

ふれあい・いきいきサロン（南区）

新型コロナウイルス感染症の影響により、多くのサロンがお休み中です。
開催状況については、下記連絡先へお問い合わせください。

（令和5年10月現在）

▷ 下記サロンの問い合わせ先：南区社会福祉協議会 住所：札幌市南区真駒内幸町2丁目2-1 電話：582-2415

※注意※ 掲載内容は、調査時点のものとなり、変更する可能性があります。詳しくは、上記窓口へ直接おたずねください。

No	サロン名	地区名	開催日	主な開催場所	参加対象	料金	主な内容
1	てんとうむしの会	澄川	木曜日 13:30～15:00	澄川地区会館 澄川3条2丁目	60歳以上	2,000円 (1か月)	転倒予防運動
2	澄十サロン（高齢）		第2月曜日 10:00～12:00	澄十記念会館 澄川6条10丁目11	澄川第十町内会の 65歳以上	100円 (内容による)	茶話会、カラオケ、季節行事
3	丘の上ひろば（子育て）		火曜日(5月～10月は月2回 11月～4月は月3、4回) 10:00～12:00	澄川緑ヶ丘会館 澄川5条11丁目5-5	子育て家庭 主に就園前の親子	無料	自由遊び、季節行事
4	さくら山ひろば（子育て）		金曜日(5月～10月は月2回 11月～4月は月3、4回) 10:00～12:00	澄川児童会館 澄川5条4丁目1-1	子育て家庭 主に就園前の親子	無料	自由遊び、季節行事
5	ホタルのひろば（子育て）		木曜日(5月～10月は月2回 11月～4月は月4回) 10:00～12:00	澄川地区会館 澄川3条2丁目6-1	子育て家庭 主に就園前の親子	無料	自由遊び、季節行事
6	ふれあいサロン澄川たんぽぽ（高齢）		日曜日：09:30～16:00 第4水曜日：13:30～16:00	澄川地区会館 澄川3条2丁目6 あすなろ会館 澄川1条3丁目6-18	高齢者及び予備群	200円 +実費	おしゃべり、手芸、麻雀、ゲーム、体操
7	ぱおぱおひろば（子育て）		月・火・水・土曜日 10:00～15:30 木曜日：12:30～18:30	子育て支援ワークスぐるんぱ 澄川6条3丁目1-25 2F	子育て中の両親や 祖父母	無料	自由遊び、親同士の交流、お絵かきひろば de 講座、育児相談
8	微笑みサロン（高齢）		第1・3金曜日 10:00～12:00	澄川団地集会場	澄川団地に住む 高齢者	無料	茶話会、ぬり絵、カラオケ、ゲーム（クイズ他）
9	サロンあすなろ（高齢）		第4月曜日 13:00～15:00	あすなろ会館 澄川1条3丁目6-19	町内の65歳以上の 高齢者	無料	ウォーキング、体操などの健康促進の集い 囲碁・将棋・麻雀などの趣味の集い
10	いきいき脳トレ倶楽部（高齢）		第4月曜日/第1～4火曜日 10:00～11:30	あすなろ会館 澄川1条3丁目6-19	概ね65歳以上	2,000円 (年会費)	筋トレ主体の運動、脳トレ(各種ゲーム、クイズ、あ んどこ)、趣味を活かした娯楽
11	澄六お話し会		第2金曜日 11:00～13:00	パークマンション管管理棟 澄川6条4丁目	澄川第6町内会	1,000円 (年間)	談話会、ファシリテーターのもとで話題を提供
12	澄川きらくに一歩の会（高齢）		原則第2・4水曜日 13:30～15:30	すみかわ地区センター 澄川4条4丁目4-10	特になし	200円 (1ヵ月)	ラジオ体操、ストレッチ、筋トレ、指体操、コグニサ イズ、転倒予防体操、ふまねっと運動、茶話会
13	ふれあい・サロン澄川（高齢）		第1・2・4水曜日 09:30～12:00	澄川緑ヶ丘会館 澄川5条11丁目5-5	50代～90代	300円 (1ヶ月)	近隣のつながり仲間づくり、情報交換、介護予防、ボ ランティア活動
14	サロンきぼう（高齢）		第1・2・3木曜日 09:30～12:00	きぼう集会室 澄川4条3丁目8-18 ラ・ファミ澄川会館2階201号室	町内会在住の方	無料	茶話会、ゲーム、各種学習会等
15	かがやきサロン（高齢）		月曜日 10:00～12:00	自宅	60歳以上	500円	おしゃべりを楽しむ茶話会、介護予防センター指導に よる健康体操など、仲間の安全確認

ふれあい・いきいきサロン（南区）

新型コロナウイルス感染症の影響により、多くのサロンがお休み中です。
開催状況については、下記連絡先へお問い合わせください。

（令和5年10月現在）

▷ 下記サロンの問い合わせ先：南区社会福祉協議会 住所：札幌市南区真駒内幸町2丁目2-1 電話：582-2415

※注意※ 掲載内容は、調査時点のものとなり、変更する可能性があります。詳しくは、上記窓口へ直接おたずねください。

No	サロン名	地区名	開催日	主な開催場所	参加対象	料金	主な内容
16	いしやまこころ広場（高齢・子育て）	石山	第2火曜日（8月休み） 第2火曜日・第4金曜日（2月） 10:30～12:00	石山小学校1階教室 2月→第4金曜日のみ石山児童会館	子育て家庭 高齢者、障害	無料	三世代交流、自由遊び、読み聞かせ、クラフト、児童と交流
17	悠々サロン（高齢）		月の最終日曜日 13:00～21:00	石山7区町内会館 石山3条6丁目2	町内会員	無料	カラオケ、麻雀等の娯楽中心
18	シルバーサロン（高齢）		毎週月曜日 10:00～13:00	石山ギャラリー 石山2条8丁目2-26	60歳以上	300円：月1回 ランチ分 200円：立寄料	立ち寄って話すたまり場、コーヒーなどの飲み物や菓などは持ち寄り、決まりなどは努めて作らず顔見知りも多くする目的。月1回ランチあり
19	石山栄町サロンニコニコ（高齢・障がい・子育て）		第3日曜日 11:30～13:30	石山栄町町内会館 石山1条6丁目15-8	特になし	無料	地域の情報交換の場、近隣とのつながり仲間づくり
20	ハッピーサロン（高齢）		月曜日（祝日は休み） 09:30～11:30	石山会館 石山1条4丁目1-1多目的ホール	特になし	1000円（1か月）	カラオケ、茶話会、食事会、卓球、バドミントン、カルタ
21	サロンひろば		第4木曜日（月1回） 10:30～11:30	石山ひろば 石山2条2丁目8-19	65歳以上	300円	
22	ちゃきら（高齢）		第2・4火曜日 14:00～16:00	石山振興会館 石山1条3丁目1-30	65歳以上	600円（1か月）	おしゃべりを楽しむ茶会、身体を動かす軽い運動、踊り・好きな曲に振り付けして踊る
23	もりの仲間の子育てサロン（子育て）	芸術の森	第1・3水曜日 10:00～11:30	芸術の森地区福祉のまち推進センター 石山78-68	就学前の親子 居住区は問わない	無料	おしゃべり、自由遊び、季節行事、見守り、相談、世代間交流
24	常盤団地自然の会（高齢）		第2・4月曜日 09:30～12:00	常盤団地会館 常盤1条1丁目3-1	高齢者	500円	お茶・コーヒーを飲みながらの団楽と仲間づくり
25	森の寺子屋（高齢）		第1・3水曜日 10:00～12:00	南老人福祉センター 石山78-68	60歳以上	無料	体操（ラジオ、ストレッチ）、ゲーム、おしゃべり（時間制限）、間違い探し、種々脳活
26	もいわした広場（子育て）	藻岩下	第2・4金曜日： 10:00～11:30	藻岩下地区会館 南34条西9丁目2-1 1F大広間	0歳から就学前の 幼児と保護者	無料	自由遊び、交流、育児情報交換、大型おもちゃ紙芝居
27	地域交流サロンくるみな（高齢・障がい・子育て）		月～金曜日 10:00～16:00	あいなび事務所 南32条西10丁目2-3 1階	どなたでも	100円＋実費	おしゃべり、健康づくり、手工芸、カラオケ 季節行事、教養
28	寿康会（高齢）	真駒内	月曜日 13:15～15:15	あけぼの団地集会所 真駒内曙町1丁目1-1	あけぼの団地 65歳以上の方 他の地区の方も可	200円（1か月）	高齢者向け体操、介護予防センターによる体操を交えたレクリエーション
29	ごりん元気会（高齢）		木曜日 10:00～11:30	五輪団地集会所	五輪団地内の高齢者	400円（1か月）	健康づくり、体操、親睦、茶話会、脳トレ ウォーキングなど
30	ボランティアグループ・すずらんの会（高齢・障がい）		第2水曜日 10:00～12:00	南区民センター 真駒内幸町2丁目2-1	特になし	1,500円（年間）	親睦交流（フリートーク、講話会、新・忘年会、お花見、食事会、温泉旅行等）、ハンディのある子供たちの見守り、対話、介助、高齢者や障害者の支援や交流、行事、イベントの手伝い

ふれあい・いきいきサロン（南区）

新型コロナウイルス感染症の影響により、多くのサロンがお休み中です。
開催状況については、下記連絡先へお問い合わせください。

（令和5年10月現在）

▷ 下記サロンの問い合わせ先：南区社会福祉協議会 住所：札幌市南区真駒内幸町2丁目2-1 電話：582-2415

※注意※ 掲載内容は、調査時点のものとなり、変更する可能性があります。詳しくは、上記窓口へ直接おたずねください。

No	サロン名	地区名	開催日	主な開催場所	参加対象	料金	主な内容
31	PH真駒内茶話会 (高齢・障がい・子育て)	真駒内	第2火曜日 13:00~15:00	パークハイム真駒内集会室 真駒内緑町3丁目1-5	パークハイム真駒内 内居住者全員	無料	参加者同志の情報交換、参加者からの希望・テーマを可能なものを選択し開催
32	F団地交流サロン フレンドリー（高齢）		第3土曜日 10:00~12:00	会員の自宅及び区民センター	真駒内泉町F団地 近隣住民	場合により材料費 一部負担	茶話会、手を動かす運動
33	BBK30サロン（高齢）		第2・4水曜日（月2回） 10:00~12:00	真駒内総合福祉センター 真駒内幸町2丁目1-5 南区民センター 真駒内幸町2丁目2-11	概ね65歳以上	200円	ストレッチ体操、筋トレ体操、口腔体操、カラオケ パーティー、ウォーキング、カーリンコン、ふまねっ と、1週間の出来事を話し合う、ほっこり座談会
34	アイ（高齢・障がい・子育て）		第2・4水曜日 11:00~14:00	ポニーショップ内 真駒内上町3丁目	どなたでも	お茶代 100円	お茶、おしゃべり、手遊び、ぬり絵、唱歌 手・足の運動
35	真駒内本町団地ふれあいサロン		第1・3火曜日：13:30~ 第2・4水曜日：10:00~ （1時間~1時間半）	本町団地集会場 真駒内本町3丁目9-1	65歳以上	無料	近隣の情報交換提供、茶話会、健康講話、体操 脳トレ運動、折り紙。
36	URあけぼの団地スマイル倶楽部		木曜日 10:00~11:30	URあけぼの団地集会所	特になし	300円	茶話会、転倒予防教室など
37	元気サロン		毎週土曜日 10:00~12:00	泉町公園 真駒内南町4丁目	60代~80代	無料	脳トレ、ゆる体操、ティータイム（おしゃべり） よろず雑学講座、趣味の手作り
38	北ノ沢お互い様ネットワーク 子育てサロン（子育て）	藻岩	第1・2月曜日 10:00~11:30	北ノ沢第三町内会館 北ノ沢1819-2246	小学校入学前のお子様とその保護者 （同伴に限る）	無料	遊びの援助、育児相談、童謡、本読み会 季節行事 （年6回）
39	硬石山「ふれあいサロン」（高齢）		年2回	硬石山福祉会館 川治18条2丁目1-4	高齢者 （実施内容により どなたでも）	無料	おしゃべり、歌、健康相談、折り紙、室内ゲーム
40	中ノ沢子育てふれあい広場（子育て）		月曜日 10:00~11:30 ※小学校の春・夏・冬休み期間は なし	中ノ沢会館 中ノ沢1711-90	0才~未就学児 保育者同伴	無料	自由遊び（イベント時は催し物を予定）
41	川治第一町内会子育てサロン （子育て）		第1・3・5木曜日 10:00~11:30	藻岩北会館 川治2条2丁目5-50	町内に住む 就学前の子	無料	自由遊び、体操、散歩、季節行事、育児相談 三世代交流
42	サロン元気会（高齢）		第2・4木曜日 13:00~17:00	中ノ沢会館 中ノ沢1711-90	中ノ沢町内会 年齢制限なし	300円	茶話会、麻雀、カラオケ等
43	らくらく体操・みんなで歌おう （高齢）		第4月曜日 13:30~15:30	もいわ地区センター 川治8条2丁目4-15	自分で来られる 方なら誰でも可能	無料	気功、楽しく歌う、茶話会、相談
44	民謡を唄おう・民謡を踊ろう （高齢）		第2月曜日 13:30~15:30	もいわ地区センター 川治8条2丁目4-15	なし	無料	民謡、唄と踊り
45	折り紙・童謡を歌おう（高齢）		第1月曜日（祝日休み） 13:30~15:00	もいわ地区センター 川治8条2丁目4-15	連町の方なら どなたでも	無料	おしゃべり、折り紙、なつかしい歌、血圧測定 お琴（芳游会：遊佐加津代氏が講師）

ふれあい・いきいきサロン（南区）

新型コロナウイルス感染症の影響により、多くのサロンがお休み中です。
開催状況については、下記連絡先へお問い合わせください。

（令和5年10月現在）

▷ 下記サロンの問い合わせ先：南区社会福祉協議会 住所：札幌市南区真駒内幸町2丁目2-1 電話：582-2415

※注意※ 掲載内容は、調査時点のものとなり、変更する可能性があります。詳しくは、上記窓口へ直接おたずねください。

No	サロン名	地区名	開催日	主な開催場所	参加対象	料金	主な内容
46	藻岩南小学校子育てサロン なかよし広場（子育て）	藻岩	第1・3金曜日 10:00～11:30	藻岩南小学校ミニ児童会館 川沿18条2丁目	乳児・未就学児の 親子	無料	おもちゃ遊び、絵本、紙芝居、体操、季節行事 交流
47	北の沢Y・Yサロン（高齢）		第2・3・4金曜 10:00～12:00	北ノ沢会館 北ノ沢1739-10	会場周辺の60歳 以上の高齢者	500円 （1か月）	ストレッチ体操、体操休憩時のお茶飲み 予防センターによる血圧測定
48	ふれあいサロンアイビーモイワ （高齢）		第3水曜日 13:30～15:30	アイビーハイム藻岩集会場 中ノ沢3丁目1-1	概ね60歳以上	無料	認知症予防、ゲーム、お習字、ゲーム、（トランプ、 花札、麻雀）おしゃべり、コグニサイズ、絵手紙、 歌、料理教室、お花見
49	ストレッチ体操（高齢）		第3月曜日（祝日休み） 13:30～15:30	もいわ地区センター 川沿8条2丁目4-15	地区に住む高齢者	無料	交流、体操
50	川沿北サロン		金曜日 10:30～12:00	スタジオ-K 川沿1条2丁目	65歳以上	100円	おしゃべり、体操、ミニ講話、頭の体操 カラオケ
51	むくどりホーム・ふれあいの会 （高齢・障がい・子育て）	藤野	月曜日：10:00～16:00 火・水曜日：10:00～18:00 （休みあり）	むくどりホーム・むくどり公園 藤野2条1丁目13-10	年齢・地域・障が いの有無に関わり なく	無料	多世代交流会、話し合い、語り合い、季節の行事、音 楽、自由遊び、手芸、工作、おやつづくり、障がいにつ いての勉強会、体操
52	白樺文庫（子育て）		木曜日 10:00～12:00	藤野白樺会館 藤野4条9丁目6-18	就園・就学前の 子とその保護者	無料	自由遊び、絵本貸し出し、季節のイベント
53	藤野南小学校子育てサロン りんごひろば（子育て）		毎月1日 10:00～12:00	藤野南小学校 藤野4条6丁目26-1	0歳～就学前の 乳幼児・保護者	無料	自由遊び、絵本読み聞かせ、ペープサート 地域交流
54	藤の沢小学校子育てサロン ことりのむら（子育て）		毎月15日（祝日の際は休み明 け） 10:00～12:00	藤の沢小学校 石山528番地	0歳～就学前 乳幼児・保護者	無料	自由遊び、絵本読み聞かせ、健康講話、情報交換
55	ふじの健康クラブ		月曜日 10:00～11:30	藤野児童会館 藤野2条8丁目6-1	サロン会場の 近隣住民	300円 （年会費）	転倒予防運動
56	西藤野子育てサロントコトコ ひろば（高齢・子育て）		第4木曜日 10:00～12:00	西藤野会館 藤野2条11丁目5-10	町内に住む 乳幼児から高齢者	無料	世代間交流
57	みんなのウキウキひろば 十五島ふれあいサロン		第1木曜日 10:30～11:30	藤野1条7丁目23-15	十五島町内会の 0歳から未就学児と 保護者、高齢者	無料	札幌スマイル体操、カーリンコン等（子サロと同時開 催） 同日14:30～16:00に絵手紙教室を開催
58	地域交流サロン 「ふじのカフェ」 （高齢・障がい・子育て）		火曜日 10:00～12:00	地域交流サロン「ふじのカフェ」 藤野3条6丁目5-2	特になし	100円	お茶を飲みながらおしゃべり
59	簾舞一区水曜会（高齢）	簾舞	水曜日（月1回）9:00～ 12:00 毎週金曜日は麻雀 9:00～15:00	簾舞一区平成会館 簾舞1条2丁目1-12	簾舞一区町内会と 簾舞地区 年齢制限なし	無料	血圧測定、健康体操、カラオケ、手芸 季節行事、旅行、介護予防センターの指導
60	日曜元気サロン（高齢）		第3日曜日 （第2・4日曜開催もあり） 13:00～16:00	ミソマップ会館 簾舞4条2丁目	簾舞団地町内会の 65歳以上	300円	健康運動、仲間づくり

ふれあい・いきいきサロン（南区）

新型コロナウイルス感染症の影響により、多くのサロンがお休み中です。
開催状況については、下記連絡先へお問い合わせください。

（令和5年10月現在）

▷ 下記サロンの問い合わせ先：南区社会福祉協議会 住所：札幌市南区真駒内幸町2丁目2-1 電話：582-2415

※注意※ 掲載内容は、調査時点のものとなり、変更する可能性があります。詳しくは、上記窓口へ直接おたずねください。

No	サロン名	地区名	開催日	主な開催場所	参加対象	料金	主な内容
61	ふれあいサロンひまわり（高齢）	簾舞	毎週土曜日 09:00～15:00	簾舞地区会館 簾舞3条6丁目8-25	年齢に関係なく どなたでも	200円	おしゃべり、囲碁、麻雀、オセロ、食事会 健康、情報交換
62	交流と体操の会（高齢）		毎週火曜日 10:00～11:30	簾舞二区集会所 簾舞347番地	なし	無料	ビデオを見ながら筋力体操
63	セキレイ会（高齢）		第2・4金曜日 09:00～15:00	簾舞一区平成会館 簾舞1条1丁目	特になし	無料	麻雀等を通じて親睦を深める。
64	シワーズ（高齢）		月曜日 10:00～12:00	ミソマップ会館 簾舞4条2丁目	60歳以上	100円	体操、脳トレ、おしゃべり、カラオケ、出前講座
65	ゆうりん （高齢・障がい・子育て）	南沢	第2・4水曜日 10:00～12:00 食事会年4回：11:30～ 13:00	南沢福祉会館 南沢1822-9	どなたでも 年齢性別障がいの 有無に関係なく	200円 食事会400円	おしゃべり、食事会、健康チェック パソコン相談
66	ちびっこ広場（子育て）		第2・4水曜日 10:00～11:30	南沢福祉会館 南沢1822-9	未就学児 他地域の親子も歓迎	無料	季節行事、遊び相手、高齢者との交流、食事会
67	いきいきうんどうクラブ （高齢）		第1・第3木曜日 10:00～11:45	南沢福祉会館 南沢1822-9	60歳以上	500円 （1か月）	ストレッチ体操、地域交流
68	南晴台懇話会（高齢）		第2土曜日 （4～9月）17:00～19:00 （10～3月）16:00～ 18:00	洞源寺 南沢6条3丁目6-1	南晴台町内の 65歳以上	300円	情報交換、懇話会、会員相互の親睦・協力、転倒 骨折予防体操、交通事故防止ボランティア等
69	緑陽ふれあい倶楽部（高齢）		月2回木・土曜日 13:00～16:00	緑陽台会館 南沢1822番地	60歳以上	500円	お茶飲み懇談会、カラオケ、お花見、 ハイキングパークゴルフ、スリーエイ競技
70	南沢金曜の会（高齢）		第4金曜：12:00～16:00	南沢福祉会館 南沢1822-9	制限なし （主に高齢者主 体）	男性1,000円 女性1,000円 （1か月）	高齢化に伴う、引きこもりの解消と共に同世代の方々 と近況を話しながら親睦を図る