

令和7年度 市内の地域ふれあいサロン（石橋地区）					（令和7年7月現在）
NO	サロン名	サロン開催場所	開催日時	内 容	
1	あじさいクラブ	若林北コミュニティセンター2号館	【開催曜日】 毎週水曜日（開催日が祝日の場合あり） 【開催時間】 午前9時30分～10時30分	・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・茶話会 ・認知症予防	
2	いきいき上古山	上古山集落センター	【開催曜日】 第1水曜日、第3月曜日（開催日が祝日の場合なし） 【開催時間】 午後1時30分～3時	・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・茶話会 ・認知症予防	
3	大松山G・G	大松山運動公園 多目的グラウンド	【開催曜日】 毎週金曜日（開催日が祝日の場合あり） 【開催時間】 午前9時～11時	・認知症予防 ・グラウンドゴルフ	
4	サロン旭	石橋中央コミュニティセンター	【開催曜日】 第1、2、3月曜日（開催日が祝日の場合なし） 【開催時間】 午前9時30分～11時	・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・茶話会	
5	サロンすみれ会	石橋公民館	【開催曜日】 第1、第3水曜日（開催日が祝日の場合なし） 【開催時間】 午後1時～3時	・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・茶話会 ・会食 ・認知症予防 ・趣味活動 ・バタカラ体操	
6	サロン富士見町寿クラブ	富士見町公民館 他	【開催曜日】 毎週火曜日 【開催時間】 午後1時30分～3時	・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・認知症予防 ・誕生会	
7	サロンゆり	栄町コミュニティセンター	【開催曜日】 第1、第2、第3火曜日（開催日が祝日の場合なし） 【開催時間】 午前9時30分～11時30分	・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・認知症予防	
8	下古山元気はつらつ	ふれあいの郷児山館	【開催曜日】 第1、第2、第3水曜日（開催日が祝日の場合なし） 【開催時間】 午後1時30分～3時	・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・茶話会 ・認知症予防 ・趣味活動	
9	下古山3丁目ラジオ体操の会	下古山3丁目新田上児童公園	【開催曜日】 毎日 【開催時間】 午前6時20分～6時50分	・体操（運動） ・健康向上	
10	下古山仲よしクラブ	ふれあいの郷児山館 他	【開催曜日】 毎週火曜日（毎月2日、16日は広報誌分別作業） 【開催時間】 午前9時～11時	・体操（運動） ・茶話会 ・会食 ・広報誌分別作業	
11	通古山囲碁将棋愛好会	通古山自治会公民館	【開催曜日】 第2、第4水曜日（開催日が祝日の場合あり） 【開催時間】 午後1時30分～4時30分 午前10時～午後4時	・趣味活動	
12	通古山元氣かーいサロン	通古山自治会公民館	【開催曜日】 第2水曜日（開催日が祝日の場合なし） 【開催時間】 午前10時～12時	・体操（運動） ・茶話会 ・認知症予防 ・趣味活動	
13	通古山元気はつらつ体操クラブ	通古山自治会公民館	【開催曜日】 毎週木曜日（第5木曜日は除く・祝日なし） 【開催時間】 午後1時30分～2時30分	・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・認知症予防 ・趣味活動	
14	ナチュラヨガクラブ	下野市スポーツ交流館	【開催曜日】 第1、第2、第3月曜日（開催日が祝日の場合あり） 【開催時間】 午前10時～11時30分	・体操（運動） ・リズム体操	
15	ニュー・シニアスポーツクラブ	石橋駅前コミュニティセンター	【開催曜日】 第2土曜日（開催日が祝日の場合なし） 【開催時間】 午前10時～11時30分	・ストレッチ ・ゲーム ・茶話会 ・年2回散策	
16	はつらつ体操駅前	石橋駅前コミュニティセンター	【開催曜日】 毎週金曜日（開催日が祝日の場合あり） 【開催時間】 午前9時30分～11時	・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・茶話会 ・口の体操 ・ラジオ体操	
17	ふれあいサロンいしばし	石橋駅前コミュニティセンター	【開催曜日】 第2、第4月曜日（開催日が祝日の場合あり） 【開催時間】 午前9時～11時	・体操（運動） ・茶話会 ・認知症予防 ・趣味活動 ・ゲーム、折紙、ぬり絵、ボランティアサークル見学	
18	ふれあいサロン児山	ふれあいの郷児山館	【開催曜日】 第2、第4月曜日（開催日が祝日の場合あり） 【開催時間】 午前10時～11時30分	・体操（運動） ・茶話会 ・会食 ・認知症予防	
19	ふれあいサロン栄町	栄町コミュニティセンター	【開催曜日】 第3、第4水曜日（開催日が祝日の場合なし） 【開催時間】 午前9時30分～11時30分	・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・茶話会 ・認知症予防 ・趣味活動	
20	ふれあいサロンひまわり	上町コミュニティセンター	【開催曜日】 第1、第2、第3月曜日（開催日が祝日の場合翌週実施） 【開催時間】 午前9時30分～11時30分	・しもつけ元気はつらつ体操	
21	ふれあいサロン八重桜	若林北コミュニティセンター2号館 他	【開催曜日】 毎週月・水曜日（開催日が祝日の場合あり） 【開催時間】 午前8時30分～10時30分	・体操（運動） 【グラウンドゴルフ】	
22	文教グランドゴルフクラブ	文教公園	【開催曜日】 毎週火曜日（開催日が祝日の場合なし） 【開催時間】 午前8時30分～11時	・グラウンドゴルフ	
23	より処グリム	グリムの館2階及び屋外	【開催曜日】 第2、第4金曜日（開催日が祝日の場合あり） 【開催時間】 午前9時～11時30分	・体操（運動） 【ラジオ体操】 ・茶話会 ・会食 ・認知症予防 ・クリスマス飾り作成	
24	若北カラオケ愛好会	石北コミュニティセンター2号館	【開催曜日】 第2、4木曜日（開催日が祝日の場合あり） 【開催時間】 午後1時～4時	・カラオケ	
25	若林なかよし会	若林公民館	【開催曜日】 第3土曜日（開催日が祝日の場合あり） 【開催時間】 午前9時30分～12時	・体操（運動） ・認知症予防	

令和7年度 市内の地域ふれあいサロン（南河内地区）（令和7年7月現在）				
NO	サロン名	サロン開催場所	開催日時	内 容
1	いどばたカフェ・好縁	グリーンタウンコミュニティセンター	【開催曜日】 毎週月曜日（開催日が祝日の場合なし） 【開催時間】 午前10時～12時	・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・茶話会 ・会食 ・趣味活動
2	お茶の間健康クラブ	南河内第二中学校 ミーティングルーム	【開催曜日】 毎週月曜日（第5月曜日は除く・祝日なし）※8月は夏休み 【開催時間】 午後1時～3時30分	・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・茶話会 ・認知症予防 ・音楽コミュニケーション ・ゲーム（輪投げ、お手玉ビンゴ、ボールゲーム）
3	祇園はつづくらぶ	南河内第二中学校 ミーティングルーム	【開催曜日】 毎週金曜日（開催日が祝日の場合なし） 【開催時間】 午後1時30分～3時	・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・茶話会 ・会食 ・認知症予防 ・趣味活動
4	サロンしもはら元気会	下原自治会公民館	【開催曜日】 毎週火曜日（開催日が祝日の場合なし） 【開催時間】 午後1時15分～午後2時15分	・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・茶話会 ・認知症予防
5	サロンやじっか	谷地賀上下自治会公民館	【開催曜日】 第2、第3、第4火曜日（開催日が祝日の場合なし） 【開催時間】 午前10時～12時	・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・趣味活動 ・クリスマス会、育成会とのふれあい
6	サロン遊にらがわ	仁良川コミュニティセンター	【開催曜日】 毎週木曜日（第5木曜日を除く、祝日なし） 【開催時間】 午後1時30分～3時	・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・認知症予防 ・趣味活動 ・よさこい、リズム体操
7	サロン楽笑会	西区コミュニティセンター（自治会公民館）	【開催曜日】 毎週月曜日（開催日が祝日の場合あり） 【開催時間】 午前10時～12時	・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・茶話会 ・会食 ・認知症予防 ・趣味活動 ・輪投げ、グラウンドゴルフ、史跡めぐり
8	さわやかサロン日生	日生公民館	【開催曜日】 毎週木曜日（第5木曜日を除く、祝日なし） 【開催時間】 午後1時～3時	・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・茶話会 ・認知症予防 ・趣味活動
9	じあこ2025	自治医大アーバンコンフォート 1Fロビー	【開催曜日】 毎週木曜日（開催日が祝日の場合なし） 【開催時間】 午後1時～3時	・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・レクリエーション
10	GTはつらつ体操	グリーンタウンコミュニティセンター	【開催曜日】 毎週木曜日（第5木曜日は除く・祝日なし） 【開催時間】 午後1時30分～3時	・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・脳トレ、交流会、お花見、クリスマス、ストレッチ
11	ダイアサロン	ダイアパレス管理棟 1F集会場	【開催曜日】 毎週火曜日（第5火曜日は除く・祝日あり） 【開催時間】 午前10時～11時30分	・しもつけ元気はつらつ体操 ・茶話会 ・認知症予防 ・口腔体操
12	脳トレ元気会	薬師寺コミュニティセンター	【開催曜日】 第2、第4火曜日（開催日が祝日の場合あり） 【開催時間】 午前10時～11時30分	・体操（運動） ・会食 ・各種レクリエーション
13	パセオクラブ	ミラパセオ自治医大 集会室	【開催曜日】 毎週木曜日（開催日が祝日の場合なし） 【開催時間】 午前9時30分～11時30分	・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・茶和会 ・交流会
14	はつらつクラブ川島	川島公民館	【開催曜日】 第1、第3月曜日（開催日が祝日の場合あり） 【開催時間】 午後1時30分～3時	・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・茶話会 ・会食 ・趣味活動
15	はつらつ体操なりた	成田公民館	【開催曜日】 毎週火曜日（第5火曜日は除く・祝日あり） 【開催時間】 午前10時～11時30分	・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・茶話会 ・認知症予防 ・お花見会、クリスマス会
16	はつらつ体操みどり	緑小学校 ミーティングルーム	【開催曜日】 毎週水曜日（祝日なし） 【開催時間】 午後1時～3時	・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・茶話会 ・認知症予防（チラシ配布・講座等の紹介） ・趣味活動（写真愛好家による展示、説明会） ・緑小学校花壇ボランティア、グリーンタウン無償ボランティア
17	はつらつ体操Y	薬師寺コミュニティセンター	【開催曜日】 毎週火曜日（第5火曜日は除く・祝日あり） 【開催時間】 午後1時30分～3時	・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・よさこい、ダイヤピック
18	ふれあいサロンコイコイ	鯉沼自治会公民館	【開催曜日】 毎週月曜日（開催日が祝日の場合なし） 【開催時間】 午後1時30分～3時	・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・茶話会 ・認知症予防
19	緑六丁目“集まり所”	緑六丁目公民館	【開催曜日・時間】（開催日が祝日の場合なし） はつらつ体操 ・第1、3金曜日（午前10時～） みんなで歌おう（ハーモニカ） ・第4木曜日（午前9時～） ランチ ・第2、4日曜日（午前11時～午後2時）	・しもつけ元気はつらつ体操 ・ゲーム、ランチ、交流、ハーモニカ愛好会
20	緑六丁目サロン&体操	緑六丁目公民館	【開催曜日】 毎週月曜日（第5月曜日は除く・祝日なし） 【開催時間】 午前10時～11時30分	・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・茶話会 ・会食 ・認知症予防 ・ウィズまごダンス、脳トレ、交流会、お楽しみ会、ストレッチ
21	みなこカフェ	代表者宅（下野市祇園）	【開催曜日】 第2、第4月曜日（開催日が祝日の場合なし） 【開催時間】 午前10時～12時	・茶話会 ・認知症予防 ・趣味活動 ・講話
22	みのり	下野市民農園クラブハウス	【開催曜日】 第1、第3水曜日（開催日が祝日の場合変更して開催） 【開催時間】 午後1時30分～3時30分	・ストレッチ、脳トレ、交流会、お楽しみ会
23	ゆうゆう祇園原	デイサービスセンターかえで	【開催曜日】 第1、第3木曜日（開催日が祝日の場合なしで翌週開催） 【開催時間】 午前10時～12時	・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・茶話会 ・認知症予防 ・趣味活動

令和7年度 市内の地域ふれあいサロン（国分寺地区）					（令和7年7月現在）	
NO	サロン名	サロン開催場所	開催日時		内 容	
1	カトレア	国分寺公民館	【開催曜日】 第1、第2、第4木曜日（開催日が祝日の場合翌日開催） 【開催時間】 午後1時30分～3時30分		・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・認知症予防 ・交流会	
2	カフェ カラセン教室	烏ヶ森コミュニティセンター	【開催曜日】 毎週水曜（開催日が祝日の場合あり） 【開催時間】 午前10時15分～午後5時		・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・茶話会 ・認知症予防 ・趣味活動 ・社交ダンス、マジック、コンサートの視聴	
3	川北ふれあいサロン結いクラブ	川北集落研修センター	【開催曜日】 第2、第4、月曜日（開催日が祝日の場合あり） 【開催時間】 午前9時30分～11時30分		・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・認知症予防 ・趣味活動 ・脳トレ、折紙、花作り、ラジオ体操	
4	サロン虹	コミュニティセンター東方館	【開催曜日】 第1、第3金曜日（開催日が祝日の場合なし） 【開催時間】 午前9時30分～11時30分		・しもつけ元気はつらつ体操 ・茶話会 ・認知症予防	
5	姿水サロン	箕輪公民館	【開催曜日】 第2、第4月曜日（開催日が祝日の場合あり） 【開催時間】 午前9時15分～11時30分		・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・趣味活動 ・押し花、アレンジメントフラワー、ゲーム	
6	シニアライフかがやき隊22	国分寺公民館	【開催曜日】 毎週火曜日（開催日が祝日の場合なし） 【開催時間】 午後1時30分～3時		・体操（運動） ・ダイヤビック ・健康体操	
7	体操友の会	国分寺中央コミュニティセンター	【開催曜日】 毎週火曜日（開催日が祝日の場合あり） 【開催時間】 午前10時～11時30分		・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・認知症予防 ・脳トレ（クイズ・雑学）	
8	たんぼぼクラブ	姿西部考古台地コミュニティセンターたんぼぼ館	【開催曜日】 毎週金曜日（開催日が祝日の場合あり） 【開催時間】 午前9時～11時30分		・体操（運動） ・ラジオ体操、グラウンドゴルフ、茶話会、お楽しみ会	
9	たんぼぼの会	オアシスポッポ館	【開催曜日】 第2、第4金曜日（開催日が祝日の場合あり） 【開催時間】 午前9時30分～11時30分		・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・茶話会 ・認知症予防 ・趣味活動 ・折紙、輪投げ	
10	にこにこ元気サロン	国分寺中央コミュニティセンター	【開催曜日】 毎週火曜日（開催日が祝日の場合なし） 【開催時間】 午後1時30分～3時		しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・茶話会 ・会食 ・認知症予防 ・趣味活動 ・脳トレ、健康勉強会	
11	認知症予防サロン	オアシスポッポ館	【開催曜日】 第1、第3、第5金曜日（開催日が祝日の場合あり） 【開催時間】 午前9時30分～12時		・体操（運動） ・茶話会 ・認知症予防 ・フレイルの改善と予防が目標	
12	ぬくもり元気サロン	国分寺公民館	【開催曜日】 第1、第2、第3火曜日（開催日が祝日の場合なし） 【開催時間】 午後1時30分～3時45分		・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・談話	
13	ハッピー笹根	有料老人ホーム新	【開催曜日】 第2、第4月曜日（祝日の場合第1・3週に変更して開催） 【開催時間】 午前9時30分～11時30分		・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・茶話会 ・認知症予防 ・趣味活動	
14	はつらつ体操駅東会	コミュニティセンター友愛館	【開催曜日】 毎週火曜日（開催日が祝日の場合なし） 【開催時間】 午前10時～12時		・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・茶話会 ・認知症予防 ・レクリエーション	
15	ふれあいサロン太陽クラブ	姿西部考古台地コミュニティセンターたんぼぼ館	【開催曜日】 第2、第4火曜日（開催日が祝日の場合なし） 【開催時間】 午前9時30分～11時30分		・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・茶話会 ・会食 ・認知症予防 ・趣味活動	
16	ふれあいサロン友愛	コミュニティセンター友愛館	【開催曜日】 第1、第3、第4木曜日（開催日が祝日の場合なし） 【開催時間】 午前9時30分～11時30分		・体操（運動） ・茶話会 ・認知症予防 ・趣味活動 ・雑巾縫い、国東小ミシンボランティア	
17	わいわいくらぶ	下町公民館	【開催曜日】 毎週水曜日（第5水曜日は除く・祝日なし） 【開催時間】 午前9時30分～11時30分		・しもつけ元気はつらつ体操 ・体操（運動） ・茶話会 ・認知症予防 ・趣味活動 ・音楽コミュニケーション、ミニコンサート	