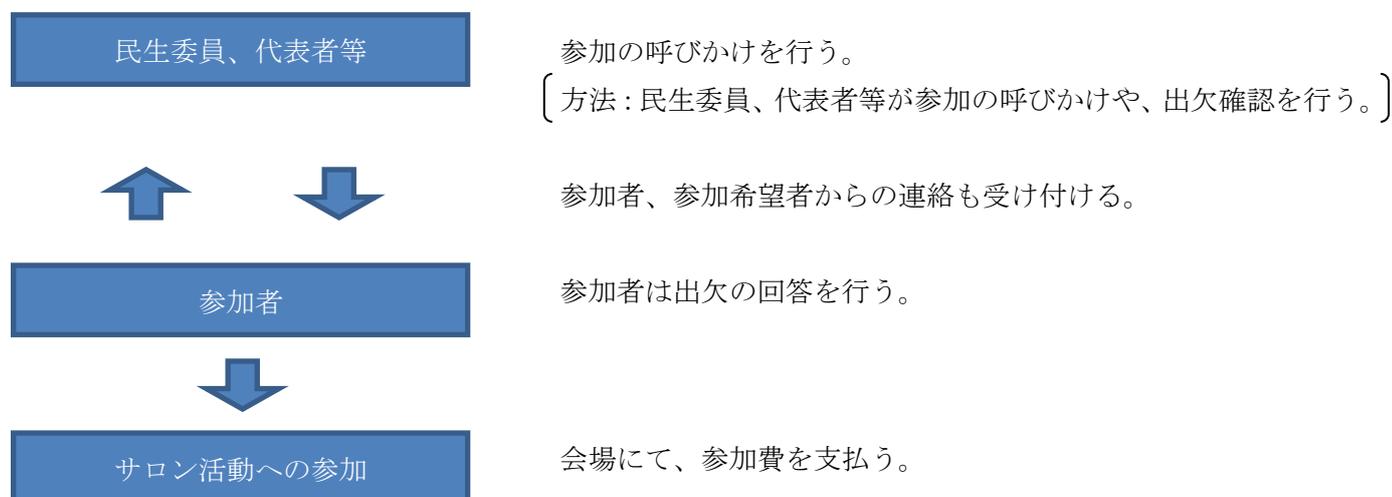


## ふれあいいきいきサロン

根拠法令等	
目的	ふれあい・いきいきサロンとは、地域を拠点に、そこに住む一人暮らしの高齢者や高齢者夫婦などとボランティアとが共同で企画し、内容を決め、運営していく楽しい仲間づくりの活動をいう。生きがいづくり、仲間づくり、閉じこもり防止、介護予防、参加者の見守り等を目的とする。
対象者	すべての住民が対象
活動内容	レクリエーション、脳トレ、その他楽しいプログラム等
参加費の目安	実費（例：地区公民館を会場としているサロンの場合、会場使用料、冷暖房費、材料費、茶菓子代など一人あたり約100円～300円程度）
その他	佐世保市社会福祉協議会が、サロン遊具貸し出し事業を行っていますので、詳しくは、お問い合わせください。

### 参加の流れ（フロー図）



参加の流れについては、各サロンにより異なる事があるので、佐世保市社会福祉協議会へお問い合わせください。

[サロン一覧]

地区名	サロン名	会場	活動内容	活動日	活動時間
宮	宮津町ふれあいいいききサロン	宮津町公民館	踊り カラオケ	不定期（6・12月）	13：30～16：00
宮	寄ろう会	萩坂町公民館	レクリエーション	毎月第3木曜日	13：30～16：00
宮	白岳サロン	宮地区奥山町 公民館	レクリエーション 介護予防体操 茶話会	毎月第3火曜日	11：00～12：00
三川内	今福東さくら会	新行江町 今福東公民館	レクリエーション 体操、歌、茶話会 健康チェック、遊具	毎週水曜日	14：00～16：00
三川内	今福西区・南区いきいきサロン	三川内 今本町区公民館	レクリエーション 健康相談・健康体操 茶話会	2ヵ月に1回	10:00～12:00 13:00～15:00
三川内	吉福クラブ	吉福公民館	レクリエーション 健康教室	毎月1回	13：30～15：00
三川内	いきいきサロン牛石	牛石公民館	レクリエーション 百歳体操 茶話会	毎週火曜日	13：30～15：30
三川内	喜楽会	前平公民館	レクリエーション 茶話会	毎月最終土曜日	14：00～15：30
三川内	三川内山サロン	三川内山公民館	レクリエーション 茶話会	毎月1回	10：00～12：00
三川内	からこサロン	三川内地区コ ミュニティセン ター	レクリエーション 介護予防体操 脳トレ	毎週月曜日	14：00～16：00
三川内	さつき早苗	馬責公民館	茶話会	毎月第4土曜日	13：00～15：00
三川内	口の尾いきいきサロン	口の尾公民館	体操、ゲーム 情報伝達、茶話会 講話、その他	毎月第4木曜日	14：00～16：00
三川内	木原いきいきサロン	木原公民館	レクリエーション 茶話会 健康体操 等	毎週木曜日	13：30～15：30
針尾	はりお はっぴ～サロン	勝負越公民館	レクリエーション 茶話会	毎月1回	13：30～15：00
江上	いきいきサロン瀬戸内 ふれあい会	岩下公民館・ 伊勢川公民館	レクリエーション 茶話会 講話、各種ゲーム等	2ヶ月に1回 (第3水曜日)	10：00～12：00
江上	飯盛山体操クラブ サロン	下小島公民館	レクリエーション 介護予防体操 あみもの等	毎週火曜日	10：30～11：30

江上	東明いきいきクラブ	堤山公民館	レクリエーション 介護予防体操 茶話会	毎週木曜日	13:30~15:00
江上	江上町里町内会	江上町里公民館	百歳体操 茶話会	毎週1回	10:30~11:30
広田	上宮崎元気クラブ	上宮崎公民館	レクリエーション 食事会 カラオケ、ゲーム等	年3~4回	11:00~14:00
広田	住吉会いきいきクラブ	広田自治会館	百歳体操 脳トレ 散歩	毎週金曜日	10:30~12:00
早岐	いきいきサロン さつきクラブ	権常寺皆瀬 公民館	料理 パッチワーク 折り紙、小物作り	毎月第4水曜日	10:00~12:00
早岐	若竹台健康サロン	若竹台公民館	茶話会 太極拳	毎週火曜日	13:00~15:00
早岐	権常寺 おしゃべりサロン	権常寺公民館	健康体操 茶話会 ものづくり(手芸) レクリエーション	毎週月曜日	10:00~12:00
早岐	ふれあい いきいきサロン上原	上原町公民館	茶話会 軽スポーツ 講話 レクリエーション	毎月第3土曜日	10:00~11:30
早岐	花高2丁目健康会	花高2丁目1組 公民館	レクリエーション 頭の体操	毎週土曜日	9:40~11:00
早岐	友遊サロン田の浦	田の浦町公民館	レクリエーション 体操 茶話会	毎月第3水曜日	13:30~15:30
早岐	上原台にこにこ会	上原台集会所	介護予防体操 茶話会 折り紙	毎週土曜日	14:00~15:30
早岐	いきいき百歳体操 花寿美会	花高3町 集会所	百歳体操 合唱等	毎週水曜日	13:00~15:00
早岐	パールヒルズ ふれあいいきいきサロン	パールヒルズ 田の浦集会所	健康体操(太極拳) 茶話会	毎月第2水曜日	13:30~17:00
早岐	日向町 いきいき体操クラブ	日向町公民館	百歳体操等	毎週木曜日	10:00~12:00
早岐	すこやかサロンさなえ	早苗町1組 公民館	レクリエーション 百歳体操 コグニサイズ 茶話会等	毎週火曜日	10:00~11:30

早岐	フレンドリー	花高2丁目 2組集会所	レクリエーション 健康体操 ダンス	第1・3金曜日	9:00~10:00
早岐	勝海会いきいきクラブ	勝海会公民館	百歳体操 脳いきいきレクリ エーション お口の体操 茶話会 等	毎週水曜日	13:30~16:00
早岐	たんぽぽクラブ	花高一丁目東部 自治会館	百歳体操 レクリエーション お茶会	毎週月曜日	10:00~12:00
日宇	日宇町1・2組自治会	日宇町1・2組 公会堂	火…体操 水…コーラス 金…囲碁 土…書道	火・水・金・土曜 日	曜日ごとに違う
日宇	黒髪1組老人クラブ 親和会	黒髪1組公民館	やるばい体操 カラオケ、廃品回収 食事サービス(毎月 第4日曜)	毎月1回 (10日)	公園清掃後に 開始
日宇	なごみいきいきサロン	黒髪1組公民館 (黒髪町1組 公会堂)	健康体操 茶話会 レクリエーション	毎月1回 (10日)	9:30~11:30
日宇	いきいきサロンひう	日宇町3組 公民館	レクリエーション 百歳体操 茶話会、ゲーム	毎月第2・4木曜 日	12:00~14:00
日宇	日宇ヶ丘サロン	日宇ヶ丘コモン ライフセンター	レクリエーション 健康体操 茶話会	毎週金曜日	10:00~11:30
日宇	さつき台自治会サロン	さつき台集会所	百歳体操 茶話会	毎月第2木曜日	10:00~11:30
日宇	もみじ会	もみじが丘町 自治会第2集会所	レクリエーション 百歳体操 がんばらんば体操 ダーツ	毎週水曜日	13:30~15:00
日宇	リフレッシュ日宇	日宇町1・2組 公会堂	百歳体操	毎週金曜日	10:00~12:00
日宇	いきいきサロンもみじ	県住もみじが丘 集会所	百歳体操、ロコモ体 操、レクリエーショ ン、健康体操 コグニサイズ、口の 体操、脳トレ、 茶話会等	毎週木曜日	10:00~11:30

日宇	大塔町婦人部趣味の会	大塔町大塔 自治会館	健康体操 茶話会 小物作り	毎週水曜日	13:30~16:30
日宇	サロン桜	大岳台町公民館	レクリエーション 体操 講話	毎週金曜日	10:00~12:00
日宇	卸本町陽光台自治会 ふれあいサロン・百歳体 操同好会	卸本町陽光台自 治会公民館	百歳体操 レクリエーション 茶話会、介護予防、 健康維持活動 等	毎週水曜日	10:00~11:00
日宇	ウッディヒルもみじサ ロン	ウッディヒルも みじ集会場	体操 レクリエーション 講話 等	毎月第1火曜日	9:30~11:30
日宇	白寿会すこやかサロン	白岳町2組公会 堂	体操 レクリエーション 茶話会	毎週土曜日	10:00~11:00
日宇	いきいき体操黒髪2-2	黒髪町2-2組公 会堂	ゆったり太極拳 百歳体操 つるかめ体操 かみかみ体操	週1回	10:00~11:00
日宇	黒髪町5組体操会	黒髪町5組集会 室	百歳体操 レクリエーション	第4土曜日	13:30~15:00
天神	器の会	西天神第2集會 所	食事作り 悩み相談 腰痛体操	毎週金曜日	14:00~18:00
天神	東天神体操クラブ	東天神町公民館	レクリエーション 健康体操 茶話会	毎月3~5回	13:00~14:00
天神	西天神和の会	西天神第2集會 所	レクリエーション 百歳体操 茶話会	毎週金曜日	10:00~11:30
天神	ときわ会	大黒町3組 公民館	百歳体操 カラオケ	毎週火曜日	10:00~15:30
天神	サロンあじさい	西天神町公民館	茶話会 レクリエーション 料理	第2木曜日	13:30~15:00
天神	西天神町体操クラブ	西天神町公民館	健康体操 等	毎月第3月曜日	10:00~12:00
天神	浜いちみさき会	東浜町1組 公会堂	茶話会、趣味会 その他	毎週金曜日	10:00~14:30
天神	よっといで東天サロン	東天神公民館	レクリエーション 茶話会	第3火曜日	10:00~12:00
天神	天神サロン	天神町バス停前 (元森岡酒店)	レクリエーション 講話	第1・3木曜日	10:00~14:00

天神	ペン字クラブ	西天神町公民館	ペン字、その他、 茶話会	毎週木曜日	10:00~12:00
天神	まなびの館	モントブレア	健康チェック 健康相談 健康体操、茶話会 レクリエーション	第2・4木曜日	10:00~14:00
福石	大黒団地自治会あすな ろサロン	大黒団地集会所	茶話会 レクリエーション カラオケ	第3木曜日	13:00~15:00
福石	西大和	西大和公民館	体操 レクリエーション 講話 等	第2火曜・第3金 曜日	10:30~11:50
福石	東山3組悠友会	東山3組公民館	レクリエーション 百歳体操 脳トレ	毎週金曜日	10:00~11:00
福石	ハッピースマイル	東山町2組 公民館	レクリエーション 百歳体操 茶話会	毎週月曜日	14:00~14:45
福石	ことぶき会	東山町2組公民 館	いきいき百歳体操 レクリエーション 茶話会	毎週火曜日	10:00~15:00
木風	ふれあいいきいきサロン 手芸桐子の部屋	大宮町第3公会 堂	手芸などの創作活動	毎週水曜日	10:00~14:30
木風	なかよしクラブ	稲荷町1組公民 館	体操、講話 レクリエーション カラオケ、茶話会等	第3水曜日	13:00~15:00
木風	藤原3レディスクラブ	藤原町3組 公民館	介護予防 健康体操	毎月第2・4水曜 日	13:00~14:00
木風	ふれあい食クラブ	藤原町3組 公民館	食事改善 調理実習 生活習慣病予防 等	毎月第4木曜日	11:00~14:00
木風	稲荷町なかよしクラブ いきいき100歳体操	稲荷町1組 公民館	レクリエーション 健康体操	毎週金曜日	10:00~11:00
木風	藤原健康クラブ	藤原町1組 公民館	レクリエーション 健康体操	毎週木曜日	13:30~15:00
潮見	いきいきサロン えんがわ	若葉町4組 公民館	レクリエーション 茶話会 季節に応じた行事	不定期	13:00~15:00
潮見	若一ふれあおう会	若葉町1組 公民館	レクリエーション 百歳体操 茶話会	毎月第1・3火曜 日	14:00~15:00
白南風	いきいきサロン須田尾	須田尾町1組 公民館	レクリエーション 健康体操	毎月第2月曜日	13:30~15:00

白南風	なかよレクラブ	山祇公民館	カラオケ 会員交流	1.3or2.4 週の 火曜日	13 : 00~14 : 30
白南風	白ゆりの会	白南風町公民館	レクリエーション 健康体操	毎週木曜日	13 : 30~15 : 00
白南風	三浦 2 組「三笑会」	三浦町 2 組 公民館	レクリエーション 介護予防体操 食事作り、茶話会等	第 1 月・第 3 土曜 日	10 : 00~14 : 00
白南風	須田尾ばら会	須田尾町 2 組 公民館	レクリエーション 健康体操 茶話会、講話	毎週水曜日	13 : 00~15 : 00
小佐世保	スマイル会	須佐団地集会所	百歳体操 レクリエーション 茶話会	毎週水曜日	10 : 30~11 : 30
小佐世保	SUSA ほほえみ会	須佐町公民館	百歳体操 グラウンドゴルフ (毎週土曜日)	毎週火曜・木曜日	10 : 00~10 : 30
小佐世保	東小佐世保町老人部 烏帽子会	東小佐世保町 公民館	レクリエーション 健康体操	毎月 2 回	10 : 00~12 : 00
小佐世保	百年会	東高梨町公民館	百歳体操 講座	毎週火曜日	10 : 00~12 : 00
戸尾	戸尾元気の会	戸尾町公会堂	健康体操 食事会、講演会 レクリエーション 等	毎月の最終月曜	10 : 00~12 : 30
戸尾	まちなか	上京町 元気~スタジオ	百歳体操、カミカミ 体操、骨盤庭筋トレ ーニング、脳トレ、 コグニサイズ	毎週土曜日	9 : 00~10 : 45
戸尾	タナトレ	上京町 元気~スタジオ	百歳体操、カミカミ 体操、骨盤庭筋トレ ーニング、脳トレ、 コグニサイズ	毎週火曜日	15 : 00~16 : 15
戸尾	松川町一組自治会 ふれあいサロン	松川町一組 公民館	健康体操、茶話会 レクリエーション 等	毎週土曜日	10 : 00~11 : 30
光園	高天町自治会	高天町公会堂	レクリエーション ボランティア活動 茶話会 等	不定期	12 : 00~14 : 00
光園	いきいき体操グループ (月曜)	福祉活動プラザ	百歳体操 かみかみ体操 脳トレ、ストレッチ	毎週月曜日	13 : 00~15 : 30

光園	いきいき体操グループ (木曜) ほほえみグループ	福祉活動プラザ	百歳体操 かみかみ体操 脳トレ、ストレッチ	毎週木曜日	13:00~14:30
光園	いきいき体操グループ (木曜) さわやかグループ	福祉活動プラザ	百歳体操 かみかみ体操 脳トレ、ストレッチ	毎週木曜日	14:30~16:00
光園	ぎおん会	祇園町1組 公会堂	レクリエーション 健康体操	毎週水曜日	13:30~14:30
光園	京坪ひまわりクラブ	京坪町公会堂	百歳体操 カミカミ体操 脳トレ等	週1回	13:30~14:30
光園	サロン Waka	まちなかコミュニ ティセンター	とっとり方式体操 ヨガ等	毎月第1金曜日	14:00~16:00
光園	プラザいきいきえんサ ロン	福祉活動プラザ	レクリエーション ゲーム、歌 脳トレ、茶話会	毎月第2火曜日	13:30~14:30
山手	熊野町公民館	熊野町公民館	茶話会 詩吟	毎月第2・4火曜 日	13:30~16:00
山手	なきりサロン	名切町公民館	百歳体操 脳トレ体操	毎週水曜日	10:00~12:00
山手	すみれサロン	花園町公民館	健康体操	毎週木曜日	10:30~11:30
山手	松山町にこにこサロン	松山町公会堂	百歳体操、歌 タオル体操、脳トレ 茶話会 等	毎週月曜日	14:00~16:00
山手	「百歳体操」山手倶楽部	山手町公民館	百歳体操 かみかみ体操 茶話会 レクリエーション 等	毎週木曜日	10:00~12:00
山手	折橋町1組四つ葉会	折橋町1組公民 館	百歳体操 かみかみ体操、ヨガ 茶話会、よかばい体 操等	毎週木曜日	14:00~16:00
山手	花水木会	花園住宅集会所	百歳体操 かみかみ体操 脳トレ、DVDによ る歌と体操	毎週木曜日	14:00~16:00
山手	折橋三組スマイル会	折橋町三組 公民館	百歳体操、茶話会	毎週火曜日	10:00~11:30
山手	サロン花園	花園住宅集会所	お茶会	毎月第3水曜日	10:00~12:00
清水	俵町体操クラブ	俵町公民館	体操、踊り、歌 花見、遠足等	毎週火曜日	10:00~12:00

清水	福田町2組サロン	福田町2組 公民館	茶話会 町内交流行事等	不定期	10:00~15:00
清水	清水町いきいきサロン	清水町公民館	レクリエーション 体操、講話、ゲーム、 茶話会 等	最終木曜日	13:30~15:30
清水	ふれあいの日	福田町1組 公民館	レクリエーション 茶話会、食事会 介護予防体操	第3木曜日	13:30~15:30
清水	石坂さくら会	石坂町公民館	茶話会、出前講座、 室内スポーツ、花見	毎月第3水曜日	11:00~13:00
清水	わくわくサロン 八幡町一組	個人宅の一角	健康体操 頭の体操 茶話会等	最終水曜日	10:30~12:00
清水	いきいきサロン城山町	城山町公民館	健康体操 頭の体操 茶話会等	第3木曜日	10:30~12:00
清水	いきいきすこやか サロン	清水地区コミュ ニティセンター	体操 脳トレ コーラス	毎月第1火曜日	10:00~11:30
清水	サロン万徳	万徳町公民館	レクリエーション	第3水曜日	13:00~15:00
清水	いきいきサロン梅の会	梅田町公民館	レクリエーション 百歳体操 茶話会	毎月第2木曜日	14:00~15:00
清水	八幡町ふれあい いきいきサロン	八幡町公民館	百歳体操 茶話会	毎月第4金曜日	10:00~12:00
清水	宮田町サロン	宮田町公民館	体操 レクリエーション 茶話会 等	毎月第3木曜日	10:00~11:30
清水	えくぼサロン	グリーンコープ ふくしサービス センターえくぼ	百歳体操 ふまねっと運動	毎週水・土曜日	14:00~15:30
大久保	ひらひら・いきいき サロン	比良町2組 公民館	レクリエーション 健康体操 茶話会	毎月第4月曜日	13:30~15:30
大久保	木場田 ふれあいいきいきサロン	ビバシティ佐世保 セントラルコート	百歳体操 茶話会	毎月第2金曜日	13:30~15:00
大久保	比良町1組 ふれあいいきいきサロン	比良町1組 公民館	レクリエーション 健康体操 茶話会	毎月第3金曜日	13:00~15:00

大久保	健康いきいきサロン	西大久保公民館	レクリエーション 健康体操 茶話会、出前講座	毎月第4火曜日	13:00~15:00
大久保	ゆみありサロン	弓有公民館	介護予防体操 食事会	毎月第3水曜日	10:00~12:00
大久保	五葉館いきいきサロン	大久保地区 五葉館	レクリエーション 介護予防体操 茶話会	第3火曜日	13:30~15:30
大久保	谷郷町サロン	SDA 佐世保教会	百歳体操 レクリエーション 茶話会	第4水曜日	10:30~12:00
金比良	みんなよっといで	御船町2・3組 公民館	介護予防体操 茶話会	6・9・12・3月	14:00~15:30
金比良	西地区いきいきサロン	西地区コミュニティセンター 視聴覚室	レクリエーション 介護予防体操 茶話会、講話	毎月第2金曜日	14:00~16:00
金比良	サロンうどごえ	西鶴渡越公民館	レクリエーション 百歳体操 口腔体操 等	毎週木曜日	13:30~14:30
金比良	神島町1組にこにこ会	神島町1組 公民館	レクリエーション 体操、講座、食事会	年6回	10:00~12:00
金比良	神島町2組 ふれあいきいきサロン	神島町2組 公民館	レクリエーション 体操 茶話会	毎月1回	12:30~15:00
金比良	いきいきサロン ハッピー会	東今福町公民館	レクリエーション 健康体操 茶話会	毎月第3水曜日	13:00~14:00
金比良	下金比良はなみずき	西地区コミュニティセンター	百歳体操 ゲーム 等	毎週木曜日	14:00~15:30
金比良	矢岳町いきいきサロン	矢岳町公民館	レクリエーション、 歌、健康体操、講話 等	第1水曜日	13:30~15:30
金比良	西今福いきいきサロン	西今福公民館	脳トレ 筋トレ ヨガ 等	毎月第2・4木曜日	14:00~15:00
金比良	中今福町いきいきサロン	中今福公民館	レクリエーション 百歳体操 脳トレ	毎月第1水曜日	13:30~15:00
金比良	つばさ会	ウイング御船II 集会室	百歳体操 ゲーム	毎週水曜日	13:30~14:30
金比良	元気パワーサロン	御船町2組公民館	百歳体操 ゲーム	毎週月曜日	10:00~11:00

金比良	御船一組にここ会	御船1組公民館	百歳体操	毎週火曜日	13:00~14:00
金比良	一六のつどい	元海寺本堂	健康体操 レクリエーション	毎月16日	13:00~15:00
金比良	ご近所サロンたまり場	たにぐち美容室	健康体操 レクリエーション 等	最終日曜日	11:00~15:00
金比良	上金比良若葉会	上金比良町公民館	体操、脳トレ、レクリエーション等	毎週木曜日	13:30~15:00
春日	春日1組 ふれあいいきいきサロン	春日1組公民館	レクリエーション 茶話会	毎週水曜日	10:00~11:30
春日	ふれあいサロン横尾	横尾町公民館	レクリエーション 百歳体操、茶話会、 認知症予防ゲーム 等	毎月第4火曜日	10:15~11:45
春日	横尾町生き生き コミュニティサロン	古民家カフェ こもれび	レクリエーション 健康体操 茶話会 等	毎月第2木曜日	10:30~12:00
春日	サロン・さくら会	春日2組公民館	百歳体操 レクリエーション	毎週金曜日	10:00~11:30
春日	春日町中央サロン	春日町中央公民館	ラジオ体操、百歳体操、 レクリエーション、茶話会	毎週水曜日	10:30~11:30
春日	桜木町スマイルサロン	桜木町公民館	健康体操 茶話会	毎週月曜日	10:00~11:30
赤崎	鹿子前町2組ふれあい♥ いきいきサロン	鹿子前町2組 公民館	レクリエーション 健康体操 茶話会	不定期	10:00~12:00
赤崎	にここ赤崎	赤崎町2組公民館	軽い体操 茶話会	毎週金曜日	10:00~12:00
赤崎	小島町長寿会	小島町公民館	レクリエーション 健康体操、脳トレ、 講話、茶話会 等	毎週月曜日	10:00~12:00
赤崎	輝け赤崎1組	赤崎1組公民館	レクリエーション 講話、コグニサイズ 百歳体操、歌	毎月第4水曜日	10:00~11:30
赤崎	鹿子前町一組ひまわり ふれあいいきいきサロ ン	鹿子前町一組 公民館	レクリエーション 講話、お茶会	第4水曜日	13:30~14:30
九十九	スマイル健康体操	九十九地区コミ ュニティセンタ ー	講師を招いての健 康体操、旅行、花見 等の季節の行事	毎週木曜日	10:00~11:30

九十九	野崎町ふれあいサロン	野崎町公民館	レクリエーション 茶話会	不定期	13:00~15:00
九十九	船越ふれあいサロン	船越町公民館	レクリエーション 介護予防体操 茶話会	毎月第3水曜日	10:00~12:00
九十九	下船越町 いきいきサロン	小島・名切・ 九十九地区公民館	レクリエーション 健康体操、茶話会、 講話 等	毎月第4月曜日	10:00~12:00
九十九	ふれあいサロン たわらんだ	俵ヶ浦公民館	レクリエーション、 談笑 等	毎月第1水曜日	10:00~15:00
九十九	カノコ会	船越中央公民館	百歳体操 レクリエーション	毎週木曜日	10:00~12:00
九十九	いきいきこじま	下船越町小島公民館	体操、レクリエーション、 茶話会	第4火曜日	10:30~11:00
中里 皆瀬	中里町上 いきいきサロン	中里町上公民館	レクリエーション 健康体操 茶話会、カラオケ	毎月第2水曜日	10:00~12:00
中里 皆瀬	上本山町2組 ゆめサロン	上本山町2組公民館	レクリエーション、 茶話会、講話、物づくり (絵葉書など)	第2水曜日	13:30~15:30
中里 皆瀬	吉岡町2組 いきいきサロン	吉岡町2組 公民館	レクリエーション 手遊び、カラオケ 体操	不定期	10:00~12:00
中里 皆瀬	いこいの家 いきいきサロン	佐世保 健康友の会事業所 「いこいの家」	レクリエーション 会食 ゲーム	毎月末水曜日	12:30~14:30
中里 皆瀬	野中町ふれあいサロン	野中町公民館	茶話会 運動、童謡、 ゲーム、その他	毎月第2金曜日	10:00~12:00
中里 皆瀬	ひよこクラブ	上本山3組 公民館	レクリエーション 健康体操 茶話会	毎月第2火曜日	10:00~12:00
中里 皆瀬	皆瀬2組 ふれあいいきいきサロン	かいぜ保育園	レクリエーション 体操 茶話会	毎月第4木曜日	9:30~11:30
中里 皆瀬	オレンジ吉岡	吉岡町第1 公民館	健康体操 茶話会 ソフゾロジー、ゲーム	毎週火曜日	13:30~15:30
中里 皆瀬	皆瀬1組サロン	皆瀬1組公会堂	レクリエーション 茶話会	第2水曜日	13:30~14:30
中里 皆瀬	ふれあい広場	白仁田公民館	レクリエーション 健康体操 茶話会等	2ヶ月に1回 (第3水曜日)	13:30~16:00

中里 皆瀬	なかしも元気クラブ	中里町下公民館	レクリエーション 健康体操	毎月第4水曜日	13:30~15:00
中里 皆瀬	十文野コスモス会	十文野町公民館	レクリエーション 茶話会、健康体操 講話、合唱、笑いヨ ガ等	毎月第3火曜日	10:00~11:30
中里 皆瀬	いきいき楠木会	楠木公民館	レクリエーション 茶話会、健康体操 講話、合唱、笑いヨ ガ等	毎月第4火曜日	10:00~11:30
中里 皆瀬	菰田ふれあいいきいき サロン	菰田町公民館	レクリエーション 茶話会、健康体操 講話 等	毎月第3水曜日	10:00~12:00
大野	いきいきサロン上の角	上の角公民館	健康体操、手芸、 歌、ゲーム、談話	毎週金曜日	11:00~14:00
大野	乙女橋さくら会	乙女橋集会所	体操、脳トレ、食事 等	毎月第4木曜日	12:00~14:00
大野	ふれあいサロン北池野	北池野公民館	軽運動 絵手紙	毎月第1・2火曜 日	10:00~12:00
大野	泉寿将棋クラブ	泉福寺2組 集会所	レクリエーション 将棋、ナンプレ	毎週火・水曜日	13:00~16:00
大野	みどり会	紋珠公民館	会食、百歳体操 レクリエーション	月1回	12:00~
大野	ひかりのすこやかサロン	下塚木公民館	レクリエーション 百歳体操、講話等	毎週火曜日	10:00~12:00
大野	いきいき百歳体操”泉一”	泉福寺1組 公民館	百歳体操、脳トレ 等	毎週火曜日	10:00~11:00
大野	ふれあいいきいきサロ ン マツゼ	大野公民館	百歳体操、脳トレ レクリエーション 食事会(年5回)	毎週月曜日	13:00~14:30
大野	いきいきサロン松原	松原2組集会所	百歳体操、健康体操 レクリエーション 等	毎週月曜日	10:00~11:30
大野	四条橋公民館ふれあい いきいきサロン	四条橋公民館	百歳体操 レクリエーション	毎月第3木曜日	13:30~15:00
大野	あおぞらいきいきサロ ン	泉福寺3組 集会所	講話、レクリエーシ ョン等	週1回	14:00~15:00
大野	LSA 集会所サロン	LSA 集会所	百歳体操、講話 レクリエーション	月2回(第1日曜 日・不定期平日)	13:30~15:00
大野	坂の下成寿会いきいき サロン	坂の下公民館	レクリエーション、 茶話会、健康体操等	週1回	10:00~12:00

大野	石盛いきいきサロン	石盛公民館	百歳体操 レクリエーション 講座	毎月第3水曜日	14:00~15:00
大野	南池野サロン	南池野公民館	いきいき百歳体操、 かみかみ百歳体操、 講話 レクリエーション	毎週水曜日	10:00~11:00
柚木	高花町 ふれあいいきいきサロン	高花町1組公民館	レクリエーション 茶話会 講話	毎月第1・3月曜日	13:30~15:30
柚木	もとふれサロン	柚木元町3組 公民館	茶話会 健康体操	毎月第1・3木曜日	10:00~13:00
柚木	潜木サロン	潜木町公民館	レクリエーション 体操	毎月1回	10:00~11:30
柚木	柚木元町1・2組 ふれあいいきいきサロン	柚木元町1組 公民館	レクリエーション 健康体操	毎月第4金曜日	14:00~16:00
柚木	牟田ふれあいサロン	上柚木町4組公 民館	レクリエーション 健康体操 茶話会	毎月第3月曜日	10:00~12:00
柚木	太郎浦ふれあいサロン	上柚木町5組公 民館	レクリエーション 健康体操 茶話会	毎月第3月曜日	13:30~15:30
柚木	たんぼぼの会	柚木町3組 公民館	レクリエーション 百歳体操 茶話会	毎週木曜日	14:00~15:00
柚木	スマイル	筒井地区公民館	健康体操 茶話会	毎月第3木曜日	13:30~16:30
柚木	柚木新町 ハッピーサロン	柚木新町公民館	レクリエーション 健康体操 茶話会 等	毎月第2水曜日	13:30~15:30
柚木	里美・戸ヶ倉 ふれあいいきいきサロン	里美地区公民館	レクリエーション 健康体操 茶話会、各種講座	毎月第1水曜日	13:30~15:30
柚木	わんわんクラブ	個人宅の一角	レクリエーション 百歳体操 ゲーム、 歌、コグニサイズ、 茶話会 等	毎月第1水曜日	13:30~16:00
柚木	サロン藤の会	小舟町公民館	レクリエーション 体操、脳トレ等	毎月第1火曜日	13:00~15:00
柚木	ゆずの会	柚木地区コミュ ニティセンター	体操 脳トレ	毎月第2火曜日	10:00~11:30

柚木	八重桜の会	小舟町3組 公民館	健康体操 茶話会 等	毎月第2水曜日	10:00~14:00
柚木	相当ふれあいいきいき サロン	上柚木町3組 公民館	レクリエーション 健康体操 茶話会 等	毎月1回 (26日)	13:30~15:00
柚木	下岳サロン	上柚木町2組公 民館	百歳体操、茶話会 レクリエーション	毎月第1火曜日	13:30~15:00
相浦	おのの小町会	小野町公民館	レクリエーション 体操、茶話会	毎月2回	9:30~11:30
相浦	いきいきサロンみどりの 会	棚方緑町公民館	レクリエーション 百歳体操、茶話会	毎月最終木曜日	13:00~
相浦	愛宕いきいきクラブ	愛宕町公民館	健康体操、茶話会 レクリエーション 食事会 等	毎月第4土曜日	9:30~11:30
相浦	新田クラブ	新田町公民館	百歳体操、歌 レクリエーション 講話、手芸 等	毎週火曜日	10:00~12:00
相浦	サロンあたご	相浦地区コミュ ニティセンター	レクリエーション 百歳体操	毎週木曜日	13:30~15:00
相浦	サロン新町	日野新町公民館	健康体操 ゲーム、歌	毎月1回	10:00~12:00
相浦	美鳥ヶ丘山ぼうし	美鳥ヶ丘集会所	レクリエーション 健康体操 茶話会	毎月第3木曜日	10:00~12:00
相浦	いきいき 椎の実クラブ	椎木町公民館	レクリエーション 百歳体操 茶話会	毎週1回	9:30~11:30
相浦	相浦ニュータウン ふれあいいきいき サロン	相浦ニュータウ ン公民館	百歳体操 かむかむ体操 レクリエーション	毎週金曜日	13:30~14:30
黒島	黒島いきいきサロン	黒島地区コミュ ニティセンター	健康体操 カラオケ 民舞、昼食	2・6・10月の 最終日曜日	10:00~13:30
黒島	浜木綿クラブ	黒島地区コミュ ニティセンター	介護予防体操 茶話会、民謡 レクリエーション 季節の行事	日曜日	13:00~15:00
吉井	西立石ふれあいサロン	西立石公民館	茶話会、歌、折り紙 縫い物等	毎月第1・3金曜 日	14:00~16:00
吉井	元気女子会	佐世保市社会福 祉協議会 吉井 支所	ラジオ体操、筋トレ 脳トレ、音読 レクリエーション 折り紙	毎月第2・4火曜 日	13:00~15:00

吉井	下福井サロン	下福井公民館	茶話会、食事会 カラオケ	毎月第2日曜日	10:00~14:00
吉井	いきいきサロン ひまわり	下直谷公民館	手芸、茶話会 グラウンドゴルフ レクリエーション 料理作り、園児との 交流、講話、館外研 修等	毎月末火曜日	13:00~15:00
吉井	立石新町 いきいきサロン	立石新町公民館	レクリエーション 茶話会 食事会、講話	毎週土曜日	10:00~13:00
吉井	下橋川内 いきいきサロン	吉井地区 下橋川内公民館	レクリエーション 食事会 ゴキブリ団子作り 季節の行事(年2 回は食事をする)	毎月第1月曜日	10:00~12:00
吉井	福井いきいきサロン	吉井町 福井公民館	調理、会食 カラオケ レクリエーション	毎月第2・4土曜 日	9:00~16:00
吉井	梶木場お茶飲み会	梶木場区公民館	レクリエーション 軽運動、茶話会	2ヶ月に1回	13:00~15:00
吉井	きらきらサロン	佐世保市社会福 祉協議会 吉井 支所	スクエアステップ 健康教室	毎月第2・4水曜 日	10:30~11:30
吉井	和む会	上橋川内公民館	体操 レクリエーション 茶話会 等	毎月第2・4金曜 日	10:00~
吉井	シニア元気クラブ	吉井地区コミュ ニティセンター	健康体操 ジャズダンス リズム 等	毎週水曜日	10:00~12:00
吉井	ひぐちゃーず	樋口公民館	レクリエーション、 茶話会、健康体操、 研修講座	毎週水曜日	10:00~12:00
吉井	東立石ねえちゃーず	東立石公民館	脳トレ、レクリエー ション、食事交流会	月1回	13:00~15:00
吉井	ももいろクラブ	下直谷住宅集會 所	脳トレ、レクリエー ション、食事交流会	月1回	10:15~12:15
吉井	高峰もみじ会	高峰地区公民館	脳トレ、レクリエー ション、食事交流会	月1回	9:00~11:00
世知原	いきいき世知原	世知原町地区コ ミュニティセン ター3階	レクリエーション 健康体操、手芸 他	毎週木曜日	10:00~14:30

世知原	いきいきサロンやなぜ	筥瀬集会所	レクリエーション 茶話会、カラオケ 介護予防	毎週火曜日	13:30~15:00
世知原	栗4さくら会	栗迎4区集会所	食事会 レクリエーション カラオケ 等	毎月第3月曜日	10:00~15:00
世知原	城山語ろう会	城山町集会所	レクリエーション 介護予防体操 茶話会、講話等	毎週火曜日	14:00~16:00
世知原	木浦原やよい会	木浦原集会所	レクリエーション 茶話会 世代間交流 他	毎週金曜日	10:00~11:30
世知原	あおぞらクラブ	佐世保市社会福 祉協議会世知原 支所会議室	レクリエーション 百歳体操 嚙下体操他	週1回	10:00~11:30
世知原	おしゃべりサロン	檜巻2区 個人宅	レクリエーション 茶話会 歌、踊り等	年3・4回	14:00~16:00
世知原	あじさい体操クラブ	栗迎6区公民館	レクリエーション 茶話会 等	毎月第4火曜日	14:00~15:00
世知原	ひなた会	栗迎3区集会所	レクリエーション 茶話会 百歳体操 等	毎週金曜日	14:00~15:30
世知原	菜の花会	長田代公民館	レクリエーション 健康体操 等	毎週土曜日	10:00~12:00
世知原	檜巻ほのぼのサロン	権現町集会所	健康体操、口腔・嚙 下体操、ラジオ体 操、レクリエーショ ン、講話	毎週水曜日	13:30~15:00
世知原	北川内百歳体操クラブ	北川内公民館	茶話会、講話 レクリエーション	毎月第4金曜日	15:00~16:00
世知原	矢櫃ストレッチクラブ	栗迎七区集会所	レクリエーション、 講話等	毎月第4金曜日	14:00~15:00
宇久	小浜地区茶話会	下山西公民館	茶話会 相談	不定期	10:00~12:00
宇久	向江あたごの会	向江公民館	茶話会 レクリエーション	不定期	10:00~13:00
宇久	あそぼや会	西部公民館	レクリエーション 茶話会 健康体操	月1回	13:00~14:30
宇久	妙見会	山本公民館	レクリエーション 茶話会 健康体操	月1回	10:00~15:00

宇久	さくら会	佐賀里公民館	百歳体操 茶話会	毎週水曜日	13:30~15:00
宇久	あそぼー会	十川公民館	茶話会 等	毎月第1日曜日	10:00~14:00
宇久	すこやかグループ	船倉公民館	健康体操 (かみかみ体操 百歳体操)	毎週月曜日	13:30~14:30
小佐々	ひばり会 (黒石ひばり会)	黒石公民館	レクリエーション 会食、お知らせ(社 協・駐在所)	毎月第4金曜日	11:00~14:00
小佐々	しゃべろうかい (矢岳地区)	矢岳地区公民館	レクリエーション 会食、情報共有	毎月第2水曜日	11:00~13:00
小佐々	サークル新田	小佐々町 新田公民館	レクリエーション 茶話会、コーラス 健康体操、ゲーム	毎月第2水曜日	10:00~12:00
小佐々	臼ノ浦いきいきサロン	小佐々町 臼ノ浦公民館	レクリエーション 茶話会 季節ごとの作品作り	毎月第3水曜日	13:00~15:30
小佐々	田原サロン	田原地区公民館	手作り教室 ゲーム、手遊び おしゃべり	年3回	9:00~12:00
小佐々	たけのこ会	岳ノ木場公民館 (小佐々町岳ノ 木場集会所)	レクリエーション 介護予防体操	毎週1回	10:00~12:00
江迎	西岩崎ふれあい会	西岩崎公民館	レクリエーション 茶話会	奇数月	10:00~13:00
江迎	末橋老人クラブサロン	末橋公民館	グラウンドゴルフ	5と0のつく日	13:30~16:00
江迎	いきいきサロン	長坂公民館	体操、健康チェック 昼食、連絡事項 ゲーム	不定期	10:00~14:00
江迎	江迎町栗迎老人会	栗越公民館	環境美化 バグダー大会 花植え		10:00~13:00
江迎	高岩絆会	東岩崎公民館	脳トレ、茶話会 軽スポーツ		10:00~13:00
江迎	猪調友愛クラブ (猪調デイクラブ)	猪調地区公民館	脳トレ、百歳体操 嚙下体操 月1回昼食会 (老人会と)	金曜日	10:30~11:40
江迎	しらかべ会 いきいきサロン	小川内住宅 集会所	百歳体操 食事会 出前講座	不定期	10:30~14:00

江迎	三浦ほのぼの会	三浦地区集会所	百歳体操 脳トレ、茶話会 美化運動等	木曜日	13:00~15:00
江迎	赤坂地区陽光クラブ	赤坂地区公民館	エコ活動 レクリエーション 出前講座 介護予防活動 食事作り、談笑等	金曜日	8:30~15:30
江迎	中尾桜寿会	中尾公民館	江迎小との交流会 老人会の事業報告		9:00~11:00
江迎	東江迎夢クラブ	東江迎公民館	百歳体操、茶話会 グランドゴルフ 嚙下体操、出前講座	月曜日	10:00~14:00
江迎	志戸氏老人会 (志戸氏デイクラブ)	志戸氏公民館	町内ふれあいの場 として活動	不定期	10:00~
江迎	西江迎老人クラブ (西江迎デイクラブ)	西江迎公民館	レクリエーション 茶話会	毎月第2金曜日	10:00~12:00
江迎	小川内老人クラブ (サロン)	小川内地区 公民館	レクリエーション 茶話会	2ヶ月に1回 (第3水曜日)	13:30~15:00
江迎	サロン岩下	岩下集会所	レクリエーション 百歳体操 茶話会、講話	毎週木曜日	13:00~15:00
江迎	潜竜もみじ会	潜竜公民館	百歳体操 筋トレ 脳トレ 等	毎週水曜日	10:00~11:00
江迎	ポピークラブ	新丸尾住宅自治 会集会所	茶話会 レクリエーション 趣味教養講座	毎月1回(第1金)	13:30~15:00
江迎	猪調美女会	猪調公民館	百歳体操 茶話会 他	毎週火曜日	10:00~12:00
江迎	潜竜わくわくクラブ	潜竜住宅公民館	レクリエーション 健康マージャン 認知症予防体操 誕生会、お茶会等	最終水曜日 (サークル活動: 毎週火曜日)	10:00~12:00
鹿町	歌ヶ浦サロン	歌ヶ浦公民館	食事 歌	毎月最終金曜日	9:00~13:30
鹿町	たのしもう会 (深江サロン)	鹿町活性化施設	おしゃべり 身体活動	第1木曜日	13:30~15:30
鹿町	山手浦サロン	山手浦地区集會 場	レクリエーション 茶話会	毎月第4金曜日	13:00~15:00
鹿町	船ノ村サロン	船ノ村公民館	レクリエーション 講話 等	2ヶ月に1回	13:30~15:00

鹿町	大加勢いきいきサロン (大加勢デイクラブ)	大加勢地区公民館	レクリエーション 食事会	毎月第4火曜日	11:30~14:00
鹿町	加勢いきいきサロン (加勢デイクラブ)	加勢地区公民館	レクリエーション 茶話会 講話(町内の著名人)、昼食等	毎月第2土曜日	9:30~14:00
鹿町	まんてんキランソウ	御堂地区公民館	レクリエーション 百歳体操等	毎月第2月曜日	10:00~11:00
鹿町	褥崎ユリの会	褥崎公民館	レクリエーション 介護予防体操 茶話会	毎月第3日曜日	10:00~12:00
鹿町	よろう会	木場公民館	レクリエーション 茶話会	毎月第2木曜日	13:00~15:30

令和8年2月28日現在(305カ所)

※掲載可能サロンのみ