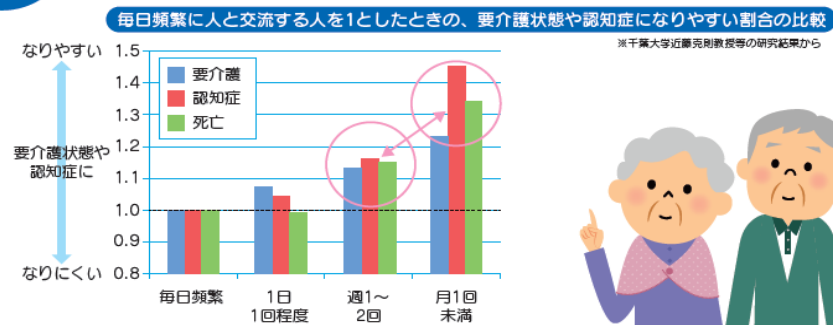


## なぜ週1回同じ場所に通うの？

**実は！** 人と交流をすることも非常に大切です。  
同居以外の人との交流が週1回以上ある高齢者は、月1回未満の人よりも要介護状態や認知症になりにくいという研究結果があります。



通いの場としてのいきいきサロンは、週1回以上開催されています。継続して通うことにより、介護予防・認知症予防の効果が期待できます。

# 近所(K)・支え合い(S)・健康づくり(K) 武蔵野市いきいきサロンに 参加してみませんか？



日々お過ごしの中で、このようなお悩み・ご希望はありませんか？

ご近所とのつながりを通して仲間をつくりたい！

いつまでも住み慣れた場所で元気に暮らしたい！

認知症予防や介護予防ができる場所が身近にないかなあ？

## いきいきサロンはどうやって利用するの？

まずは「いきいきサロンマップ」に記載されたお近くのいきいきサロンにお問い合わせください。体験や見学も可能です。お気軽にご連絡ください。



体操の後はおしゃべりなど交流も！

体験や見学をしてみて、今後も毎週通いたいと思われましたら、そのサロンに利用登録をしていただきます。



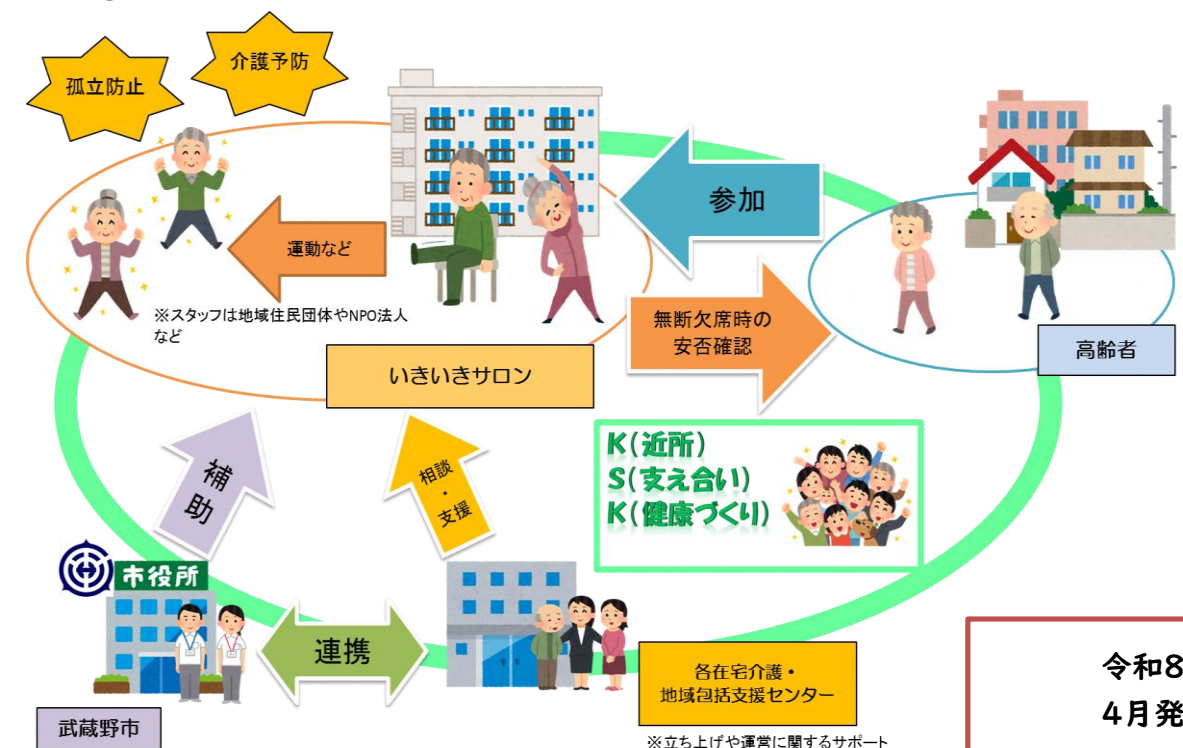
運営したい方、活動場所も探しています

利用登録後は、毎週通っていただきます。ご都合の悪い週はサロンにご連絡ください。**※サロンを連絡なく欠席された場合、安否確認のため、サロンからご連絡をいたします。**

## いきいきサロンってなに？

◆おおむね65歳以上の方を対象に、週1回・2時間程度で介護・認知症予防のための健康体操を含むプログラムを行う「通いの場」です

- ①身近な団地集会室や個人宅などを使っています
- ②子どもや障害のある方と交流できるサロンもあります
- ③地域住民団体やNPO法人などが運営をしています
- ④市はその運営団体に支援をしています



**力を貸してください！  
運営をしてみたい方、  
場所を提供して下さる方**

あなたの参加が健やかな地域づくりにつながります

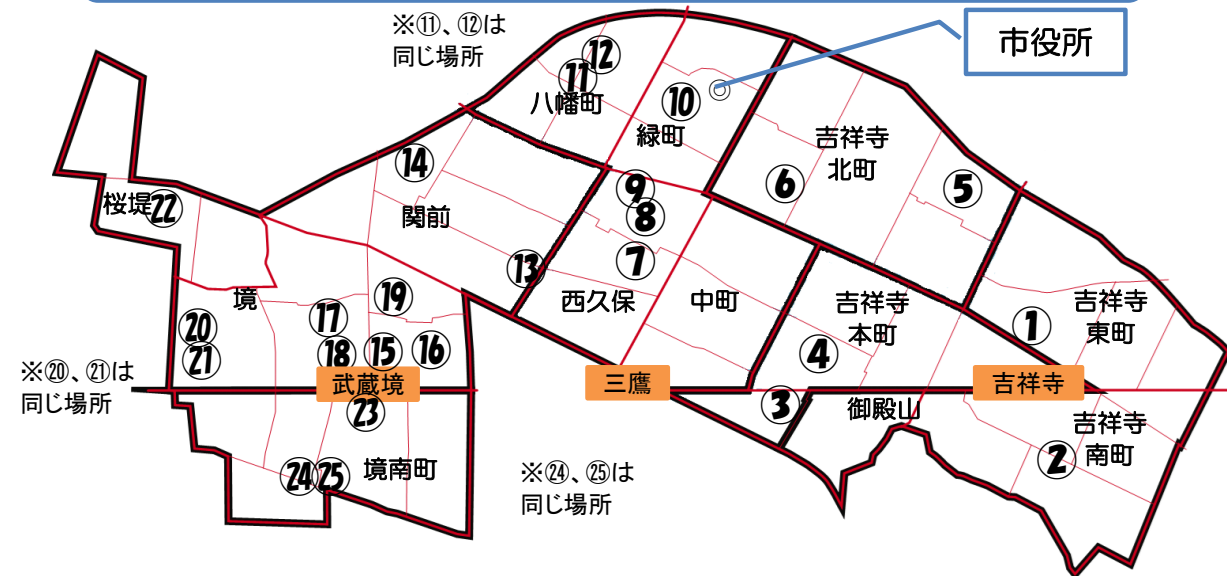
- ①いきいきサロンの運営を検討している方は、市役所高齢者支援課、または、立ち上げたいエリアの在宅介護・地域包括支援センターにご相談ください。
- ②市では、週1回2時間程度で、いきいきサロンとして貸し出していただけ

武蔵野市 健康福祉部 高齢者支援課 〒180-8777 武蔵野市緑町2-2-28  
電話:0422-60-1846・1940 FAX:0422-51-9218

令和8年  
4月発行

※立ち上げや運営に関するサポート

# いきいきサロンマップ



# いきいきサロンでは様々な活動を行っています!



みんなで体操して、身体も心も健やかに!



活動場所は、地域の集会室や社会福祉施設等

※開催日時、利用料金、内容詳細等は各サロンにお問い合わせください  
(定員等が決まっているサロンもあるため、状況によってはご参加いただけないこともあります)

## 令和8年4月より⑲が新規開設しました!

多世代交流プログラム・・・乳幼児や若者との交流、共生社会推進プログラム・・・障害のある方との交流

No.	サロン名	住所	曜日・時間	独自の活動内容	運営団体
①	吉祥寺 ささえあいビレッジ	吉祥寺東町1-10-21 地下1階 トニックダンス 吉祥寺	金曜日 9:00~10:30	脳トレ、音楽、手話等	NPO法人ささえあい ビレッジ ☎090-9841-4719
②	公園口サロン	吉祥寺南町3-1-20	火曜日 9:30~12:30	卓球、ラジオ体操第一、 ストレッチ等	七つ星の会 ☎090-8308-1796
③	御殿山サロン	御殿山2-10-9 介護付有料老人ホーム アライブ武蔵野御殿山	火・水曜日 10:00~11:00 毎月第4金曜日	講演、合唱、ゲーム等 スペシャルデイ <多世代、共生社会プログラム>	むらさきの会 ☎0422-43-6125
④	ずっこさんの運動・ 歌サロン	吉祥寺本町4-14-9 東美教会	月曜日 (祝日除く) 13:00~15:00	歌いながらの運動、交流等	ずっこさんの運動 ・歌サロン ☎090-6921-1417
⑤	北町サロン	吉祥寺北町2-9-2 吉祥寺ホーム集会室	月曜日 13:30~15:00	体操、歌	北町サロンの会 ☎0422-22-8363
⑥	サロン扶桑通り	吉祥寺北町4-2-26 都営吉祥寺北町四丁目 第3アパート集会所	木曜日 10:00~12:15	自立生活体操、脳トレ等	サロン扶桑通りの会 ☎0422-54-4463 090-4411-5463
⑦	むチューいきいき サロン	西久保2-15-27 (武蔵野市中央商連事務所)	土曜日 10:00~12:00	健康体操、ポッチャ、フットフレ イルトレーニング、近隣の幼児への 絵本聞かせ <多世代、共生社会プログラム>	武蔵野市中央地区商店 連合会 ☎090-8856-1437
⑧	サンサンサロン 西久保	西久保3-10 都営西久保三丁目 アパート集会所	金曜日 10:00~12:00	昔遊び、歌、ゲーム、 カレンダー作成等	三丁目サロンの会 ☎0422-53-3574
⑨	まきばサロン	西久保3-12-8	火曜日 10:30~11:30 13:30~14:30	だんだん活力アップ体操、お話し	まきばサロンの会 ☎0422-54-6455
⑩	いちょうなみ木 サロン	緑町2-6 都営緑町二丁目 第3アパート第二集会所	水曜日 13:30~15:30	輪投げ、ポッチャ、お手玉等 <多世代交流プログラム>	いちょうなみ木 サロンの会 ☎090-1844-6482
⑪	健康ウォークサロン 八幡町	八幡町4-1-4 都営八幡町四丁目 アパート集会所	金曜日 10:00~12:00	ノルディックポールウォーク及び ノルディックポールエクササイズ <多世代交流プログラム>	スマートヘルス プロジェクト ☎090-2416-5484
⑫	ノルディックサロン むさしの	八幡町4-1-4 都営八幡町四丁目 アパート集会所	水曜日 10:00~12:00	ノルディックポールウォーク及び ノルディックポールエクササイズ	アクアヘルス コミュニケーションズ ☎090-8024-4972
⑬	なのはなサロン	関前1-2-20 とらいふ武蔵野	日曜日 10:00~12:00	軽体操、タオル体操、 座ってフラダンス、ポッチャ、風船 ゲーム、合唱等 <多世代交流プログラム>	関前なのはな会 ☎070-2188-7935
⑭	ルンルンサロン	関前4-17-3 シュロス武蔵野 1階集会室	土曜日 13:30~16:00	書道、絵手紙・ちぎり絵、折り紙、 ミニ工作、ぬり絵、ポッチャ等	NPO法人DANKAI プロジェクト ☎090-6526-0841
⑮	どんぐり広場	境1-2-4 タウンコート武蔵野101	金曜日 ①13:00~14:00 ②14:00~15:00 ③15:00~16:00	体操、脳トレ等	どんぐり友の会 ☎0422-38-4944
⑯	マルセサロン	境1-16 都営境一丁目 アパート集会所	水曜日 13:30~15:30	活力アップ体操(ポッチャ、ボード ゲームなど)	むさしの未来まちづくり たい ☎090-9962-2481
⑰	さわやか	境2-6-41 都営境二丁目 アパート集会所	火曜日 13:00~15:00	健康体操、脳トレ、茶話会等	さわやかクラブ ☎0422-54-5574
⑱	サロンきずな	境2-6-43 武蔵野教習所	水曜日 10:00~11:30	フマネット、テーブルテニス、 輪投げ、ポッチャ、トランプ、 脳トレ、ジェンガ、手話ソング <多世代交流プログラム>	きずなの会 ☎0422-54-7587
⑲	境3丁目サロン	境3-12-10 ソフィー武蔵野1階 地域サロン「ぷらっと」	木曜日 13:30~15:30	ぬり絵、パズル、歌、各種出前講座 等	境3丁目親睦会 ☎0422-51-9807
⑳	五丁目クラブ	境5-28-4 都営境五丁目 アパート集会所	木曜日 13:00~16:00	体操、ポッチャ、カラオケ等	五丁目クラブの会 ☎0422-53-1359 090-4740-6801
㉑	青空サロン	境5-28-4 都営境五丁目 アパート集会所	火曜日 13:00~15:00	健康体操、ポッチャ、輪投げ、 カラオケ等	青空サロンの会 ☎0422-51-5589 080-2032-3678
㉒	ikiなまちかど保健室	桜堤2-7-23 ウエルキースA 他	月曜日 13:30~15:00	脳トレ、健康講座、ポッチャ、輪投 げ、手話ソング、交流イベント等 <多世代、共生社会プログラム>	㈱みゆうちゅある ☎0422-52-3111
㉓	ひだまりサロン	境南町2-8-19 シルバーシティ武蔵野	木曜日 13:30~15:00	健康体操、ポッチャ、体力測定、健 康チェック	陽だまり訪問看護ス テーション 武蔵野 ☎0422-27-7478
㉔	G'sガーデン	境南町3-25-4 ぐっどういる境南 屋上・山桃	木曜日 9:30~11:30	コツコツ体操、ポッチャ、音楽療法、 屋上の畑の野菜栽培や花壇の維 持管理等 <多世代、共生社会プログラム>	G'sガーデングループ ☎0422-31-9656
㉕	ぐっどサロン	境南町3-25-4 ぐっどういる境南	金曜日 10:00~12:00	ヨガ、ストレッチ体操、ポッチャ等 <多世代、共生社会プログラム>	ぐっどういる境南 ☎0422-32-6608