

# 武蔵村山「お互いさまサロン」一覧

2026/4/1

武蔵村山市では『子どもからお年寄りまで だれもが垣根なく「お互いさま」でつながるまちづくり』を目標に、歩いて通える場所にある市民誰もが参加できる「お互いさまサロン」づくりを進めています。(現在73か所)

このサロンは、高齢者の介護予防や情報の共有、さまざまな世代が交流することで「地域の助け合い」を広げることなどを目的としています。

いくつになっても自分ができる「役割」を担い、地域に「活躍の場」があることは、高齢者の介護予防にも繋がるため、

「だれもが地域の担い手」という考えのもと、参加者全員が「お客様」ではなく、「協力者」としてイキイキと活動しています。

市で作成した「お互いさま体操」を実施しているサロンもあります。みなさまお気軽にご参加ください！

サロンの詳細は、担当地域包括支援センターまで お問い合わせください。

## サロン詳細など

体操：一般的な負荷の体操 / 軽体操:軽い負荷の体操  
脳：脳のトレーニング / シナプ：頭と体を使う脳トレ  
歌：歌や楽器演奏・音楽療法など / レク：ゲームなど  
工：工作・小物づくりなど 交：交流 子：子どもとの交流  
手：手芸 / 調理：調理実習 / 学：学習・講座  
食：有料の食事あり

\*会場や日時、内容が変更になる場合があります。

\*初めて参加する場合は、事前に担当の地域包括へお問い合わせください。



# サロンの担い手・サロン会場 募集中！

市では地域包括支援センター職員と一緒にサロンの運営やお手伝い、サロンで使用する脳トレドリルの作成、自分の特技の披露などをしていただくボランティア「お互いさまリーダー」を養成しており、講義と3回のサロン実習を修了していただいた方には、修了証と名刺を差し上げています。

すでに240名以上の方が担い手として活躍されています。みなさんも「お互いさまリーダー」になって、地域で活躍してみませんか？

また、サロンを開催するための会場を知っている、自宅でサロンを開きたいという方の情報も募集しています！  
詳細は、担当地域包括支援センターへお問い合わせください。

「お互いさまリーダー」のボランティア協力により、サロンで使用する「お互いさまサロン」独自の脳トレドリルを作成しており、みなさんから大変好評をいただいています。

詳細は、担当地域包括支援センターへお問い合わせください。



ドリル制作の様子



脳トレドリル

# 市内サロン週間予定表

2026/4/1

開催日	月	火	水	木	金	土	日
1週 午前	西⑬あじさいの会 南⑨やよい会	北③フォークダンス リラ 西①にこっと 南⑩自立生活体操クラブ武蔵村山 南⑫YOGA 緑①なかよしクラブ	西⑤自立生活体操クラブ残堀	北⑨まどか 緑⑧北斗七星	南⑮ひざ痛予防体操 南⑯元氣 緑②ほのぼの体操	西⑮三ツ藤	
1週 午後		西④さざんか	北⑩ジョイフル体操 西⑥きらめき 緑⑥はなももの会 西⑱太極拳 むさむら	北⑪ゆりの会 西⑦くるみの会 南⑫J.J.りんどろ	西⑧いきいきクラブ 南⑤大南コナンクラブ		
2週 午前	西③手芸の会ひまわり 西⑯おはな 南⑨やよい会	北③フォークダンス リラ 南⑩自立生活体操クラブ武蔵村山 緑①なかよしクラブ 緑⑦小梅	北⑧グリーングリーン 西⑤自立生活体操クラブ残堀 西⑨あったかサロン中原 緑⑫みなづき 南⑱KMC	西⑭みつわ 南⑲むさし村山苑	西⑪エンジョイ体操 南③すっきり体操 南⑮ひざ痛予防体操	西②ちょこっと農園 南④平和台	
2週 午後	西⑥きらめき	北②やさか 西④さざんか 西⑩わかいっしょ倶楽部 健康麻雀の会 西⑯あすは 緑⑰楽遊歌い	緑⑬曙会健康体操 緑⑰みんなで体操 西⑱太極拳 むさむら 南⑲娘のピアノ同好会	北⑪ゆりの会 南⑫J.J.りんどろ 南⑳コスモス 緑⑱クローバー	北③ぼっちゃ 西⑧いきいきクラブ 南⑤大南コナンクラブ 緑⑩おりがみくらぶ 緑⑮ワンツー		緑⑭のんびり
3週 午前	北⑥よこた 西⑬あじさいの会 南⑨やよい会	北③フォークダンス リラ 南⑩自立生活体操クラブ武蔵村山 南⑫YOGA 緑①なかよしクラブ 緑⑦小梅	西⑤自立生活体操クラブ残堀	西⑭みつわ 南⑬ハーモニー 緑⑧北斗七星	南⑮ひざ痛予防体操 南⑯元氣 緑②ほのぼの体操	南⑥スマイル (3週又は4週)	
3週 午後	西⑥きらめき	西④さざんか 西⑩わかいっしょ倶楽部 健康麻雀の会 緑⑤糸桜	緑⑥はなももの会 西⑱太極拳 むさむら	北⑪ゆりの会 西⑦くるみの会 南⑫J.J.りんどろ 緑⑳あじさい	西⑧いきいきクラブ 南⑤大南コナンクラブ 南⑰歌の友 緑④あゆみ		
4週 午前	北①萩赤 西⑯おはな 南⑨やよい会	北③フォークダンス リラ 南⑧日の出 南⑩自立生活体操クラブ武蔵村山	西⑤自立生活体操クラブ残堀 西⑦ふうりんの会 南⑱KMC 緑⑲あおぞら体操	西⑭みつわ 南⑭Enjoy Do-Re-Mi! 南⑲むさし村山苑	北④つむぎ 北⑫ゆるゆる 西⑪エンジョイ体操 南②すっきり体操 南⑮ひざ痛予防体操 南⑯元氣	西②ちょこっと農園 (6月～9月) 南⑥スマイル (3週又は4週)	
4週 午後	北⑦さくら 西⑥きらめき	西④さざんか 西⑩わかいっしょ倶楽部 健康麻雀の会	緑⑭のんびりクラス (奇数月のみ) 緑⑱みんなで体操 西⑱太極拳 むさむら 南⑲娘のピアノ同好会	北⑪ゆりの会 南⑫J.J.りんどろ 南⑳コスモス 緑⑨ふきのとう 緑③シャンシャン	西⑧いきいきクラブ 南⑤大南コナンクラブ 緑⑪るるん(最終金) 緑⑮ワンツー	北⑤ローズ	

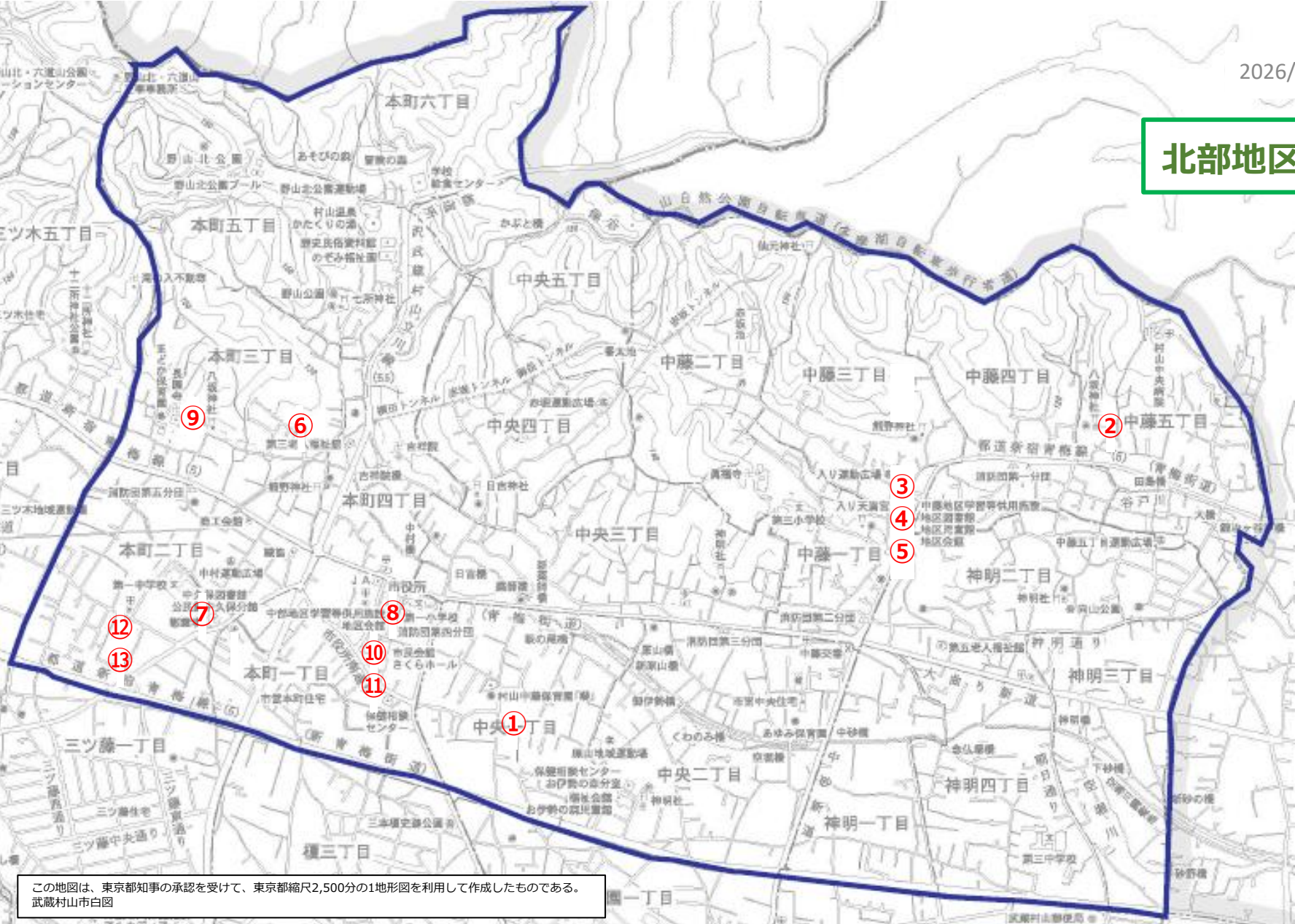
不定期開催 南⑩介護予防リーダー会(月2回月) / 南①おおみなみ(不定期水) / 南⑦大南公園(毎月20日) / 西⑫いずみ幼稚園(月不定期)

\* 第5週、祝日、夏季、感染症流行時期・年末年始など、お休み、日程変更、会場変更するサロンもあります

- ①萩赤(元中藤保育園前教室(学習塾))
- ②やさか(八坂神社集会所)
- ③フォークダンス リラ④つむぎ⑤ローズ(中藤地区会館)
- ⑥よこた(第3老人福祉館)
- ⑦さくら(公民館中久保分館)
- ⑧グリーングリーン(中部地区会館(市役所4階))
- ⑨まどか(長円寺斎場(まどか保育園隣))
- ⑩ジョイフル体操⑪ゆりの会(さくらホール展示室)
- ⑫ゆるゆる⑬ぼっちゃん(西武信用金庫村山支店)

2026/4/1

**北部地区**



この地図は、東京都知事の承認を受けて、東京都縮尺2,500分の1地形図を利用して作成したものである。  
武蔵村山市白図

♥北部地区（本町・中央・神明・中藤） サロン一覧（13か所）

問い合わせ先:北部地域包括支援センター

電話042（516）0062

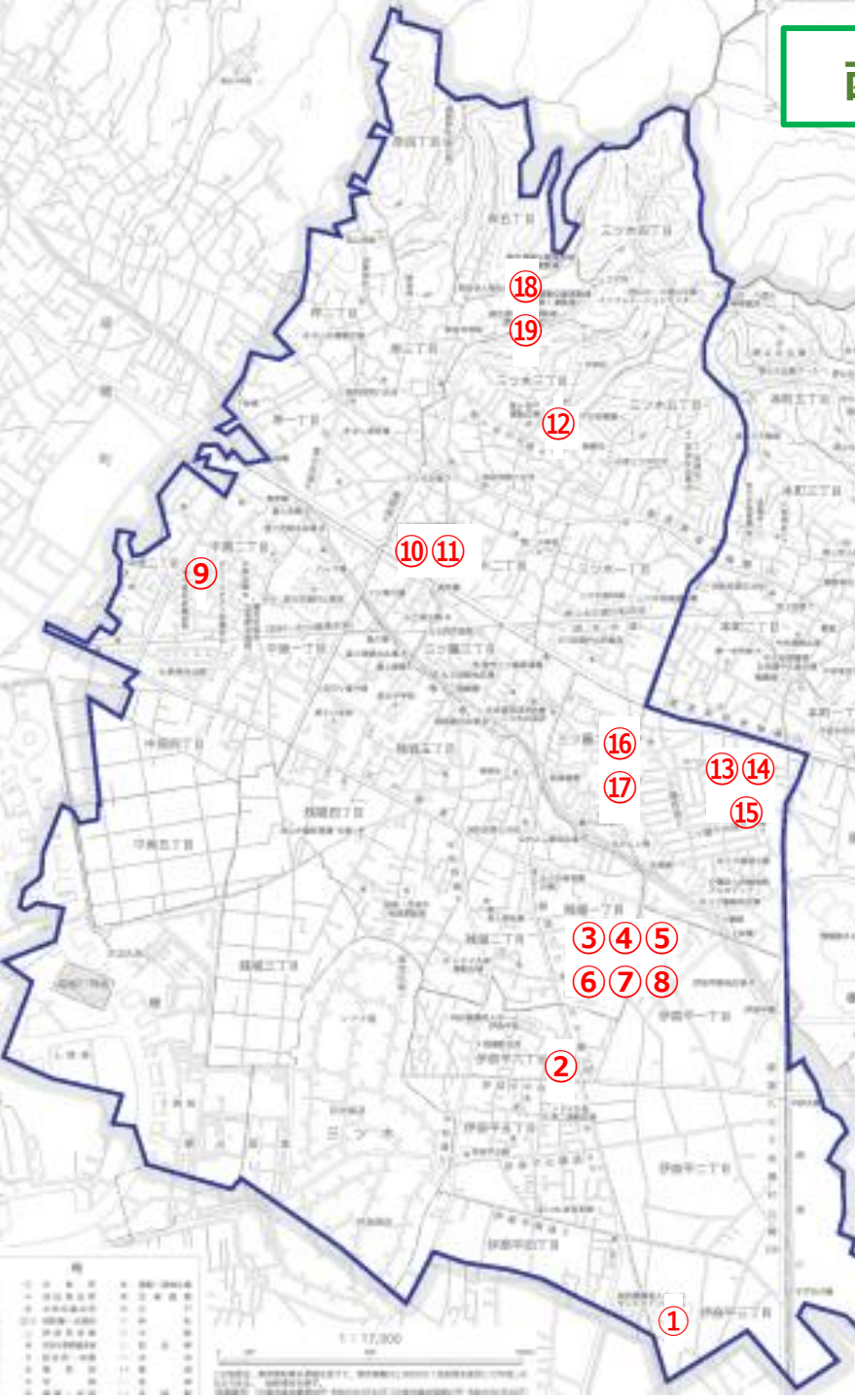
2026/4/1

	サロン名	日時	地区	会場	詳細	費用他
①	萩赤 (はぎあか)	第4月 9時半～11時	中央	元中藤保育園前教室 (学習塾)	軽体操・脳・交 調理	親睦会費等200円
②	やさか	第2火 13時半～15時半	中藤	八坂神社集会所	ボッチャ・レク 脳	
③	フォークダンス リラ	毎週火 9時50分～11時50分	中藤	中藤地区会館	フォークダンス 軽体操	1回100円 年会費5,000円
④	つむぎ	第4金 13時半～15時	中藤	中藤地区会館	セラバンド体操・脳	親睦会費等100円
⑤	ローズ	第4土 13時半～15時半	中藤	中藤地区会館	手・ハンドメイド 軽体操・脳・交	材料費実費
⑥	よこた	第3月 10時～11時半	本町	第3老人福祉館	軽体操・レク・調理	材料費実費
⑦	さくら	第4月 13時半～15時半	本町	公民館中久保分館	手・ハンドメイド 軽体操・交	材料費実費
⑧	グリーングリーン	第2水 10時～11時半	本町	中部地区会館 (市役所4階)	体操・脳・工	親睦会費等1回300円
⑨	まどか	第1木 10時～11時半	本町	当面の間 長円寺斎場 (まどか保育園隣)	子・レク・食	弁当希望者は別途徴収 にて用意あり
⑩	ジョイフル体操	第1水 13時半～15時	本町	さくらホール (展示室)	いすヨガ・シナブ等	月300円
⑪	ゆりの会	毎週木 13時半～15時	本町	さくらホール (展示室)	体操・脳	親睦会費等500円
⑫	ゆるゆる	第4金 10時～11時半	本町	西武信用金庫 村山支店	リラクゼーション 軽体操・食	弁当希望者は別途徴収 にて用意あり
⑬	ぼっチャ	第2金 13時半～15時	本町	西武信用金庫 村山支店	体操・ボッチャ	

\*別途、親睦会費等を集めているサロンがありますので、詳細はお問い合わせください。

## 西部地区

2026/4/1



- ① にこっと(ダイエー武蔵村山店)
- ② ちょこっと農園伊奈平  
(特別養護老人ホーム伊奈平苑)
- ③ 手芸の会 ひまわり ④ さざんか
- ⑤ 自立生活体操クラブ残堀 ⑥ きらめき
- ⑦ くるみの会 ⑧ いきいきクラブ  
(残堀・伊奈平地区会館)
- ⑨ あったかサロン中原(中原地区集会所)
- ⑩ わかいっしょ倶楽部健康麻雀の会
- ⑪ エンジョイ体操  
(三ツ木地区会館)
- ⑫ いずみ幼稚園(いずみ幼稚園)
- ⑬ あじさいの会 ⑭ みつわ ⑮ 三ツ藤(三ツ藤自治会館)
- ⑯ あすは ⑰ ふうりんの会(ハーモニーむらやま)
- ⑱ おはな(第四老人福祉館)
- ⑲ 太極拳むさむら(武蔵村山市総合体育館)

♥ 西部地区（伊奈平・岸・残堀・中原・三ツ木・三ツ藤・大字三ツ木（横田基地内））サロン一覧(19か所)

問い合わせ先:西部地域包括支援センター 電話042(560)3931

No. 1

2026/4/1

	サロン名	日時	地区	会場	詳細	費用
①	にこっと	第1火 10時～11時半	伊奈平	ダイエー武蔵村山店	脳・レク・工	
②	ちょこっと農園 伊奈平	第2土 9時半～11時 (6月～9月のみ第2・4土)	伊奈平	特別養護老人 ホーム伊奈平苑	軽体操・農作業・交	
③	手芸の会 ひまわり	第2月 10時～11時半	残堀	残堀・伊奈平 地区会館	手・歌	親睦会費100円 別途材料費(500円程度)
④	さざんか	毎週火(第5休み) 13時半～15時	残堀	残堀・伊奈平 地区会館	自彊術体操・脳	月2500円
⑤	自立生活体操クラブ 残堀	毎週水 9時～10時半	残堀	残堀・伊奈平 地区会館	体操・脳	入会費500円 月会費1,500円
⑥	きらめき	第1週のみ水・ 2週以降毎週月(第5休み) 13時半～15時	残堀	残堀・伊奈平 地区会館	自彊術体操・ダンス	月1700円
⑦	くるみの会	第1・3木 13時半～15時	残堀	残堀・伊奈平 地区会館	体操・脳・工・交	1回200円
⑧	いきいきクラブ	毎週金(第5休み) 13時～15時	残堀	残堀・伊奈平 地区会館	軽体操・脳・レク・ 歌体操	
⑨	あったかサロン中原	第2水 10時～11時半	中原	中原地区集会所	軽体操・レク・歌 脳・学・手・食	
⑩	わかいつしょ倶楽部 健康麻雀の会	第2・3・4火 13時15分～16時30分	三ツ木	三ツ木地区会館 (研修室)	体操・健康麻雀	月100円 別途懇親会費200円
⑪	エンジョイ体操	第2・4金 10時～11時半	三ツ木	三ツ木地区会館	体操・シナプ	月500円
⑫	いずみ幼稚園	月 不定期 10時～11時半	三ツ木	いずみ幼稚園	レク・子・交	

\*別途、親睦会費等を集めているサロンがありますので、詳細はお問い合わせください。

♥ 西部地区（伊奈平・岸・残堀・中原・三ツ木・三ツ藤・大字三ツ木（横田基地内））サロン一覧(19か所)

問い合わせ先:西部地域包括支援センター 電話042(560)3931

No. 2

2026/4/1

	サロン名	日時	地区	会場	詳細	費用
⑬	あじさいの会	第1・3月 10時～11時半	三ツ藤	三ツ藤自治会館	脳・体操・レク	月500円
⑭	みつわ	第2・3・4木 10時～11時半	三ツ藤	三ツ藤自治会館	レク・交・学・手・ 交	
⑮	三ツ藤 (祝日開催)	第1土 10時～11時半	三ツ藤	当面の間 三ツ藤自治会館	軽体操・脳・歌・学	親睦会費月200円
⑯	あすは	第2火 13時半～15時	三ツ藤	ハーモニーむらやま	歌・脳・体操	親睦会費月100円
⑰	ふうりんの会	第4水 10時～11時半	三ツ藤	ハーモニーむらやま	民謡・盆踊りなど	親睦会費月100円
⑱	おはな	第2・4月 10時～11時半	岸	第四老人福祉館	脳・体操など	
⑲	太極拳むさむら	毎週水 14時～16時	岸	武蔵村山市総合体育館	体・脳トレ	親睦会費1回500円

\*別途、親睦会費等を集めているサロンがありますので、詳細はお問い合わせください。

①おおみなみ②J.J.りんどろ(大南地区会館) ③すっきり体操④平和台(新大南地区集会所) ⑤大南コナクラブ(湖南地区集会所など)

2026/4/1

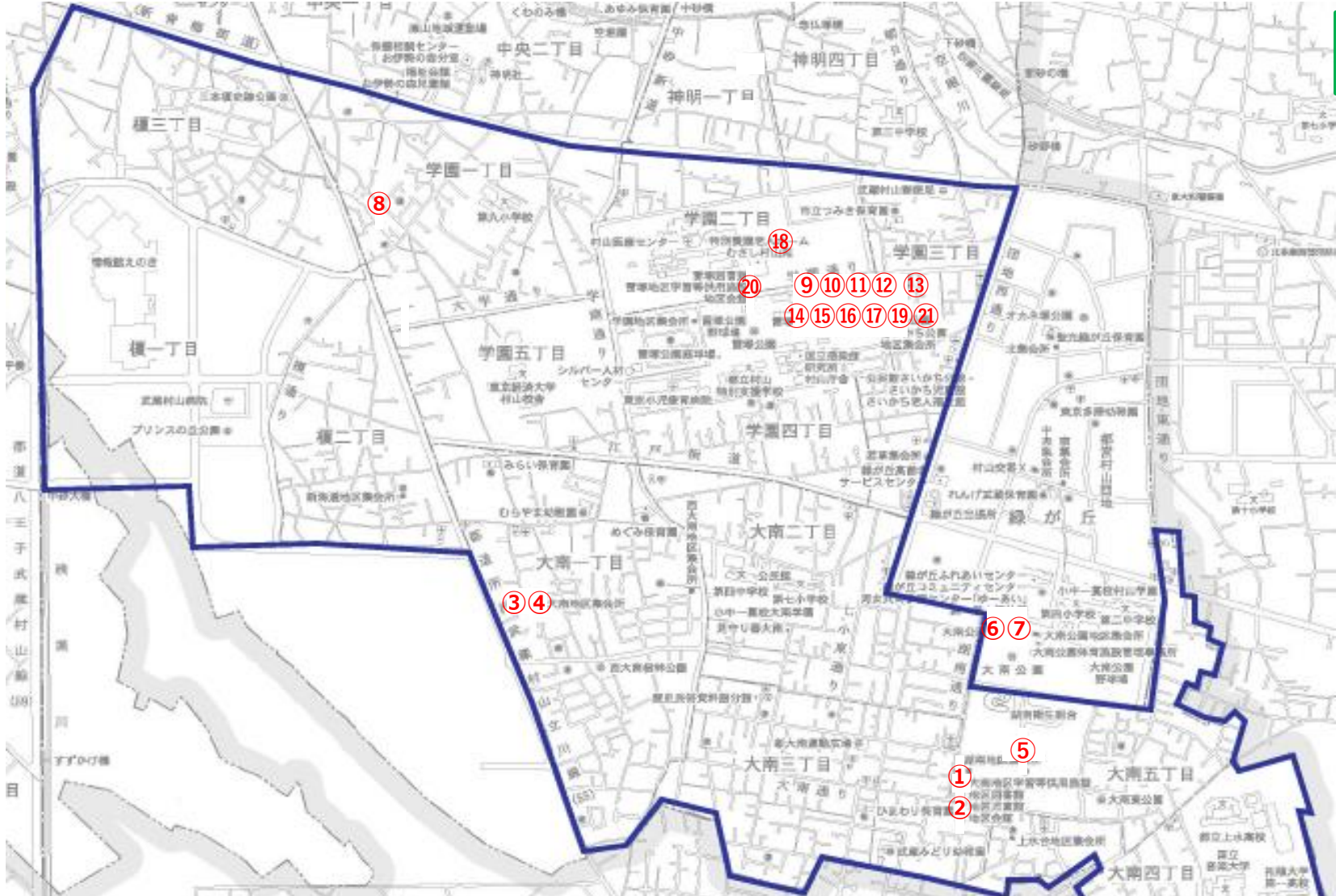
⑥スマイル⑦大南公園(大南公園地区集会所など) ⑧日の出(日の出自治会館)

⑨やよい会⑩介護予防リーダー会⑪自立生活体操クラブ武蔵村山⑫YOGA⑬ハーモニー⑭Enjoy Do-Re-Mi!⑮ひざ痛予防体操1/4拍子会

⑯元気⑰歌の友(市民総合センター) ⑱KMC⑲むさし村山苑(特別養護老人ホームむさし村山苑) ⑳コスモス(雷塚地区会館など)

㉑娘のピアノ同好会

南部地区



この地図は、東京都知事の承認を受けて、東京都縮尺2,500分の1地形図を利用して作成したものである。  
武蔵村山市白図


♥ 南部地区（榎・大南・学園） サロン一覧（21か所）  
 問い合わせ先:南部地域包括支援センター 電話042（590）1477

2026/4/1

No. 1

	サロン名	日時	地区	会場	詳細	費用
①	おおみなみ	不定期 水 10時～11時半	大南	大南地区会館 など	軽体操・脳・工・レク	
②	J.J.りんどう	毎週木 13時～15時	大南	大南地区会館 など	体操・脳・レク	月2000円
③	すつきり体操	第2・4金 10時～11時半	大南	新大南地区集会所	体操・脳・レク	親睦会費等月800円
④	平和台	第2土 10時半～正午	大南	新大南地区集会所	学・軽体操・脳・歌	
⑤	大南 コナクラブ	毎週金 (第5金休み) 14時～15時半	大南	湖南地区集会所 など	脳・シナプ・体操	月1000円
⑥	スマイル	第3土または第4土 10時～11時半	大南	大南公園地区集会所	軽体操・脳・講・レク	休止中
⑦	大南公園	毎月20日 10時半～正午	大南	大南公園地区集会所 など	軽体操・脳・レク・工	希望者弁当代500円
⑧	日の出	第4火 10時～正午	学園・榎	日の出自治会館	軽体操・脳・学・レク	保険料100円/年
⑨	やよい会	月4回 月 10時～11時半	学園	市民総合センター	自彊術体操・ダンス	月1700円
⑩	介護予防 リーダー会	月2回 月 13時半～15時	学園	市民総合センター	軽体操・レク・学・脳	
⑪	自立生活体操 クラブ武蔵村山	月4回 火 9時～10時半	学園	市民総合センター	体操・脳	月1500円
⑫	YOGA	第1・3・5火 10時～11時半	学園	市民総合センター など	ヨガ・コグニサイズ体操	1回300円

\*別途、親睦会費等を集めているサロンがありますので、詳細はお問い合わせください。


 南部地区（榎・大南・学園） サロン一覧（21か所）

問い合わせ先:南部地域包括支援センター 電話042（590）1477


No. 2

	サロン名	日時	地区	会場	詳細	費用
⑬	ハーモニー	第3木 9時45分～11時15分	学園	市民総合センターなど	歌・軽体操・脳・レク	1回300円
⑭	Enjoy Do-Re-Mi!	第4木 10時～11時半	学園	市民総合センター	学・歌	半年1200円
⑮	ひざ痛予防体操 1/4拍子会	毎週金 10時～正午	学園	市民総合センター など	軽体操・脳・レク	
⑯	元気	第1・3・5金 10時～11時半	学園	市民総合センター など	ヨガ・コグニサイズ体操	1回300円
⑰	歌の友	第3金 13時45分～16時15分	学園	市民総合センター	歌・軽体操・脳	1回500円
⑱	KMC	第2水(男性) 第4水(女性) 9時20分～正午	学園	特別養護老人ホーム むさし村山苑	健康麻雀・軽体操・脳	1回100円
⑲	むさし村山苑	第2・4木 9時半～12時	学園	市民総合センター など	軽体操・脳・学・レク・工	年会費1200円
⑳	コスモス	第2・4木 13時～15時	学園	雷塚地区会館 など	歌・軽体操・脳	月2500円
㉑	娘のピアノ同好会	第2・4水 13時～15時	学園	市民総合センター など	音楽・軽体操	年会費6000円

\*別途、親睦会費等を集めているサロンがありますので、詳細はお問い合わせください。

## 緑が丘地区

- ①なかよしクラブ    ②ほのぼの体操  
(1101自治会集会所)
- ③シャンシャン    ④あゆみ  
(市役所緑が丘出張所)
- ⑤糸桜    ⑥はなももの会 (第4集会所)
- ⑦小梅    ⑧北斗七星    ⑨ふきのとう
- ⑩るんるん    ⑪おりがみくらぶ  
(緑が丘ふれあいセンター・第1老人福祉会館)
- ⑫みなづき(第5自治会集会所)
- ⑬曙会健康体操(第6自治会集会所)
- ⑭のんびりクラス(第8自治会集会所)
- ⑮ワンツー (12B自治会集会所)
- ⑯クローバー(第11自治会集会所)
- ⑰楽遊歌い    ⑱みんなで体操    ⑲あおぞら体操
- ⑳あじさい (公民館さいかち分館)

 緑が丘地区（緑が丘）サロン一覧（20か所）

問い合わせ先: 緑が丘地域包括支援センター 電話042(590)5151

No. 1

	サロン名	日時	地区	会場	詳細	費用
①	なかよしクラブ	第1・2・3・4火 10時～正午	1101号棟	1101自治会集会所 公民館さいかち分館	介護予防体操・脳 ボッチャ（第3火）	会費月200円
②	ほのぼの体操	第1・3金 10時～11時半	1101号棟	1101自治会集会所	軽体操・脳・歌	
③	シャンシャン	第4木 13時半～15時	1104号棟	市役所緑が丘出張所会議室	手・軽体操	
④	あゆみ	第3金 14時～16時	1104号棟	市役所緑が丘出張所会議室 ※変更の場合あり・要確認	軽体操・脳・レク	
⑤	糸桜	第1・3火 14時～15時半	1110号棟 南側	第4集会所	軽体操・脳・レク	
⑥	はなももの会	第1・3水 13時半～15時半	1110号棟 南側	第4集会所	軽体操・レク等	親睦会費200円
⑦	小梅	第2・3火 9時半～11時半	1111号棟	緑が丘ふれあいセンター	カルタ・トランプ 手指体操	
⑧	北斗七星	第1・3木 10時～11時半	1111号棟	緑が丘ふれあいセンター	体操・歌・脳・学	会費月1000円
⑨	ふきのとう	第4木 13時半～15時半	1111号棟	緑が丘ふれあいセンター	軽体操・手	
⑩	おりがみくらぶ	第2金 13時～15時	1111号棟	緑が丘ふれあいセンター	軽体操・折り紙	会費月50円
⑪	るんるん	毎月最終金 13時15分～15時	1111号棟	緑が丘ふれあいセンター	セラバンド 体操・歌など	
⑫	みなづき	第2水 10時～11時半	1114号棟 北側	第5自治会集会所	介護予防体操・脳	
⑬	曙会健康体操	第2水 13時～14時半	1120号棟 南側	第6自治会集会所	介護予防体操・手 (輪投げ)	

\*別途、親睦会費等を集めているサロンがありますので、詳細はお問い合わせください。

♥緑が丘地区（緑が丘）サロン一覧（20か所）

問い合わせ先:緑が丘地域包括支援センター 電話042(590)5151

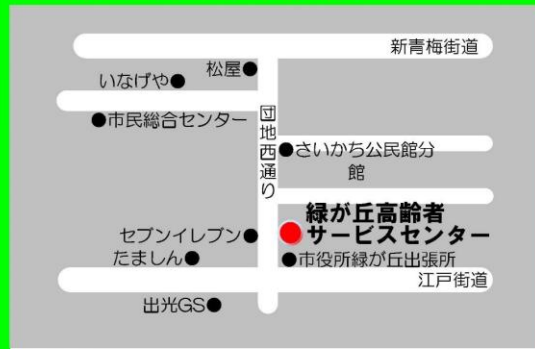
No. 2

	サロン名	日時	地区	会場	詳細	費用
⑭	のんびりクラス	第2日・奇数月第4水 13時半～15時	1124号棟 北側	第8自治会集会所	軽体操・脳・レク 塗り絵など	
⑮	ワンツ一	第2・4金 13時半～15時	1128号棟 南側	12B自治会集会所	体操・ボッチャなど	
⑯	クローバー	第2木 13時半～15時	1132号棟 南側	第11自治会集会所	介護予防体操・脳 ボッチャなど	親睦会費等100円
⑰	楽遊歌い	第2火 13時半～15時	1133号棟	公民館さいかち分館	歌・脳・レク	会費1回500円
⑱	みんなで体操	第2・4水 13時半～15時	1133号棟	公民館さいかち分館	体操・シナプ	会費月400円
⑲	あおぞら体操	第4水 10時～正午	1133号棟	公民館さいかち分館	軽体操・ボッチャ (金のみ 山公園にてラジ オ体操実施)	会費月100円
⑳	あじさい	第3木 13時～15時	1133号棟	公民館さいかち分館	書道・手指体操	会費月200円

\*別途、親睦会費等を集めているサロンがありますので、詳細はお問い合わせください。

# 市内地域包括支援センター

## 緑が丘地域包括支援センター



**対象** 緑が丘地域のかた

**所在地** 〒208-0012 武蔵村山市緑が丘1460番地  
1103号棟緑が丘高齢者サービスセンター内

**電話** 042-590-5151

**受付時間** 月～土 8:30～17:15(木のみ19:00まで)

## 西部地域包括支援センター



**対象** 伊奈平、岸、残堀、中原、三ツ木、三ツ藤、大字三ツ木（横田基地内）地域のかた

**所在地** 〒208-0023 武蔵村山市伊奈平6-14-2  
特別養護老人ホーム伊奈平苑内

**電話** 042-560-3931

**受付時間** 月～土 8:30～17:15(木のみ19:00まで)

## 南部地域包括支援センター



**対象** 榎、大南、学園地域のかた

**所在地** 〒208-8503 武蔵村山市学園4-5-1  
市民総合センター内

**電話** 042-590-1477

**受付時間** 月～土 8:30～17:15(木のみ19:00まで)

## 北部地域包括支援センター



**対象** 神明、中央、中藤、本町地域のかた

**所在地** 〒208-0003 武蔵村山市中央2-13-1

**電話** 042-516-0062

**受付時間** 月～土 8:30～17:15(木のみ19:00まで)

※受付時間外については、電話での相談対応とさせていただきます。