやかサロン	高齢者	伊勢支所	9	37
5	いきいきサロン・プラチナ	高齢者	伊勢支所	9	37
6	ふれ愛いきいきサロン	高齢者	伊勢支所	9	37
7	いきいきサロン「隣組」	高齢者	伊勢支所	10	38
8	NPO 青空塾	高齢者	伊勢支所	10	38
9	楠のこ会	高齢者	伊勢支所	10	38
10	厚生スマイルサロン	高齢者	伊勢支所	11	39
11	厚生いきいきサロン	高齢者	伊勢支所	11	39
12	厚生いきいきサロンひなたぼっこ	高齢者	伊勢支所	11	39
13	大世古弥生会	高齢者	伊勢支所	12	39
14	西口町寿会ふれあい・いきいきサロン	高齢者	伊勢支所	12	40
15	いきいきサロン徳川山	高齢者	伊勢支所	12	40
16	三郷四季の会	高齢者	伊勢支所	13	40
17	小町の会	高齢者	伊勢支所	13	40
18	わたぼうし	高齢者	伊勢支所	13	38
19	半夏生	高齢者	伊勢支所	14	40
20	ふれあいサロンあわのコスモス会	高齢者	伊勢支所	14	40
21	坂東ふれあいクラブ	高齢者	伊勢支所	14	40
22	川端町いきいきふれあいクラブ	高齢者	伊勢支所	15	40
23	楠部町いきいきサロン	高齢者	伊勢支所	15	37
24	朝熊町いきいきサロン	高齢者	伊勢支所	15	37
25	健康っていい会	高齢者	伊勢支所	16	41
26	なごみの会	高齢者	伊勢支所	16	41
27	どんぐりの会	高齢者	伊勢支所	16	41
28	柿の木会	高齢者	伊勢支所	17	40
29	松下いきいき教室	高齢者	二見支所	17	42
30	江いきいき会	高齢者	二見支所	17	42
31	三津いきいき会	高齢者	二見支所	18	42
32	五峰わかば会	高齢者	二見支所	18	42

番号	サロンの名	分野	担当支所	ページ	地図
33	溝口すこやかサロン	高齢者	二見支所	18	42
34	二見町荘ふれあいいいききサロン	高齢者	二見支所	19	42
35	高城いきいきクラブ	高齢者	二見支所	19	42
36	西いきいき会	高齢者	二見支所	19	42
37	東本町ふれあいサロン	高齢者	小俣支所	20	43
38	南本町倶楽部	高齢者	小俣支所	20	43
39	南本町清和クラブ	高齢者	小俣支所	20	43
40	いきいき体操クラブ	高齢者	小俣支所	21	43
41	753の会 (和みの会)	高齢者	小俣支所	21	43
42	おりがみグループ	高齢者	小俣支所	21	43
43	北部ふれあいサロン	高齢者	小俣支所	22	44
44	健康体操ふれあいの会	高齢者	小俣支所	22	44
45	下小俣明睦会ふれあい歌サロン	高齢者	小俣支所	22	43
46	いけいけグランドゴルフ	高齢者	小俣支所	23	43
47	いきいき愛好会	高齢者	小俣支所	23	43
48	宮前銀嶺会友愛・健康クラブ	高齢者	小俣支所	23	43
49	サロン湯田	高齢者	小俣支所	24	43
50	ふれあいいいききサロン小亀	高齢者	小俣支所	24	44
51	仲よし会	高齢者	小俣支所	24	45
52	ハッピーサロン会	高齢者	小俣支所	25	44
53	サロンひばり	高齢者	小俣支所	25	44
54	サロンだんち	高齢者	小俣支所	25	44
55	高向なごみ会	高齢者	御菌支所	26	46
56	リフレッシュクラブ御菌	高齢者	御菌支所	26	46
57	新高喜和クラブ	高齢者	御菌支所	26	46
58	上長屋いきいきサロン「だんらん」	高齢者	御菌支所	27	46
59	下長屋元気シニアの会	高齢者	御菌支所	27	46
60	王中島いきいきサロン	高齢者	御菌支所	27	46
61	おしゃべりサロン	高齢者	御菌支所	28	46
62	いきいきサロンニコニコ会	高齢者	御菌支所	28	46
63	渡し舟	高齢者	御菌支所	28	46
64	小木町ふれあいサロンの会	高齢者	御菌支所	29	46

番号	サロンの名	分野	担当支所	ページ	地図
65	黒瀬おたっしゃサロン	高齢者	御菌支所	29	46
66	なかざきいきいきサロン	高齢者	御菌支所	29	46
67	通町いきいきサロン	高齢者	御菌支所	30	46
68	一色ふれあいサロン	高齢者	御菌支所	30	46
69	にこにこキッズサロン	子育て	伊勢支所	30	37
70	うさぎの子供の会	子育て	伊勢支所	31	37
71	mama's kitchen	子育て	伊勢支所	31	39
72	スマイルラボ	子育て	伊勢支所	31	39
73	光の街子育てサロン きらりっこ	子育て	二見支所	32	42
74	親子サロン	子育て	小俣支所	32	39
75	北浜子育てサークル	子育て	小俣支所	32	44
76	子育てサロン レクぴよ	子育て	小俣支所	33	43
77	子育てサロン ゆたひら	子育て	小俣支所	33	43
78	多胎サークル そらまめクラブ	子育て	小俣支所	33	39
79	ちびっこなかま	子育て	御菌支所	34	46
80	Smile 発達障がい児と育ちあう会	障がい者	伊勢支所	34	39
81	フリースペースわげん	障がい者	伊勢支所	34	38

宅老所 一覧

番号	宅老所名	担当支所	ページ	地図
A	大世古ふれあいサロン	伊勢支所	35	39
B	「ともいきハウス」 おくやま	小俣支所	35	43
C	北浜地区東大淀宅老所「もんちゃん」	小俣支所	36	44
D	大湊町高齢者通所センター「いこい」	御園支所	36	46

1

ふれあいサロン進修



健康体操、地域交流親睦、茶話会

活動場所・活動日

宇治公民館
第4火曜日 13:30~15:00

対象地域

進修地区

連絡先

和谷 智恵 0596-22-1324
090-7854-4457

2

修道健康友の会



健康体操、高齢者のふれあい、健康増進を目的とし、日中独居者の孤立予防・介護予防に努める。

活動場所・活動日

修道古市公民館
第4火曜日 13:30~16:00
木

対象地域

修道地区

連絡先

福嶋 裕子 090-2263-7181

3

じい&ばあ



健康麻雀「賭けない、飲まない、吸わない」の普及の場、高齢者のなごみの場となっています。「健康づくり、生きがいくくり、仲間づくり」脳トレの道具としての麻雀を楽しんでいます。

活動場所・活動日

古市町大林寺イベントホール
毎週木曜日 12:30~16:30

対象地域

伊勢市全域

連絡先

浦 圭子 0596-23-5397

4

中之町さわやかサロン



茶話会、手芸、清掃活動等

活動場所・活動日

伊勢古市参宮街道資料館等

第1日曜日 13:00~15:30

毎月20日か21日 13:00~15:30

対象地域

中之町

連絡先

西澤 茂子 0596-27-0907

5

いきいきサロン・プラチナ



自治会、民生委員・児童委員、老人クラブ連合会から最近の様子を話し、語り合う。生演奏で10曲ほど童謡や懐メロを歌い、昼食後は脳トレや体操もたっぷり行う。年2回遠足、市内の歴史散策、ウォーキング等。

活動場所・活動日

勢田町船江山公民館

第3日曜日 10:30~13:00

対象地域

勢田町船江山自治会

連絡先

前島 賢 0596-22-1726

6

ふれ愛いきいきサロン



高齢者の生き甲斐を高め、生涯元気で天寿全うできる「基本取り組み」を実施しています。主に認知症予防や介護予防ストレッチ、カラオケの他、月2回の川柳でボケ防止、茶話会や手芸を楽しみます。

活動場所・活動日

勢田町内会 第1・3月曜日 13:00~16:00

毎週水曜日 13:00~16:00

第1金曜日 13:00~16:00

対象地域

勢田町内会

連絡先

岩瀬 直二三 090-8676-4455

7

いきいきサロン「隣組」



茶話会、食事会、介護予防（脳活性・体操）

活動場所・活動日

代表者宅
第2木曜日 13:00～16:00

対象地域

岩淵2丁目

連絡先

沼波 きん 0596-28-9019

8

NPO 青空塾



健康体操、手芸（小物づくり）、茶話会等

活動場所・活動日

吹上公民館
第2木曜日 13:00～15:00

対象地域

吹上町内

連絡先

世木神社 谷口 0596-28-7024

9

楠のこ会



筋力体操及び脳トレーニング、食事会

活動場所・活動日

河崎南側公民館
奇数月第2木曜日 13:30～15:00
偶数月のうち年間3日 11:50～13:30

対象地域

河崎南側地区

連絡先

社協伊勢支所 0596-27-2425

10

厚生スマイルサロン



カラオケ、茶話会

活動場所・活動日

一之木ふれあいセンター
第2金曜日 13:00～15:00

対象地域

一之木町

連絡先

厚生地区まちづくりの会 0596-63-5230
(月・水・金 9:00～15:00)

11

厚生いきいきサロン



グランドゴルフ

活動場所・活動日

厚生小学校運動場
不定期(月1回) 9:00～11:00
(小学校運動場の空き状況による)

対象地域

厚生小学校区(7町)

連絡先

厚生地区まちづくりの会 0596-63-5230
(月・水・金 9:00～15:00)

12

厚生いきいきサロンひなたぼっこ



民謡踊り・カラオケ(月交代)、茶話会、お楽しみ

活動場所・活動日

宮後公会堂
偶数月第2金曜日 13:00～15:00
奇数月第2木曜日 13:00～15:00

対象地域

宮後

連絡先

厚生地区まちづくりの会 0596-63-5230
(月・水・金 9:00～15:00)

13

大世古弥生会



茶話会、時事講話

活動場所・活動日

大世古庚申堂
第2火曜日 10:30~12:00
夏期7~9月、冬期2,3月は休み

対象地域

大世古2,3丁目

連絡先

社協伊勢支所 0596-27-2425

14

西口町寿会ふれあい・いきいきサロン



茶話会、昼食会、健康体操、折り紙、伊勢音頭

活動場所・活動日

西口公民館、集いの場・みやがわ
月1回水曜日 11:00~14:30

対象地域

西口町会

連絡先

杉谷 誠 0596-28-3570

15

いきいきサロン徳川山



ラジオ体操、ゲーム、誕生会、カラオケ、食事会、出前トーク、講話色々、花見等のお出かけ等

活動場所・活動日

徳川山公民館
第1火曜日 10:00~12:30 (1月除く)

対象地域

徳川山町会

連絡先

奥山 利夫 0596-24-5120
090-8673-7887

16

三郷四季の会



食事会、カラオケ、お話し会、健康体操

活動場所・活動日

辻久留台会館
第3月曜日 10:30~14:00

対象地域

辻久留台団地

連絡先

柴原 千枝子 0596-24-6817

17

小町の会



茶話会、ゲーム、カラオケ等
月1回の食事会（自分たちで調理するのが基本）

活動場所・活動日

小川町公民館
第2木曜日 10:00~12:00
第4金曜日 10:00~12:00

対象地域

小川町

連絡先

長谷川 勲子 0596-28-2200

18

わたぼうし



健康体操、夏祭りのフォークダンス、あみもの、袋物づくり、夏祭りのお店屋さん、花の寄せ植え、絵手紙、ビーズ、食事会、凧づくり、ゴキブリだんごづくり

活動場所・活動日

藤里団地内集会所
第3日曜日 10:00~12:00・13:00~15:00

対象地域

藤里団地

連絡先

野崎 美代子 0596-23-4788

19

半夏生



第1火曜日カラオケ、第3水曜日童謡・唱歌を唄う会、第4水曜日食事会、ゲーム、体操等、第5水曜日出前講座、茶話会等

活動場所・活動日

大倉うぐいす台公民館
 第1火曜日 10:00～12:00
 第3, 4, 5水曜日 10:00～12:00

対象地域

大倉うぐいす台

連絡先

島田 節子 090-8677-8820

20

ふれあいサロン あわのコスモス会



リフレッシュ体操、月1回研修センター開放日として、地域高齢者との交流会、随時地域ボランティアの手伝いとして花壇の管理、草とり、行事での炊き出しを行います。

活動場所・活動日

粟野農業研修センター
 第3水曜日 9:00～15:30
 毎週木曜日 10:00～12:00

対象地域

城田地区

連絡先

西井 久男 0596-23-3288

21

坂東ふれあいクラブ



カラオケ、卓球

活動場所・活動日

坂東会館
 第2, 4金曜日 19:00～21:30(カラオケ)
 毎週木曜日 19:00～21:00(卓球)

対象地域

坂東地区が主体であるが、他の地域からの参加可能

連絡先

北川 昌生 0596-25-4309

22

川端町いきいきふれあいクラブ



健康と交流の場づくりのため、イキイキ健康体操、手芸教室、踊り、歌謡教室、ゲーム、茶話会等を開催。

活動場所・活動日

川端町公民館
第4木曜日 14:00～16:00(イキイキ体操)
その他の活動は回覧等で開催日を参加者に情報提供

対象地域

川端町

連絡先

伊藤 弘 090-8863-4350

23

楠部町いきいきサロン



65歳以上の方を対象に健康体操、転倒予防教室、ゲーム遊び等、毎回異なった活動をしています。

活動場所・活動日

楠部町公民館
年4回 10:00～11:30

対象地域

楠部町

連絡先

泉 典子 0596-22-2570

24

朝熊町いきいきサロン



カラオケ、俳句、茶話会

活動場所・活動日

朝熊市民館、大久保市民館、大久保集会所
月1回 13:30～15:00

対象地域

朝熊町

連絡先

朝熊町委員会 区長 濱口 善隆
0596-29-5736

25

健康っていい会



ストレッチ、セラバンド体操、時には血圧・体脂肪測定、尿中塩分量測定等の健康チェック

活動場所・活動日

沼木コミュニティセンター
毎月1回（不定期） 14:00～16:00

対象地域

上野町

連絡先

松谷 延良 0596-39-1456

26

なごみの会



脳トレ、お抹茶、カラオケ、おやつ作り等

活動場所・活動日

昭和苑会館
第3土曜日 13:00～15:30

対象地域

昭和苑、サンパークタウン

連絡先

松野 吉子 0596-39-1174

27

どんぐりの会



健康体操、マッサージ機、茶話会

活動場所・活動日

円座自治会館
第3水曜日 9:30～11:30

対象地域

円座町

連絡先

小林 初美 0596-39-0603

28

柿の木会



4月はリフレッシュのために弁当を持って花見会を行う。地域交流会として前山町老人会で紙芝居、カラオケ、寸劇を披露。準備と練習を2ヶ月前より行う。

活動場所・活動日

前山町公民館
第3水曜日 19:30~22:00

対象地域

前山地区

連絡先

社協伊勢支所 0596-27-2425

29

松下いきいき教室



ゲーム、健康体操、講演

活動場所・活動日

二見健康管理増進センター
第2水曜日 9:30~11:30
第3日曜日 9:30~11:30

対象地域

二見町松下地区

連絡先

社協二見支所 0596-43-5551

30

江いきいき会



健康体操、カラオケ、赤十字講話会、交通安全講話会、出前トーク

活動場所・活動日

江コミュニティセンター
第3水曜日 9:30~11:30

対象地域

二見町江地区

連絡先

松本 誠 0596-43-2921

31

三津いきいき会



健康体操、茶話会、太極拳、出前トーク、手芸等

活動場所・活動日

三津コミュニティセンター
毎月25日 9:30~11:30
(25日が土日の場合、その前後)

対象地域

二見町三津地区

連絡先

吉川 みほ子 0596-42-1381

32

五峰わかば会



交通安全講習会(交通安全協会)、災害予防の為の講習会、健康体操、料理講習会、寄せ植え講習会、手芸講習会、手品で楽しむ会

活動場所・活動日

山田原公民館
第2火曜日 9:30~11:30

対象地域

二見町山田原地区

連絡先

社協二見支所 0596-43-5551

33

溝口すこやかサロン



健康体操、茶話会

活動場所・活動日

溝口会館
毎週水曜日 9:30~11:30

対象地域

二見町溝口地区

連絡先

社協二見支所 0596-43-5551

34

二見町荘ふれあいいきいきサロン



ボランティア（健康づくりをサポートする会）による健康体操やゲーム、出前トーク（音楽療法、健康づくり、交通安全講習）、レクリエーション（話し合い、お手玉などで楽しく遊ぶ）

活動場所・活動日

喜楽荘
第3月曜日か第4月曜日 9:30～11:30

対象地域

二見町荘地区

連絡先

社協二見支所 0596-43-5551

35

高城いきいきクラブ



健康体操、歌、レクダンス、カラオケ、ゲーム、生活、健康、安全等に関する講話

活動場所・活動日

今一色公民館
第4水曜日 9:30～11:30

対象地域

二見町今一色地区

連絡先

大西 隆樹 0596-43-3125

36

西いきいき会



健康づくりをサポートする会による体操、ゲーム、踊り、音楽ボランティアによるカラオケ、童謡、グランドゴルフ

活動場所・活動日

西コミュニティセンター
第1日曜日 9:30～11:30

対象地域

二見町西地区

連絡先

柏端 弘子 0596-42-1782

37

東本町ふれあいサロン



茶話会、ビンゴゲーム、卓球

活動場所・活動日

東本町公民館
第1日曜日 10:00~11:00

対象地域

小俣町東本町地区

連絡先

野口 豊美 0596-22-2857

38

南本町倶楽部



茶話会、カラオケ大会、講話会、健康体操等

活動場所・活動日

宮前保健福祉会館
月1回 13:30~15:00

対象地域

小俣町宮前地区（6自治区）

連絡先

太田 陽三 0596-23-5395

39

南本町清和クラブ



グランドゴルフ、ぼちぼちウォーク等

活動場所・活動日

南本町離宮の広場
（清和会グラウンドゴルフ場）
毎日（雨天は除く） 8:30~10:00

対象地域

小俣町南本町自治区・小俣町内

連絡先

藤井 佐太司 0596-23-4006

40

いきいき体操クラブ



健康体操、健康チェック（血圧、体脂肪、足指力、塩分チェック）、唱歌、茶話会

活動場所・活動日

小俣町北本町公民館
第3木曜日 13:30~15:00

対象地域

小俣町北本町、南本町

連絡先

社協小俣支所 0596-27-0509

41

753の会（和みの会）



食事会、茶話会

活動場所・活動日

新出公民館
月3~4回（不定期） 10:00~12:30

対象地域

小俣町新出地区

連絡先

下井 幹夫 0596-22-0680

42

おりがみグループ



折り紙を楽しむ。（折った作品を台紙に貼って一景色を完成させる）

活動場所・活動日

明野公民館
第2火曜日 13:30~15:30

対象地域

小俣町明野第1, 第2自治区

連絡先

芥川 喜久子 0596-25-7516
080-3684-5412

43

北部ふれあいサロン



手芸（小物作り、お手玉、刺子等）、折紙、クッキング（主にお菓子）、茶話会、バス旅行（花見、紅葉狩り等）

活動場所・活動日

北部公民館
第1金曜日 10:00～12:00

対象地域

小俣町明野地区

連絡先

山口 志津子 0596-37-0687

44

健康体操ふれあいの会



健康体操、市内の自然・施設を楽しむ（春と秋）

活動場所・活動日

明野第五自治区集会所
第4火曜日 14:00～16:00

対象地域

小俣町明野地区

連絡先

中村 喜充 0596-24-8618

45

下小俣明睦会ふれあい歌サロン



カラオケ

活動場所・活動日

下小俣公民館
第2・4金曜日 13:30～16:00

対象地域

小俣町下小俣地区

連絡先

辻井 廣美 0596-27-3641

46

いけいけグランドゴルフ



グランドゴルフ

活動場所・活動日

下小俣公民館広場、市立下小俣公園
毎日

7:45～8:30 (5月) 7:30～8:10 (6月)
7:00～7:40(7～9月) 8:00～8:40(10～4月)

対象地域

小俣町下小俣地区

連絡先

辻 裕巳 090-4467-0709

47

いきいき愛好会



グランドゴルフ、茶話会、カラオケ、かんたん料理教室での食事会、パン作り、その他いろいろ楽しんでいます。

活動場所・活動日

掛橋公園、宮前保健福祉会館
毎週月・水・金曜日 8:00～9:00(グランドゴルフ)

対象地域

小俣町掛橋地区

連絡先

社協小俣支所 0596-27-0509

48

宮前銀嶺会友愛・健康クラブ



グランドゴルフ、ボランティア清掃活動

活動場所・活動日

宮前公園
月・木曜日 13:00～14:30
火・水・金曜日 8:00～10:30

対象地域

小俣町宮前地区

連絡先

村上 武志 0596-23-4086

49

サロン湯田



茶話会、健康体操、季節の行事

活動場所・活動日

湯田保健福祉会館
第2水曜日 13:30~15:30

対象地域

小俣町湯田、東・西新村、六軒屋、上惣地区

連絡先

社協小俣支所 0596-27-0509

50

ふれあいいいききサロン小亀



家で閉じこもることなく近所の人と声掛けが出来る様に皆さんと話をする。絵合わせ、トランプ、まちがいさがし、カルタ

活動場所・活動日

北部公民館 学習室3
第2木曜日13:00~15:00 第4木曜日13:00~15:00

対象地域

小俣町明野第4地区

連絡先

矢口 芳子 0596-37-5200
090-5622-2503

51

仲よし会



茶話会、物作り等

活動場所・活動日

小川公民館
第2木曜日 9:30~17:00

対象地域

西豊浜町小川地区

連絡先

佐々木 禮美 090-1623-5960

52

ハッピーサロン会



健康体操、塗り絵、朗読など

活動場所・活動日

松林閣
月1回 14:00～15:30

対象地域

村松地区

連絡先

山下 克 0596-37-3397

53

サロンひばり



回想法、歌にあわせて体操

活動場所・活動日

会員宅
第3木曜日 13:00～15:00

対象地域

村松地区

連絡先

社協小俣支所 0596-27-0509

54

サロンだんち



定例会を第2土曜日に実施。内容は互いの近況報告、DVDによるいきいき体操、食事会、カラオケが定番。これに加え、出前トークを受けることもある。

活動場所・活動日

柏団地公民館
第2土曜日 10:30～14:00

対象地域

柏団地

連絡先

白神 慶助 080-5117-2914

55

高向なごみ会



健康体操、お話し会、ゲーム、折り紙講習会、地域への奉仕活動

活動場所・活動日

なごみの館
第3木曜日 13:30~15:30

対象地域

御園町高向地区

連絡先

吉崎 平男 0596-28-3908

56

リフレッシュクラブ御園



ストレッチ、健康体操、茶話会

活動場所・活動日

新高公民館
毎週木曜日 13:30~15:00

対象地域

伊勢市内

連絡先

赤松 明子 0596-23-5185

57

新高喜和クラブ



ゲーム大会、グランドゴルフ、自力整体教室、歩こう会（内宮参拝）、芸能大会、すこやか教室（介護予防係より講師を招く）、あんしん生活講座（地域包括ケア係より）、折り紙教室、新年会、社会奉仕作業（地区のゴミ拾い、公民館掃除）

活動場所・活動日

新高公民館 第3水曜日 13:30~15:30

対象地域

御園町新高地区

連絡先

社協御園支所 0596-22-6617

58

上長屋いきいきサロン「だんらん」



講話、ゲーム、体操、茶話会

活動場所・活動日

上長屋公民館
第1火曜日 13:30~15:30

対象地域

御藺町上長屋地区

連絡先

社協御藺支所 0596-22-6617

59

下長屋元気シニアの会

茶話会、奉仕活動(町内、下長屋地区)、缶ビン可燃
ゴミ収集、食事会、グランドゴルフ、カラオケ、市
内名所散策

活動場所・活動日

下長屋公民館、地区公園、市内名所
第2, 4金曜 9:00~11:00、9:00~15:00
13:30~15:30

対象地域

御藺町下長屋地区

連絡先

小西 正之 0596-28-0014

60

王中島いきいきサロン

茶話会、健康体操、合唱(唱歌、演歌)、招
待者によるマジック、クイズ、頭の体操、警
察の方による交通安全教室

活動場所・活動日

王中島公民館
第2土曜日 13:00~15:00

対象地域

御藺町王中島地区

連絡先

社協御藺支所 0596-22-6617

61

おしゃべりサロン



おじゃみ体操、ゲーム、宝引き、小学唱歌、替え歌

活動場所・活動日

新開公民館
第3木曜日 13:00~15:00

対象地域

御園町新開地区

連絡先

中西 武男 0596-36-0638

62

いきいきサロンニコニコ会



ゲーム、お話、唄

活動場所・活動日

上條公民館
第2木曜日 11:30~13:30
第4水曜日 13:30~15:30

対象地域

御園町上條地区

連絡先

奥田 孝 090-7694-9092

63

渡し舟



コーラス、落語会、ビンゴゲーム

活動場所・活動日

神社港公民館
第3月曜日 12:30~14:00

対象地域

神社港

連絡先

中村 清 090-5455-2902

64

小木町ふれあいサロンの会



茶話会、郷土歴史講座、笑いヨガ、健康ウォーキング、落語、音楽会

活動場所・活動日

小木町公民館
不定期（月1～2日） 9:00～12:00

対象地域

小木町

連絡先

道端 長七 080-5116-1652

65

黒瀬おたっしゃサロン



健康体操

活動場所・活動日

黒瀬町公民館
第2木曜日 10:00～11:30

対象地域

黒瀬町

連絡先

社協御園支所 0596-22-6617

66

なかざきいきいきサロン



茶話会、健康体操、物作り、園児との交流等

活動場所・活動日

黒瀬市民館
不定期（月1回）

対象地域

黒瀬町中崎地区

連絡先

黒瀬市民館 0596-25-7535

67

通町いきいきサロン



グランドゴルフ、健康体操、ヨガ、福祉出前トーク

活動場所・活動日

通町公民館・浜郷小学校グラウンド

第1金曜日 10:30～11:30

第2土曜日 14:30～15:30

対象地域

通町

連絡先

酒徳 佳津世 090-9025-2251

68

一色ふれあいサロン



音楽、踊り、健康に関わる知識と体操の実技指導、参加者に必要と思われる一般常識の講話等

活動場所・活動日

一色町公民館

毎月15日頃 13:00～15:00

対象地域

一色町

連絡先

河北 つね子 090-8739-8869

69

にこにこキッズサロン



地域の子とその保護者の交流、子育て相談と応援、おもちゃと遊びの提供、おべんとう会食、季節行事・イベント

活動場所・活動日

主に古市公民館

第3土曜日等 10:00～15:00 月1～3回

対象地域

修道学区

連絡先

社協伊勢支所 0596-27-2425

70

うさぎの子供の会



折り紙や絵本紹介、みそ作り、クリスマス会等、その時その時で考えています。

活動場所・活動日

主に四郷コミュニティセンター
第1火曜日 10:30~11:30

対象地域

伊勢市内

連絡先

社協伊勢支所 0596-27-2425

71

mama's kitchen



マクロビオティック調理とレクリエーション

活動場所・活動日

福祉健康センター1F調理室・和室
月1回 9:30~13:30

対象地域

伊勢市内

連絡先

社協伊勢支所 0596-27-2425

72

スマイルラボ



夏祭りやハロウィン、クリスマス会等季節のイベントを中心に講師の先生を迎えて音楽リトミックや絵本の読み聞かせ等も行っています。

活動場所・活動日

福祉健康センター2F集会室
月1回木曜日 10:30~12:00
8,10,12月のみ月1回土曜日 10:30~12:00

対象地域

伊勢市内

連絡先

社協伊勢支所 0596-27-2425

73

光の街子育てサロン きらりっこ



月に一度、未就園児の親子が集まって講師を招いての体操、体験教室等。クリスマス会やお楽しみ会など、調理をすることもあります。ママも子ども達も楽しめる内容です。初めての方も大歓迎ですので、ぜひお越しください。

活動場所・活動日

光の街コミュニティセンター
毎月1回 10:00~12:00

対象地域

二見町光の街地区、その他

連絡先

社協二見支所 0596-43-5551

74

親子サロン



絵本読み聞かせ、紙芝居、手遊び等

活動場所・活動日

宮前保健福祉会館、新日本婦人の会伊勢支部2 F
月1回 10:00~13:00

対象地域

伊勢市内

連絡先

社協小俣支所 0596-27-0509

75

北浜子育てサークル



季節の行事を通しての親子のふれあい、情報交換等

活動場所・活動日

北浜支所
第3火曜日 10:00~12:00

対象地域

主に北浜地区

連絡先

社協小俣支所 0596-27-0509

76

子育てサロン レクぴよ



主に伊勢市に住んでいる親子を対象に、手遊びや絵本の読み聞かせ、ペープサート等をしている。また、親同士が話をできるティータイムを設けている。

活動場所・活動日

宮前保健福祉会館
毎月1回水曜日 11:15~12:45

対象地域

伊勢市内

連絡先

社協小俣支所 0596-27-0509

77

子育てサロン ゆたりら



絵本の読み聞かせ、英語のうた遊び、ストレッチ、茶話会等

活動場所・活動日

湯田保健福祉会館
第4水曜日 10:00~11:30

対象地域

小俣町湯田地区

連絡先

吉田 優子 090-7642-2944

78

多胎サークル そらまめクラブ



多胎児を持つ家族の交流、茶話会、クリスマス会等

活動場所・活動日

福祉健康センター2F和室
不定期開催 10:00~11:30

対象地域

伊勢市内

連絡先

社協小俣支所 0596-27-0509

79

ちびっこなかま



0～3歳児の親子を対象に月1回様々な遊びや季節の行事を通して、親子、母親同士のコミュニケーションや子育てを支援する。又子どもが喜ぶ料理教室会食を実施し、食育を学ぶ。

活動場所・活動日

ハートプラザみその2F 教養娯楽室
第4木曜日 10:00～11:30

対象地域

伊勢市内

連絡先

社協御園支所 0596-22-6617

80

Smile 発達障がい児と育ちあう会



親子レクリエーション、調理実習

活動場所・活動日

福祉健康センター1F 調理室
月1回土曜日 14:00～16:00

対象地域

伊勢市内

連絡先

社協伊勢支所 0596-27-2425

81

フリースペース わげん



茶話会

活動場所・活動日

伊勢カトリック教会
第1火曜日 14:00～16:00
(1, 5月は第2火曜日)

対象地域

伊勢市内

連絡先

フリースペース わげん 090-9894-1480

宅老所



A

大世古ふれあいサロン



健康体操、健康講座、健康昼食会

活動場所・活動日

大世古第2公民館
月4回(木曜日) 10:00~14:00

対象地域

大世古内全地区

連絡先

社協伊勢支所 0596-27-2425

B

「ともいきハウス」おくやま



毎回、お茶、お菓子を楽しみながら、奥山さん手作りの「お好み焼き」「焼きそば」「お楽しみメニューのランチ」を日替わりでいただきながら、楽しくおしゃべりをしています。

活動場所・活動日

小俣町元町浄土宗慶蔵院となり
「ともいきハウスおくやま」
毎週火・水曜日 10:00~15:00

対象地域

小俣町下小俣地区等

連絡先

前島 格也 0596-22-3726

C**北浜地区東大淀宅老所「もんちゃん」**

体の柔軟性を保つための体操・脳の活性化を図るための脳トレーニングを行い、スタッフ手作りの昼食を摂る。毎日テーマを設けて活動する。年2回外出を楽しむ。

活動場所・活動日

伊勢市東大淀町169番地
毎週火・木曜日 10:00～15:00

対象地域

北浜地区 ※但し自力で往復できること

連絡先

西村 礼子 0596-37-2128

D**大湊町高齢者通所センター「いこい」**

毎週月・金曜日の10:00～15:00まで開所。通所の方が対象。健康チェックの後、体操、脳体操と続き、ティータイム、物づくり、食事となり、お昼の休憩後はお楽しみや物づくり、おやつに入り、さよならの会で終了。

活動場所・活動日

大湊町民会館1F「いこい」
毎週月・金曜日 10:00～15:00

対象地域

大湊町

連絡先

泰道 詞子 090-4863-9341