

# ♪宮前区 集いの場♪



宮前区の集いの場を紹介します！みなさま、是非おでかけください！

※予約が必要な会があります。参加の際は必ず事前にお問い合わせください。  
※一覧表で★印が付いている活動の代表者の連絡先については、宮前区役所  
地域支援課までお問い合わせください。

発行：令和7年11月（初版：平成30年3月）宮前区役所地域みまもり支援センター地域支援課 TEL 044-856-3302

地区	グループ名	活動場所	開催日	開催日時	利用料金	活動内容・対象	お問合せ先
野川	すずの会ミニデイ	野川いこいの家	第4火曜	10:00～15:00	500円	閉じこもりや認知症の方、介護保険サービスにつながりにくい方など。プログラム豊富。	★
	すずの家	すずの家	毎週水・土曜	10:00～16:00	500円	地域の集いの場。民家を使用。手作りの昼食。入浴も可能。	★
	西団地いきいき体操	野川西団地集会所	第3水曜	10:00～11:00	無料	椅子に座ったまま行なえる介護予防体操やゲームなど。寿楽園OTが講師。どなたでも予約不要。	みかど荘 地域包括支援センター 777-5716
	元気ましまし坂の上体操	野川いこいの家	月1回 (不定期)	開催日による	無料	地域包括支援センター職員による椅子に座って行う体操。転倒しにくい体づくり。団地以外の方もどうぞ。	
	元気ましまし南台体操	野川南台団地第一集会所	第3木曜	14:00～15:00	無料	地域包括支援センター職員による椅子に座って行う体操。転倒しにくい体づくり。	
	野川さんぽみち喫茶	そんぽの家川崎宮前	第4金曜	13:30～15:30	100円	催しや体操など毎月内容を変え、地域住民との交流、集いの場として開催。	そんぽの家川崎宮前 741-6988
	あすなろ会	野川いこいの家	第1・3木曜	10:00～12:00	無料	体操とおしゃべりの会。	★
	おしゃべりカフェ	野川南台団地第一集会所	第4木曜	13:00～15:00	無料	団地内の交流を目的としたカフェ。周辺地域の方も参加可能。	★
	なかよしサロン	野川神明社内野川会館	第2水曜	13:30～15:00	100円	おしゃべりやイベントを楽しむ会。どなたでも参加できます。予約不要。	★
	日曜カフェ	デイホーム川崎宮前1階会議室	第2・4日曜	14:00～16:00	無料	気軽に相談、お話をして地域のコミュニティづくりをしましょう。	デイホーム川崎宮前 740-2663
有馬	サクトレ クリエイト野川	クリエイト野川店	第1木曜	9:30～10:00	無料	30分でできる介護予防体操や脳トレ。どなたでもどうぞ。 ※屋外での開催、雨天中止	富士見プラザ地域 包括支援センター 740-2883
	なつかしの歌声	有馬いこいの家	第1・3木曜	10:00～12:00	無料	ギター・ピアノの演奏に合わせ、昔の歌を皆で歌う。	有馬いこいの家 855-2177
	集まれ体操愛好会 美筋	有馬いこいの家	第1・3水曜	10:00～12:00	無料	椅子に座っての体操。いこい元気の卒業生が中心となって活動。	
	サクトレ クリエイト有馬	クリエイト有馬店	第2木曜	9:30～10:00	無料	30分でできる介護予防体操や脳トレ。どなたでもどうぞ。 ※屋外での開催、雨天中止	富士見プラザ地域 包括支援センター 740-2883
	サクトレ 有馬こども公園	有馬こども公園	第3木曜	9:30～10:00	無料	30分でできる介護予防体操や脳トレ。どなたでもどうぞ。 ※屋外での開催、雨天中止	

※★印の代表者の連絡先は、宮前区役所地域支援課(856-3302)までお問い合わせください。  
※活動内容が変更になっている場合があります。参加される前にお問合せ下さい。



地区	グループ名	活動場所	開催日	開催日時	利用料金	活動内容・対象	お問合せ先
東有馬	東有馬ミニデイ	アリーノ	偶数月 第2水曜	11:00～14:00	300円	ミニ講座30分・その他催し・お弁当を食べながら会食。	★
	にこにこサロン	第2団地集会場	第1金曜	10:00～11:40	100円	第2団地の住民、65歳以上、独居（日中独居含む）または夫婦どちらかが80歳以上対象。ゲーム、工作、ボランティアによる催し、お茶、おしゃべり。	★
	水芭蕉の会	アリーノ	第2・4水曜	10:00～15:00	500円 （活動費）	健康寿命を延ばすための活動を行う（手工芸、ウォーキング、ストレッチ、筋トレ、バスツアー）	★
	アリーノでお茶の間会	アリーノ	第3火曜	14:00～15:30	500円 （場所代+講師謝礼）	健康寿命を延ばすための活動（リンパ体操、合唱）	★
	アリーノおしゃべりサロン	アリーノ	第1・3木曜	10:00～12:00	無料	お茶を飲みながら楽しくおしゃべりをして気軽に会える仲間作り	アリーノ 853-3737
	シニアリトミック	アリーノ	第4月曜	14:00～15:30	500円 （場所代+講師謝礼）	認知症予防のためのリトミック	★
	元祖アリーノ男の料理教室	アリーノ	第2土曜 （日曜の時もあり）	9:00～12:00	800円～ 1500円	アリーノが開設した平成21年にスタート。地域活動の参加は「春の野菜カレー」と「夏の流しそうめん」。	★
	サクトレ 東有馬2丁目公園	東有馬2丁目公園	第4木曜	9:30～10:00	無料	30分でできる介護予防体操や脳トレ。どなたでもどうぞ。※屋外での開催、雨天中止	富士見プラザ地域 包括支援センター 740-2883
宮崎	カフェはなぞの	宮前老人福祉センター	奇数月 第3水曜	13:00～15:00	100円	毎回、地域包括支援センター職員が短い講話をしている。どなたでも。男性大歓迎。	宮前区社会福祉協議会 856-5500
	ポッチャ同好会	宮前老人福祉センター	不定期 （月2回）	9:30～11:00	無料	ポッチャ競技。時々健康講話も開催します。どなたでもOK。見学からでも大歓迎。	★
	ポッチャデイ	宮崎台小学校体育館	第2・4土曜	12:00～15:00	無料	ポッチャ競技。どの年代の方でもOK。見学からでも大歓迎。	★
	いきいき健康マージャン （宮崎台教室）	宮崎台教室 （宮崎1-10-1-B1）	毎週木曜	9:15～12:00 12:15～15:00	半日500円 1日1000円	健康マージャン	★
	さわやか健康体操	大塚町内会館	第2日曜	13:30～15:00	100円	介護予防体操の実施。（8・12月は休み）	★
	講演会と茶話会	大塚町内会館	奇数月 第3土曜	13:00～15:00	100～500 円程度	要申込。どなたでも。お茶をしながら会話を楽しむ会。講演やワークもあり。（7月は休み）	★
馬絹小台	カフェ桃花	川崎愛児園 宮前地区会館	奇数月 第1火曜	13:00～15:00	100円	高齢者の地域交流や閉じこもり予防を目的としたカフェ（不定月あり）	宮前区社会福祉協議会 856-5500
宮前平	六美会 （宮崎6丁目シニアの会）	宮前市民館	不定期	13:00～15:00	0～500円	町内の有志が中心の活動。1年に10回程度、音楽会や講座。毎月希望者によるウォーキングを行っている。	宮前区役所地域支援課 856-3302
	カフェトーク	宮前市民館 （ロビー）	第4金曜	11:00～14:00	100円	おしゃべりを通して、人と人とのつながりを作ることを目的としている。簡単な手仕事を一緒に楽しむ。	CAFÉ TALK s_kurihara@a01.itscom.net
	国際おしゃべりサロン	宮前市民館	第1・3金曜	13:00～15:30	100円	外国の方と気軽におしゃべりをして異文化を体験できる。	国際おしゃべりサロン宮前 kokusai_oshaberi_miya@yahoo.co.jp
	市民館deロビーカフェ	宮前市民館 （ロビー）	第2火曜	12:30～15:00	100円	ホッとやすらぐコーヒーの香り、心地よい空間を大切にしたいカフェ。	ロビィカフェ委員会 lobbycafe.miyamae@gmail.com
	カフェ おしゃべり日和	宮前市民館 （ロビー）	第3火曜	11:30～14:30	100円	温かいお茶を飲みながら、ひとときのご縁を楽しむ場。	宮前市民館 888-3911
	CAFÉ ぱるーん	宮前市民館 （ロビー）	第4木曜	11:00～14:00	100円	地域で活躍する方とお茶を飲みながら情報交換をする場。	パルーンアートみやまえ 866-0323
土橋	土橋カフェ	土橋会館	第1水曜	13:30～16:30	100円	カフェ。30分程度の特別講話あり。専門職への相談も可能。	土橋会館 855-4301
	おしゃべりサロン	土橋会館	第3水曜	13:30～16:30	100円	映画上映会。詳細は問合せ先へご連絡下さい。	★
	いきいき楽ジャン会	土橋会館	第2・4水曜	9:30～12:00	100円	健康マージャン	★

※★印の代表者の連絡先は、宮前区役所地域支援課(856-3302)までお問い合わせください。  
 ※活動内容が変更になっている場合があります。参加される前にお問合せ下さい。



地区	グループ名	活動場所	開催日	開催日時	利用料金	活動内容・対象	お問合せ先
鷺沼	鷺沼さわやか歌と茶話会	鷺沼会館	第４水曜	10:30～11:30	無料	茶話会	★
	鷺沼さわやか 腹式呼吸による歌の会	鷺沼会館	第２水曜	10:30～11:00	無料	講師と一緒に歌を歌う。	レストア川崎 地域包括支援センター 976-9590
	鷺沼さわやか卓球	鷺沼会館	第１・２・３・５ 水曜	10:30～11:30	右記※	卓球。※鷺沼町会以外の方は特別会費1000円／年	
	鷺沼仲よしサロン	鷺沼会館	第２・４月曜	13:30～15:30	100円	お茶を飲みながら談話や手作り、健康体操、講演会などを行う。	★
	そうだん処 にんじん	御食事処にんじん (鷺沼3-3-11)	第４月曜	9:30～11:00	内容により材 料費が必要	地域の方が普段から利用されているお食事処で開催。物作りやコンサートなどの催し物あり。	レストア川崎 地域包括支援センター 976-9590
	英語de Café	ふれあいスペース 宮前	第３水曜	14:00～16:00	無料	英語での茶話会 ※活動場所が変わることがあるので、お問い合わせください。	
	いきいき健康マージャン	鷺沼会館	毎週火曜	9:15～12:00 12:15～15:00	半日500円 1日1000円	健康マージャン	★
	鷺沼町会ペタンククラブ	鷺沼公園	不定期 (月２回程)	10:00～12:00	無料	鷺沼町会員の方が対象。ペタンクは誰でもできる簡単な競技です。初めての方もぜひご参加ください。	★
けやき平	けやきの会（茶話会）	宮前平グリーン ハイツ集会所	第１月曜	10:00～12:00	100円	カフェ。講話や映画鑑賞も開催。	★
	けやきの会 (ミニサロン)	宮前平グリーン ハイツ集会所	第３月曜	10:00～12:00	100円	どなたでも参加できるカフェ。	★
	グリーンカフェ	宮前平グリーン ハイツ集会所	第３木曜	13:30～15:30	100円	カフェ。毎回特別講話あり。専門職への相談も可能。オンライン開催の場合もあります。	★
神木本町	長尾住宅高齢者 ふれあい会食会	長尾住宅集会場	偶数月 第１日曜	11:00～14:00	200円	長尾住宅の方向けの昼食会、交流、イベント。	★
	長尾いきいきサロン	長尾住宅集会場	毎週土曜	10:00～11:30	100円	体操、脳トレ、歌、イベント。	★
白幡台	あじさい会	白幡台いこいの家	第２・４月曜	13:30～15:00	年間500円位	いこい元気広場の卒業者グループ。体操や交流。	宮前区役所地域支援課 856-3302
	すみれ会	白幡台いこいの家	第１・３火曜	13:00～15:00	年会費 1200円	いこい元気広場の卒業者グループ。体操や交流。	
	白幡台ミニデイ 「夢サロン」	白幡台いこいの家	第２金曜	11:00～14:00	昼食代 500円	体操、レクリエーション、会食会。	
	坂の上のカフェしらはた	白幡台いこいの家	不定期	13:30～15:30	100円	活動場所が外。カフェ、交流。	白幡台いこいの家 976-0786
初山	やすらぎカフェ	初山集会所	第３水曜	13:30～15:30	100円	近隣居住者の交流の場として開設。軽い体操とおしゃべりをしています。	★
南平台	ふれあいルーム	南平住宅第1集会所	第４木曜	13:00～16:00	無料	お茶・交流・体操・イベント	★
平	さかのうえミニデイ	平いこいの家	第３水曜	10:00～14:00	500円	平周辺の高齢者向けの体操、歌、レクリエーション。昼食提供あり。	★
	学ちゃん	平いこいの家	第１・３金曜	9:30～11:30	無料	主にいこい元気広場卒業生のグループ。体操やゲーム、参加者同士の交流。	★
	平仲よし会	平自治会館	第２木曜	10:00～12:00	100円	茶話会・歌・近況報告。どなたでも参加可能。	★
	ふれあいサロン・さつか	西村様宅 (個人宅)	隔週木曜	11:00～14:00	500円	平周辺の高齢者向けの体操、歌、レクリエーション。昼食提供あり。	★
	楽寛亭	センチュリータウン集会所	不定期	13:30～16:00	100円	センチュリータウン入居者のための茶話会。	★
犬蔵	寄り道喫茶	レストア川崎内	毎週水曜	10:30～12:00	無料	介護予防体操をしています。	レストア川崎 地域包括支援センター 976-9590
	休 手話サークル	レストア川崎 (小会議室)	第１・３金曜	10:00～11:00	無料	手話	
	休 布ぞうり作り	レストア川崎地域包括支援センター	第２火曜	13:00～15:30	700円	布ぞうり作り。要予約制。	
	卓球ミニクラブ	レストア川崎内	第２木曜 第４水曜	14:00～15:30	無料	卓球	
	ボードゲーム倶楽部	レストア川崎内	第２・４金曜	10:00～12:00	無料	囲碁、マージャン、将棋、コリントゲームなど。	
	犬蔵café	犬蔵自治会館	第３土曜 (８月・２月は休み)	10:00～11:30	100円	音楽鑑賞、大道芸、学び、コーラス、体操など。	犬蔵自治会 ★
菅生・犬蔵	親和サロン	蔵敷団地親和会館	第２土曜	10:00～11:30	100円	茶話会、健康体操、口腔ケア体操、講話、歌など	蔵敷親和会事務局 ★
	みんなのカフェ	南菅生自治会館	奇数月 第３金曜	9:40～11:40	100円	南菅生自治会主催。コーヒー等を飲み、お茶請けをつまみながら参加者相互のおしゃべりが中心。ゲストによる健康やスマホの使い方などのお話もあります。囲碁もあり。	★
菅生	おしゃべりサロンすがお	菅生分館	第４木曜	10:00～11:30	無料	地域住民同士で、お茶を飲みながら気軽におしゃべりを楽しむサロン活動。時々講師を招いてミニ講座あり。	菅生分館 977-4781
	菅生台サロン	菅生台自治会館	月１回	不定期	100円	菅生台自治会ゆるやかな気配りグループ主催。多彩なゲストをお呼びして、講座や音楽会など。	★

※★印の代表者の連絡先は、宮前区役所地域支援課(856-3302)までお問い合わせください。  
 ※活動内容が変更になっている場合があります。参加される前にお問合せ下さい。



地区	グループ名	活動場所	開催日	開催日時	利用料金	活動内容・対象	お問合せ先
菅生が丘	鷺ヶ峰ミニデイ『なじみあい』	鷺ヶ峰いこいの家	第 4 水曜	10:00～14:30	500円	体操、レクリエーション、昼食会	★
	ゆったり体操くらぶ	鷺ヶ峰いこいの家	第 2 ・ 4 木曜	10:00～11:30	無料	介護予防のゆったり体操・ごっくん体操・腰痛体操・ラジオ体操・ふくらはぎマッサージなどの体操。歴史巡りの散策も実施。	★
	おしゃべり広場	鷺ヶ峰西住宅集会所	毎週火曜	10:00～15:00	無料	鷺ヶ峰西住宅自治会住民が対象。交流・お茶のサロン活動。	★
	うたごえ広場	鷺ヶ峰西住宅集会所	第 1 土曜	14:00～16:00	自治会外の方：100円	歌、交流。	★
	鷺ヶ峰西住宅健康体操	鷺ヶ峰西住宅集会所	第 2 ・ 4 水曜	17:00～18:00	月2回500円	体操、交流。	★
	わしがみね健康運動教室	鷺ヶ峰包括敷地内orいこいの家	第 1 水曜	13:30～14:30	無料	体操、交流。	鷺ヶ峰 地域包括支援センター 978-2724
潮見台	潮見台カフェ	かわさき記念病院	第 4 火曜	15:00～16:00	無料	認知症専門病院ならではの知識を活かし、講話や体操を行う。専門職との交流もあり。	かわさき記念病院 977-3145

## 介護者家族会

地区	グループ名	活動場所	開催日	開催日時	利用料金	活動内容・対象	お問合せ先
介護者の会	在宅介護者のつどい	福祉パルみやまえ（4階研修室）	原則奇数月 第3水曜	13:00～15:00	100円	介護中の方だけでなく、経験豊富な介護経験者も多く参加。介護に関心のある方も参加可。	宮前区社会福祉協議会 856-5500
	だるまの会	野川いこいの家	不定期	13:30～15:00	1000円／年	在宅介護者のための交流の場所。すずの会ミニデイの1回目に野川いこいの家にて同時開催。	宮前区役所地域支援課 856-3302
	ルピナス	かわさき記念病院（1階研修室）	第3月曜 （祝日は第2月）	10:00～12:00	無料	認知症の方を介護しているご家族が対象。ご家族がかわさき記念病院に受診されていない方も参加可能。	かわさき記念病院総合相談センター 977-3145
	宮前すみれの会	介護老人福祉施設鷺ヶ峰	第2火曜 （変則あり）	10:00～12:00	無料	認知症家族会。介護の悩みを話し合える仲間の集いの場。	★
	家族会サルビア	土橋会館	第2月曜	10:00～11:45	無料	配偶者や親を介護している方の集いの場。（参加はレストア川崎までご連絡ください）	レストア川崎 地域包括支援センター 976-9590
	Men’s介護者教室	レストア川崎問い合わせ	第2土曜	10:00～11:30	無料	認知症の配偶者や親を介護している男性介護者向け。（参加はレストア川崎までご連絡ください）	
	みっちゃんのお部屋 がんサロン	鷺沼個人宅	不定期月1回	不定期	無料	がんサバイバー、介護者、家族の語りの場。事前予約制。	
	家族会	向ヶ丘出張所	不定期	13:30～14:30	無料	介護をしている家族の会	フレンド神木 地域包括支援センター 871-1180
	家族介護者の会	有馬いこいの家	第2木曜 第4水曜	13:30～15:00	無料	介護をしている家族の会	富士見プラザ 地域包括支援センター 740-2883

## 宮前地区社協 昼食会 （要予約）

地区	グループ名	活動場所	開催日	開催日時	利用料金	活動内容・対象	お問合せ先
第1地区	野川第 1 かがやき会	野川いこいの家	偶数月 第 4 金曜	10:00～13:00	300円	65歳以上の野川在住の一人暮らし、日中独居の方が対象の会食会。会食前後にレクリエーションも行っています。	★
	野川第 2 かがやき会	野川いこいの家	奇数月 第 4 金曜	10:00～13:00	300円	65歳以上の野川在住の一人暮らし、日中独居の方が対象の会食会。会食前後にレクリエーションも行っています。	★
	西団地かがやき会	野川西団地集会所	偶数月 第 2 土曜	10:00～13:00	300円	65歳以上の野川西団地の一人暮らし、日中独居の方が対象の会食会。会食前後にレクリエーションも行っています。	★
	南台かがやき会	野川南台団地第2集会所	偶数月 第 3 土曜	11:30～14:00	200円	65歳以上の野川南台団地の一人暮らし、日中独居の方が対象の会食会。食後に歌や折り紙等のお楽しみもあります。	★
第2地区	すみれの会	宮前市民館	第 2 水曜	10:00～12:15	300円	土橋・けやき平・神木のひとり暮らし等高齢者の居場所づくり、催し物の実施、昼食の提供。要予約。	★
第3地区	宮前第3地区ひとり暮らし昼食会	宮前地区会館（まじわーる宮前）	偶数月 第 3 火曜	11:00～13:00	300円	75歳以上の一人暮らし、日中独居の方が対象。高齢者の居場所づくり、昼食の提供。	社会福祉協議会 856-5500
中央地区	宮前中央会食会	宮前老人福祉センター（4階）	偶数月 第 2 木曜	11:00～12:15	300円	宮崎1～6丁目、宮前平地区の1人暮らし高齢者を対象。会食会の実施。	
東有馬地区	会食会 ももの花	有馬いこいの家	奇数月 第 4 木曜	11:00～13:30	300円	一人暮らし高齢者で自分でいこいの家に来れる方を対象に、会食後歌や体操など実施。	★
有馬鷺沼地区	梨の花 会食会	有馬いこいの家	偶数月 第 4 木曜	10:00～13:30	300円	一人暮らし高齢者で自分でいこいの家に来れる方が対象。歌や体操などを実施。	社会福祉協議会 856-5500
向丘地区	鷺ヶ峰ふれあい会食会	鷺ヶ峰いこいの家	偶数月 第 2 水曜	10:00～14:00	300円	65歳以上の一人暮らし、日中独居等が対象。会食会・交流の他、月替りでの様々な催しを開催。	
	平ふれあい会食会	平いこいの家	奇数月 第 2 水曜	11:00～14:00	500円	65歳以上の平、五所塚、神木本町の独居高齢者等の会食会。（7・12月は変則日）	★
	白幡台ふれあい会食会	白幡台いこいの家	奇数月 第 3 木曜	11:00～14:00	300円	65歳以上の一人暮らし、日中独居等が対象。昼食会、体操、レクリエーション。	社会福祉協議会 856-5500
	南平地区高齢者ふれあい会食会	南平第一集会所	第 1 木曜 （年6回）	11:00～14:00	300円	65歳以上の一人暮らし、日中独居等が対象。会食会・交流の他、月替りでの様々な催しを開催。	
	長尾住宅高齢者ふれあい会食会	長尾住宅集会所	偶数月 第 1 日曜	11:00～14:00	200円	長尾住宅の方向けの昼食会、交流、イベント。	

※★印の代表者の連絡先は、宮前区役所地域支援課(856-3302)までお問い合わせください。  
 ※活動内容が変更になっている場合があります。参加される前にお問合せ下さい。