

ふれあいサロン一覧

No.	地区	地区2	番号	サロン名	開催場所	主な活動	定例	活動日	会員数20人以上のサロン
1	倉敷	天城台	1-75	グランメール	代表者宅	趣味活動(手芸)、調理、茶話会	毎月第2・4	木	
2	倉敷	天城台	1-1	天城台サロン遊悠	天城台集会所	体操、脳トレ、茶話会	毎月第1	火	○
3	倉敷	天城台	1-71	えがおの会	代表者宅	茶話会、座ってできる体操	毎週	木・毎月第2火・毎月第1・2・4土	○
4	倉敷	生坂	1-3	なかよし会	生坂憩の家、西坂公民館	体操、卓球、調理実習、茶話会	毎週	金または土	
5	倉敷	五日市	1-67	いきいきサロンアラカルト	豊洲憩の家	クラフト手芸、茶話会	毎月第1・3	木	
6	倉敷	五日市	1-68	足軽倶楽部	豊洲憩の家	卓球、茶話会	毎週	土	
7	倉敷	五日市	1-77	サロンまぜこぜ	豊洲憩の家・豊洲中央憩の家	卓球、茶話会	毎週	土・隔週火	
8	倉敷	老松町	1-117	石見やくもの会	石見町文化会館	体操、茶話会、合唱(民謡など)	毎週	金	
9	倉敷	老松町	1-94	いきいき百歳体操	老松学区ふれあい会館	百歳体操、かみかみ・シャキシャキ体操、出前講座	毎週	火	
10	倉敷	大内	1-88	大内すこやかクラブ	大内会館	ストレッチ体操、脳トレ、出前講座	毎週	金	○
11	倉敷	大島	1-15	大島サロン	大島会館	百歳体操、ウォーキング、塗り絵	毎月第3	水・第4木	
12	倉敷	大島	1-17	大島手芸の会	万寿東憩の家	手芸、パッチワーク	毎月第1・3	木	
13	倉敷	大島	1-44	いきいき元気サロン	万寿東憩の家(水)、代表者宅・マービーふれあいセンター(日・水・月)	卓球	毎週	日・水・隔週月	
14	倉敷	大島	1-61	ニュースポの会大島	大島会館	ニュースポーツ(囲碁ボール、ミニボッチャなど)、茶話会	毎月第3	火	
15	倉敷	帯高	1-19	はなも16	会員宅	茶話会、ウォーキング、体操(ラジオ体操)	毎月第1・3	金	
16	倉敷	帯高	1-103	帯高卓球サロン	帯高公民館	卓球、茶話会	毎週	月	
17	倉敷	帯高	1-104	帯高カラオケサロン	帯高公民館	カラオケ、茶話会	毎月第2・4	金	
18	倉敷	帯高	1-105	帯高おしゃべりサロン	帯高公民館	体操、茶話会、認知症予防(脳トレ)	毎週	月	
19	倉敷	帯高	1-106	帯高百笑会サロン	帯高公民館	体操(ラジオ体操、テンプラ体操など)、茶話会(童謡、早口言葉)	毎週	木	
20	倉敷	帯高	1-107	帯高のびのびサロン	帯高公民館	体操、フレイル予防、茶話会	毎週	木	

ふれあいサロン一覧

No.	地区	地区2	番号	サロン名	開催場所	主な活動	定例	活動日	会員数20人以上のサロン
21	倉敷	片島町	1-6	上沖ひまわり会	片島公民館	手芸、工作、脳トレ、茶話会	毎月第2・4	木	
22	倉敷	上富井	1-109	100ラリーの会	上富井公民館	卓球を通して運動・脳トレ、茶話会	毎週	月・水・木	
23	倉敷	栗坂	1-111	いつまでも生き生きお喋り会	東栗坂公民館	茶話会(情報交換)、体操、脳トレ	毎月第1	月	
24	倉敷	黒石	1-9	黒石げんきサロン	黒石集会所	百歳体操、手芸、茶話会	毎週	水	
25	倉敷	寿町	1-115	紅バラ会	寿町一区公民館	体操、出前講座等の受講、茶話会	毎週	木	
26	倉敷	酒津	1-11	サロンサカヅ	西酒津旧公民館	脳トレ、茶話会、合唱	最終週	土	○
27	倉敷	酒津	1-32	木屋酒津サークル	東酒津公民館	百歳体操、カミカミ体操、茶話会	毎週	金	○
28	倉敷	酒津	1-34	酒津ゲンキサロン	西酒津新公民館	百歳体操	毎週	金	○
29	倉敷	酒津	1-37	ラララ楽楽	中洲憩の家	体操、茶話会、合唱、踊り	毎月第2・4	水	○
30	倉敷	酒津	1-54	蘭	中洲憩の家	茶話会、踊り(民舞)	毎月第1・3・5	水	
31	倉敷	酒津	1-84	里山の会	酒津の山	雑木の手入れ・草取り、炭焼き、椎茸栽培、茶話会	毎月第3	火	
32	倉敷	酒津	1-92	フリーダム	代表者宅	手芸、調理・会食、茶話会	毎月第2	月	
33	倉敷	酒津	1-93	カラオケサロンさくら	東酒津公民館	カラオケ	毎週	火	
34	倉敷	笹沖	1-48	SOK48	笹沖憩の家	大きいマージャンパイでのゲーム、茶話会	毎月第2・4	金	
35	倉敷	下庄	1-49	健康体操火曜サロン	下庄公民館	転倒予防体操等、脳トレ、茶道	毎月第1火	第4水	○
36	倉敷	庄新町	1-2	ブーケの会	庄新町公民館	調理・会食、脳トレ、体操、茶話会、紙芝居	最終週	水	○
37	倉敷	庄新町	1-76	卓球サロン	庄新町公民館	卓球、フレイル体操、料理	毎週	月	
38	倉敷	上東	1-10	茶花サロン	花工房	フラワーアレンジメント、茶話会、調理・会食	毎月第1・3	土	
39	倉敷	上東	1-64	四つ葉広場	就労継続支援B型クラシス他(公園)	茶話会、脳トレ、歌唱、レクリエーション	毎月第2	日	
40	倉敷	上東	1-108	トランプサロン	花工房	トランプ、フレイル体操、茶話会	毎週	木	

ふれあいサロン一覧

No.	地区	地区2	番号	サロン名	開催場所	主な活動	定例	活動日	会員数20人以上のサロン
41	倉敷	新田	1-12	新田団地ゆめサロン	新田団地集会所	ラジオ体操、百歳体操、茶話会	毎週	金	
42	倉敷	新田	1-38	くつろぎ処しんわ	新田親和会館	体操(あいうべ体操、百歳体操)、茶話会、転倒予防教室	毎週	月・水・金	○
43	倉敷	祐安	1-28	あじさいの会	祐安公民館	出前講座(交通安全教室など)、脳トレ、園児との交流	毎月第1	月	
44	倉敷	田ノ上	1-29	たのしいストレッチ体操	田ノ上町内会館	ストレッチ体操	毎週	土	
45	倉敷	田ノ上	1-52	まちかどカフェ	みんなのひろば	太極拳、レクリエーション(輪投げ、歌)、茶話会	毎月第2	月	
46	倉敷	田ノ上	1-57	田ノ上なかよし会	みんなのひろば	百歳体操、調理・会食、茶話会	毎週	水	
47	倉敷	茶屋町	1-20	サロン茶々会	茶屋町 如蘭社公会堂	茶話会、ボランティア	毎月第1	水	
48	倉敷	茶屋町	1-39	いきいき体操ロイヤル	備南ふれあい会館	体操(ラジオ体操、百歳体操)、歌、脳トレ	毎週	金	
49	倉敷	茶屋町	1-47	ふれあいサロンカフェうらら	グループホームうらら	百歳体操、茶話会	毎週	木	○
50	倉敷	茶屋町早沖	1-27	ふれあいサロン「きらり」	茶屋町 中部公会堂	体操(シャンシャン体操、ラジオ体操)、出前講座	毎週	水	○
51	倉敷	中央	1-50	住吉南サロン	(公財)倉敷天文台 彰邦館	脳トレ、筋トレ(体操)、茶話会	毎月第4	木	
52	倉敷	中央	1-53	倉敷ふじの会	中央憩の家	踊り、ダンス、体操	月2回	火	
53	倉敷	粒浦	1-24	いきいきサロンつぶうら元気クラブ	下粒浦公民館	百歳体操・ストレッチ体操(土)、グラウンドゴルフ(火・木)	毎週	火・木・土	
54	倉敷	粒江	1-56	粒江団地サロン	粒江団地集会所	映画鑑賞、茶話会	毎月第4	水	
55	倉敷	粒江	1-110	うきうきオレンジサロン	粒江中洲集会所	茶話会(談話、参加者同士の交流)	毎月第2	月	
56	倉敷	徳芳	1-7	サロンやよい	イトーピア集会所	グラウンドゴルフ、囲碁将棋、ストレッチ体操、スポーツ吹矢	毎週	火・金	
57	倉敷	鳥羽	1-26	鳥羽元気会ふれあいサロン	鳥羽公民館	体操、季節の行事、茶話会、多世代交流、認知症予防	毎週	土	○
58	倉敷	鳥羽	1-78	緑ヶ丘団地運動サロン	緑ヶ丘団地集会所	体操、茶話会、認知症予防、調理・会食	毎週	土	
59	倉敷	中島	1-18	中島学区郷土を学ぶ会	中島自治会館	漢詩・歴史勉強会	毎月第2	土	
60	倉敷	中島	1-23	小溝にぎやか・カフェ	小溝公民館	百歳体操、折り紙、硬筆、歌	毎週	月	○

ふれあいサロン一覧

No.	地区	地区2	番号	サロン名	開催場所	主な活動	定例	活動日	会員数20人以上のサロン
61	倉敷	中島	1-40	中島ふれあいサロン	中島自治会館	百歳体操、趣味活動(書道、手芸・工作、折り紙等)、茶話会	毎週	水	○
62	倉敷	中島	1-41	大西いきいき体操の会	大西公民館	体操(ラジオ体操、いす体操など)、脳トレ	毎月第2・4	火	○
63	倉敷	中島	1-58	中島ハイツ将棋クラブ	中島ハイツ集会所	将棋、茶話会	毎週	月	
64	倉敷	中島	1-59	中島ハイツ卓球同好会	中島ハイツ集会所	卓球、茶話会	毎週	火・木	
65	倉敷	中島	1-60	中島ハイツカラオケ同好会	中島ハイツ集会所	カラオケ、茶話会	毎月第1・3	火	
66	倉敷	中島	1-79	珈琲館 絆	中島ハイツ集会所	茶話会、スマホ教室	毎週	水	
67	倉敷	中島	1-83	中島卓球クラブ	中島自治会館	ラジオ体操、卓球、茶話会	毎週	月・木	○
68	倉敷	中島	1-100	中島ハイツふれあいサロン	中島ハイツ集会所	体操(健康体操、百歳体操)、手芸、茶話会	毎週	金	
69	倉敷	中島	1-101	中島の歴史勉強会	中島自治会館	中島地区、中島周辺の歴史勉強会	毎月第2	土	
70	倉敷	中島	1-113	小溝健康はつらつサロン	小溝公民館	体操(ラジオ体操、かみかみ、しゃきしゃき、エンカサイズ体操)	毎週	金	○
71	倉敷	中庄	1-63	倉敷中庄天神ふれあい広場の会	中庄天神第一公園	ラジオ体操(毎朝)、グランドゴルフ(水・土)、多世代交流、季節の行事	毎週	日～土	○
72	倉敷	中庄	1-69	らく友会	緑の里集会所	体操(イス体操)、歌、脳トレ、茶話会	毎月第3	月	
73	倉敷	西阿知町	1-13	のびのび体操クラブ	西阿知南連合コミュニティーハウス	百歳体操、茶話会、歌	毎週	火	○
74	倉敷	西阿知町	1-30	西阿知にこにこサロン	西阿知ふれあい会館	百歳体操、脳トレ、出前講座、茶話会、認知症予防(脳トレ)、三世代交流	毎週	金	○
75	倉敷	西阿知町	1-73	なずなの会	新屋敷集会所	体操(しゃんしゃん体操、ラジオ体操)、出前講座、手芸	毎週	木	
76	倉敷	西阿知町	1-86	サンサンカフェ	西阿知南連合コミュニティーハウス	レクリエーション(絵画、手話、物づくり)、体操、茶話会、多世代交流	毎月第1	木	○
77	倉敷	西阿知町	1-90	神明町ヘルスクラブ	熊野神社社務所	体操(元気じゃー)、脳トレ、出前講座	毎週	火	
78	倉敷	西阿知町	1-91	西阿知上町グループ	上町公民館	体操、スクエアステップ、茶話会	毎週	水	○
79	倉敷	西阿知町新田	1-22	サロンきずな	西阿知町新田公民館	百歳体操、茶話会、脳トレ	毎月第2	水	
80	倉敷	西阿知町新田	1-45	ちよい悪おやじの会	西阿知町新田公民館	茶話会、カラオケ	毎月第3	水	

ふれあいサロン一覧

No.	地区	地区2	番号	サロン名	開催場所	主な活動	定例	活動日	会員数20人以上のサロン
81	倉敷	西阿知町新田	1-51	のびのびクラブ	西阿知町新田公民館	体操(プラザ体操)、茶話会	毎週	火	
82	倉敷	西阿知町新田	1-72	なごみの会	西阿知町新田公民館	川柳、茶話会、脳トレ	毎月第3	金	
83	倉敷	西阿知町新田	1-80	ササユリの会	西阿知町新田公民館	茶話会、健康マージャン	毎週	木(※第3週のみ水)	
84	倉敷	西阿知町新田	1-87	お茶の会	西阿知町新田公民館	茶話会、お茶(抹茶、煎茶など各種お茶)の勉強会	毎月第3	月	
85	倉敷	西阿知町西原	1-33	西原手芸の会	西阿知憩の家	手芸、茶話会、調理・会食、ラジオ体操	毎月第2・4	水	
86	倉敷	西阿知町西原	1-35	元気サロン	西阿知憩の家	脳トレ、茶話会、手芸、体操	毎月第1	土	
87	倉敷	西阿知町西原	1-66	西原ハッピーサロン	西阿知憩の家	手芸、茶話会、体操、脳トレ	毎月第1	水・土	
88	倉敷	西阿知町西原	1-97	指先体操	西原公民館、中洲憩の家	健康マージャン、茶話会	毎月第2・3	土	
89	倉敷	西阿知町西原	1-99	ギターサロン友の会	西阿知憩の家	ギター演奏に合わせて歌う、茶話会	毎月第3	土	
90	倉敷	西阿知町西原	1-116	うすずみ桜	西阿知憩いの家	卓球、茶話会、脳トレ	毎月第2	土	
91	倉敷	西坂	1-112	たんぽぽの会	西坂台グリーンライフ自治会館	体操、ラージボールゲーム、レクリエーション	毎週	月・金 毎月第1・3水	○
92	倉敷	西富井	1-8	ふれあいサロン和	西富井公民館	百歳体操、茶話会、出前講座	毎週	水	○
93	倉敷	西中新田	1-65	ふれ愛西中サロン	西中新田公民館	体操・運動(ラジオ体操、健康体操)、歌唱および脳活	毎月第2・4	土	○
94	倉敷	白楽町	1-95	わいわいサロン おはぎ	会員宅	茶話会・情報交換会、料理	毎週	金	
95	倉敷	白楽町	1-98	ラッキー	会員宅	健康マージャン、茶話会、調理	毎週	日・火	
96	倉敷	羽島	1-25	健康体操クラブ	羽島ヶ丘団地集会所	ラジオ体操、屈伸運動、脳トレ、茶話会	毎月第3	火	
97	倉敷	八王寺町	1-42	いきいきサロン八王寺	八王寺公民館	体操(百歳体操)、脳トレ、茶話会	毎週	火	○
98	倉敷	八王寺町	1-81	奏	倉敷西公民館	オカリナ、茶話会	毎月第1・3	金	
99	倉敷	八軒屋	1-21	八軒屋元気サロン	八軒屋公民館	百歳体操	毎週	月	
100	倉敷	早高	1-102	帯高グランドゴルフサロン	六間川緑地	グランドゴルフ、茶話会	毎週	月	

ふれあいサロン一覧

No.	地区	地区2	番号	サロン名	開催場所	主な活動	定例	活動日	会員数20人以上のサロン
101	倉敷	東富井	1-74	ふれあいサロンわくわく	子ども絵画造形教室 アトリエわくわく	手芸・物作り、茶話会、歌	毎月第4	木	
102	倉敷	福島	1-46	いきいきクラブ	中津会館	体操(プラザ体操)、脳トレ、出前講座	毎週	金	
103	倉敷	藤戸	1-62	すみれクラブ	藤戸ハイツ集会所	体操、歌、茶話会	毎週	木	
104	倉敷	藤戸町天城	1-43	サロン紅秋	天城公園	調理・会食、ニュースポーツ、茶話会	毎月1回	不定期	
105	倉敷	藤戸町天城	1-114	かえでいきいきサロン	天城かえで団地集会所	脳トレ、軽い運動、勉強会(認知症講座)	毎月第4	土	○
106	倉敷	松島	1-4	松島ふれあいサロン	松島公民館	百歳体操、脳トレ、ストレッチ、茶話会	毎月第3	月	○
107	倉敷	水江	1-31	水江いきいき健康サロン	水江公会堂	百歳体操、脳トレ、輪投げ	毎月第2・4	金	○
108	倉敷	水江	1-36	古水江ふれあいサロンすみれ	古水江公民館	百歳体操、茶話会	毎週	火	○
109	倉敷	水江	1-82	里山を歩く会	市内の里山、水江公会堂	里山歩き、手芸(雨天の日)、茶話会	毎週	水	
110	倉敷	宮前	1-5	青葉会	コープ倉敷北組合員活動室	体操、レクリエーション(歌、手あそび、脳トレなど)	毎月第3	土	○
111	倉敷	宮前	1-16	花の街サロン	倉敷民主会館	百歳体操、茶話会、手芸	毎月第2・4	火	
112	倉敷	宮前	1-89	西岡100歳体操	倉敷北高齢者福祉センター	百歳体操、茶話会、脳トレ	毎月第1・3	月	
113	倉敷	宮前	1-96	イスヨガサークル	倉敷民主会館	体操(イスヨガ体操)、茶話会	毎月第2・4	水	○
114	倉敷	向山	1-14	きんかんの会	向山南集会所	カラオケ、茶話会、花植え	毎月第2・3・4	日	
115	倉敷	安江	1-55	安江みどり会	安江公民館	百歳体操、出前講座	毎月第1	月	
116	倉敷	安江	1-70	安江ふれあいサロン	安江公民館	体操(百歳、シャキシャキ)、合唱、脳トレ、茶話会	毎月第1	金	○
117	倉敷	安江	1-85	宮東わくわくサロン	宮東公民館	百歳体操、脳トレ、物づくり、茶話会	毎月第1・3	水	○