令和8年度
綾瀬市地域サロンマップ



ともに支えあうまちづくりを



社会福祉法人綾瀬市社会福祉協議会

目　次

1　はじめに

（1）地域ふれあいサロンとは　・・・・・・・・・・・・・・・・・2
（2）地域ランチサロンとは　・・・・・・・・・・・・・・・・・・2

2　地域ふれあいサロン紹介

寺尾地域　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
深谷地域　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5
早川地域　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7
早川城山地域　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9
上土棚地域　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11
綾西地域 No.1・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13
綾西地域 No.2・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・15
綾西地域 No.3・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・17
落合地域　吉岡地域　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・19

3　地域ランチサロン紹介

寺尾地域　大上地域　蓼川地域　・・・・・・・・・・・・・・・21
深谷地域　落合地域　吉岡地域　・・・・・・・・・・・・・・・23
綾西地域　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・25



1　はじめに

(1)　地域ふれあいサロンとは

地域に住むみなさまが集まり、交流や情報共有、活動を行う場のことです。

ここで紹介する地域サロンは、趣味活動やお話を楽しんだり、健康体操など、地域のだれもが気軽に集まりやすい場所となっています。



（例）

・グラウンドゴルフ

・麻雀

・健康体操　　など

(2)　地域ランチサロンとは

地域サロンの場で食事を提供し、交流する場のことです。高齢者（特に一人暮らし高齢者）にとって、地域ランチサロンは、みんなで楽しく食事ができる場所であり、栄養が偏りがちな食事を改善する場所でもあります。



（例）

・一緒に料理を作る

・昼食後に体操　　など

地域サロンや地域ランチサロンは、高齢化が進む現代社会において、地域から孤立しがちな高齢者を地域に呼び戻し、孤立の防止や健康増進を担っています。

また、地域サロンを通じて地域住民の繋がりによる、地域コミュニティの活性化にもつながっています。

地域ふれあいサロン
寺尾地域

①麻雀クラブ・リーチ

場所：綾北福祉会館	参加費：２００円
開催日時：毎週水曜日　９時～１４時３０分	
内容：麻雀をしながら交流を図る	
運営団体：麻雀クラブリーチ	

②地域ふれあいサロン

場所：サロンなごみ	参加費：３００円
開催日時：毎月第１、２、４、５金曜日　１０時～１５時	
内容：カラオケ、マージャン教室	
運営団体：一般社団法人寺尾南地区社会福祉協議会	

③寺尾北地区社協サロン

場所：寺尾北自治会館	参加費：無料　家族介護の会 ２５０円　気功の会 ５００円　太極拳の会 ２５０円　健康体操 ２５０円　ダンベル体操
開催日時：毎月第１土曜日　１３時～１５時　家族介護の会 毎週火曜日　１０時～１１時３０分　気功の会 毎週水曜日　９時３０分～１１時　太極拳の会 毎月第１、３木曜日１０時～１１時３０分　健康体操 毎月第１、２、４金曜日　１０時～１１時３０分　ダンベル体操 体力測定・講演　３月・９月　第２木曜日　１０時～１２時	
内容：家族介護の会　家族介護で困りごとや解決のための工夫の話し合い 気功の会　全身の筋肉や内臓の緊張をほぐし呼吸機能を向上させる 太極拳の会　ゆったりとした動作の全身運動 健康体操　認知症予防と筋力維持のための体操 ダンベル体操　筋肉を刺激し自立した生活維持をするための体操	
運営団体：寺尾北地区社会福祉協議会	

寺尾地域


①
綾北福祉会館
スカイマンション
寺尾中
県営綾瀬寺尾団地5号棟
シリワットサト
子之神神社
アヤセカタノ
JAさがみ 綾北支店
チャイルドセンター
株式会社ラテン大和
らーめんGOEN


②
サロンなごみ
Karaoke Dining Himawari
シマヅ理容
SHAGA
釜田第1公園
SKIP綾瀬店
釜田第2公園
ハイツ鈴木
株式会社山室綾瀬店
うさぎ整骨院鍼灸院


③
寺尾北自治会館
寺尾北地区社会福祉協議会
寺尾公園 トイレ
スカイヒル海老名
ディリーヤマザキ 綾瀬寺尾北店
Minhaj's apart
寺尾の森
寺尾北公

深谷地域

④綾瀬健康マージャンクラブ

場所：中村地区センター・高齢者福祉会館	参加費：無料
開催日時：第１、３、５金曜日　９時～１７時　中村地区センター （１１月～２月　９時～１６時） 第２、４土曜日　９時～１６時　高齢者福祉会館	
内容：健康麻雀の活動を通じて、相互の親睦と充実した時間を楽しむと共に、脳の活性化と生きがいを共有	
運営団体：綾瀬健康マージャンクラブ	

⑤つるしま憩いの会

場所：鶴島会館	参加費：１００円
開催日時：毎週月、木曜日　１２時～１５時 毎週水曜日１２時３０分～１５時３０分 １８時～２１時 毎週金曜日１１時～１４時３０分 １８時～２１時	
内容：カラオケを主たる手段として親睦を図る	
運営団体：つるしま憩いの会	

⑥カラオケ百合音会

場所：高齢者福祉会館 スナック　ボギー	参加費：１０００円
開催日時：毎週木曜日、第１、３　１２時～１７時　カラオケ店ボギー 第２、４　１０時～１５時　高齢者福祉会館	
内容：　カラオケ	
運営団体：　カラオケ百合音会	



深谷地域


④
中村地区センター
④⑥
高齢者福祉会館
⑥
スナック　ボギー
焼肉きんぐ 綾瀬店
アイシャキッチン
綾瀬健康マージャンクラブ
深谷中
9丁目
7丁目
食品館あお
綾瀬店
陽だまり公園
綾瀬厚生病院
カラオケ　百合音会
横浜ガレージ館 綾瀬SIC店
中原街道
3丁目
コナズ珈琲神奈川綾瀬
ハンディホームセンター綾瀬店
2丁目
綾瀬市立綾瀬中
めん'Sくっきん
6丁目
田中動物病院
深谷南
バフェット
ロピア 綾瀬店
1丁目
小田急藤沢テニスガーデン
エムケーチーズ


⑤
鶴島会館
綾瀬 スマートフォン&タブレット教室
株式会社 ワイズ
(株)イワセ
T-FACTOR
(株)イワセ 納品所
本鬱川テニスコート
つるしま憩の会
内藤ハイツ
(株)ベンテック
竹中重機株式会社 鬱川機材置場
翔栄
鶴島橋
鶴島中央公園

早川地域

⑦生き生きフレンズカフェ

場所：早川自治会館	参加費：無料
開催日時：毎月第２、４木曜日　１３時～１６時	
内容：健康マージャン、卓球等のゲーム、井戸端を通して、引きこもりがちな高齢者が外に出て同世代の人々とのふれあいを大切に、元気で楽しいコミュニケーションを図る。	
運営団体：生き生きフレンズカフェ	

⑧レインボークラブ

場所：早川自治会館	参加費：月額６００円
開催日時：毎月第１、３　月曜日、木曜日　１３時～１６時	
内容：カラオケを愛するメンバーが集まって、歌うことで声出しが健康な体の維持に繋がり、参加者の熱唱を聞き聞かせることで、歌を通してコミュニケーションを図っていく。	
運営団体：レインボークラブ	

⑨健康体操サロン

場所：早川自治会館	参加費：年間１０００円
開催日時：毎月第１、第３月曜日　１０時～１２時	
内容：健康体操を行い、交流する	
運営団体：早川地区社会福祉協議会	



早川地域


おとぎ保育園
神山工務店株式会社
公園
笠間家のギンモクセイ
ケアハウス長寿
目久尻川
東名公園
東名高速道路
飯室商店
ホソダ商運株式会社
白山神社
アルトモンテ
⑦⑧⑨
早川自治会館
地区センター
株式会社平和トラックス
龍洞院
地蔵尊
セブン-イレブン 綾瀬
早川虚空蔵橋店
五大建設
株式会社フジックス
テニスガーデン綾瀬
庚申塔
406
Maps
国分寺台第三児童公園

早川城山地域

⑩ふれあい健康麻雀クラブ同好会

場所：早川城山集会所	参加費：５０円
開催日時：毎週月曜日、木曜日　９時～１６時	
内容：ふれあい健康麻雀	
運営団体：ふれあい健康麻雀クラブ同好会	

⑪城山・喜楽会

場所：早川城山集会所 （ホール・和室）	参加費：月額１０００円
開催日時：毎月第１、３金曜日　第２、４月曜日 １２時３０分～１６時３０分	
内容：　カラオケをしながら交流	
運営団体：　城山・喜楽会	



早川城山地域


Kanagawa Prefectural Rte 42
セブン-イレブン
綾瀬早川城山店
ビッグボーイ 綾瀬深谷店
美洗館 アヤセ工場前店
大和鋼業
⑩⑪
早川城山集会所
成山・喜楽会
公文書写 早川城山教室
早川城山
山王原公園
ナカニシエアー
サービス株式会社
株式会社ROYA
(ロイヤル)
CSマイスター
幼児広場
遊具広場
城山公園
介護付有料老人
ホームヴィラ城山
城山公園 日本庭園
5丁目
4丁目
1丁目
2丁目
3丁目

上土棚地域

⑫アップルレインボー健康体操

場所：上土棚自治会館	参加費：月額２５０円
開催日時：毎週火曜日　１３時３０分～１５時３０分	
内容：脳刺激、筋刺激ウォーミングアップ、ストレッチ	
運営団体：アップルレインボー健康体操	

⑬体操サロン

場所：上土棚自治会館	参加費：月額５００円
開催日時：毎週金曜日　１３時３０分～１５時３０分	
内容：ストレッチ体操、セラバンド、ボール、青竹を使用し体操をする	
運営団体：さわやか体操	

⑭和気藹々健康クラブ

場所：綾南地区センター	参加費：月額１０００円
開催日時：毎週水、金曜日　９時～１６時	
内容：地域内住民の健康増進及び認知症予防のための健康麻雀	
運営団体：和気藹々健康クラブ	

⑮麻雀サークルふれあい

場所：南部ふれあい会館	参加費：無料
開催日時：毎週木曜日　１２時～１６時　毎週土曜日　９時～１３時	
内容：相互の親睦を図る事を目的とする	
運営団体：麻雀サークルふれあい	

⑯ローズ・レインボー健康体操

場所：地域交流館はなね	参加費：無料
開催日時：毎月第１、３木曜日　９時～１０時４５分　１１時～１２時４５分	
内容：「レインボー健康体操」を通して寝たきり及び認知症の予防を目指す	
運営団体：ローズ・レインボー健康体操	

上土棚地域


⑫⑬
上土棚自治会館
東海道新幹線
ぬりかべ屋
特別養護老人ホーム 藤沢富士白苑
QUER株式会社 上土棚北
棚谷美容室
藤沢北部野営場
3丁目
4丁目
5丁目
ファインピース株式会社 オートテック…
綾瀬いずみ保育園
マルハン 綾瀬上土棚店
ワークマンプラス 綾瀬店
バイク王綾瀬店
ラーメン 来来亭
ドラッグセイムス 綾瀬南店


⑮
南部ふれあい会館
⑭
綾南地区センター
⑯
地域交流館　はなね
有限会社 タートル
5丁目
綾瀬市 南部ふれあい会館
麻雀サークルふれあい
松山公園
2丁目
上土棚中
マルス ソレイユ
4丁目
1丁目
7丁目
まるよし亭
シャトレーゼ 綾瀬上土棚店
ローズ・レインボー健康体操
Dining Hatsua 初亜
ローソン 綾瀬上土棚南店
Tio COFFEE
3丁目
グランヴェール

綾西地域 No.1

⑰わいわいサロン

場所：喫茶めだかの楽校	参加費：３００円
開催日時：毎月第２木曜日　９時～１１時３０分	
内容：地元の喫茶店にて近況報告、情報交換	
運営団体：綾西みんなの足	

⑱花いち短歌の会

場所：喫茶めだかの楽校	参加費：５００円
開催日時：毎月第３火曜日　１４時～１６時	
内容：短歌の研さんと地域とのふれあいを計る	
運営団体：花いち短歌の会	

⑲音・楽（おとらく）くらぶメロディアン

場所：喫茶めだかの楽校	参加費：５００円
開催日時：毎月第４月曜日　１３時３０分～１５時	
内容：　歌（懐メロ・唱歌他）音楽レクリエーション（合奏・手遊び）等	
運営団体：楽しい歌体操を広げる会	

⑳みんなで元気に歌いましょうの会

場所：綾西バザール	参加費：無料
開催日時：毎月第３日曜日　１０時～１２時	
内容：月に１回みんなで歌う	
運営団体：みんなで元気に歌いましょうの会	

㉑ぞうさん公園ラジオ体操の会

場所：ぞうさん公園	参加費：無料
開催日時：毎日６時～８時	
内容：ラジオ体操、太極拳、会話	
運営団体：ぞうさん公園ラジオ体操の会	

綾西地域


⑳
綾西バザール
⑰⑱⑲
めだかの楽校
ローソン 綾西四丁目店
国分寺台動物病院
国分寺台
交番前
綾西バザール
海老名国分寺台郵便局
JAさがみ 綾西支店
ビューティサロンパリー
芳林書道院 綾西教室
106


㉑
ぞうさん公園
(株)綾央造園土木
ぞうさん公園ラジオ体操の会
Blue Sky Reina
(株)富士自動車リンク
綾西
綾西緑地
市役所南通り
106

綾西地域 No.2

㉒高座無線連絡会

場所：綾西高齢者憩いの家	参加費：無料
開催日時：毎月第１土曜日　１０時～１３時（休館日の場合は代替日とする）	
内容：無線を活用して地域住民間のコミュニティと交流を図る	
運営団体：高座無線連絡会	

㉓たんぽぽ

場所：綾西高齢者憩いの家	参加費：無料
開催日時：毎月第２、３、５金曜日　１０時～１２時	
内容：皆さんで楽しく踊って元気な日々を過ごす	
運営団体：たんぽぽ	

㉔カラオケ愛好会

場所：綾西高齢者憩いの家	参加費：２００円
開催日時：毎週火曜日　１０時～１６時	
内容：カラオケサロン	
運営団体：カラオケ愛好会	

㉕花みずき

場所：綾西高齢者憩いの家	参加費：２００円
開催日時：毎月第２土曜日　１０時～１３時	
内容：手芸、折り紙、編み物、脳トレなど楽しみながら交流する	
運営団体：花みずき	

㉖かわせみ・レインボー健康体操

場所：綾西高齢者憩いの家 綾西自治会館	参加費：無料
開催日時：毎月第２、４水曜日　１０時１５分～１２時 綾西高齢者憩いの家 毎月第１、２金曜日　１２時２０分～１３時４０分 綾西自治会館 １４時～１５時２０分　綾西自治会館	
内容：「レインボー健康体操」を通して寝たきり及び認知症の予防を目指す	
運営団体：かわせみ・レインボー健康体操	

綾西地域


ペットサロンKuu
峰山公園
市役所南通り
市役所南通り
市役所南通り
株式会社ス
綾瀬市立綾西小学校
1丁目
㉖
綾西自治会館
綾西
ヤマザキショップ(Y
ショップ)阿部商店
綾西グラウ
綾西公園
綾西囲碁同好会
2丁目
花みずき
公園
㉒㉓㉔㉕㉖
綾西高齢者憩いの家
スパイラル 株式会社
吉岡山 済運寺
学校法人 春日幼稚園
目久尻川
岡野橋
堀ノ内公園
西根の不動尊
オートガレージ ノッケ
目久尻川
本社

綾西地域 No.3

㉗綾西囲碁同好会

場所：綾西自治会館	参加費：無料
開催日時：毎週水曜日　１２時２０分～１７時３０分	
内容：　囲碁を通じ地域の方々と友好を図る	
運営団体：綾西囲碁同好会	

㉘綾西グラウンドゴルフ「初めての会」

場所：綾西公園グラウンド	参加費：無料
開催日時：毎月第４月曜日　８時３０分～１１時３０分（冬季９時～１２時）	
内容：グラウンドゴルフ活動を通じて、健康の維持増進、寝たきり防止等を図る	
運営団体：綾西グラウンドゴルフクラブ	

㉙綾西公園花とみどりの会

場所：綾西公園　１１グラウンドバス道路沿い	参加費：無料
開催日時：毎月第１月曜日　９時～１２時	
内容：公園内、バス通り側の花の植栽・清掃　交流	
運営団体：綾西公園花とみどりの会	



綾西地域


ペットサロンKuu
峰山公園
市役所南通り
市役所南通り
市役所南通り
株式会社ス
綾瀬市立綾西小学校
1丁目
㉘
綾西公園グラウンド
㉗
綾西自治会館
綾西
綾西グラウ
綾西囲碁同好会
2丁目
綾西
公園
㉙
綾西公園
スパイラル 株式会社
吉岡山 済運寺
目久尻川
学校法人 春日幼稚園
岡野橋
堀ノ内公園
西根の不動尊
オートガレージ ノッケ
目久尻川
本社

落合地域

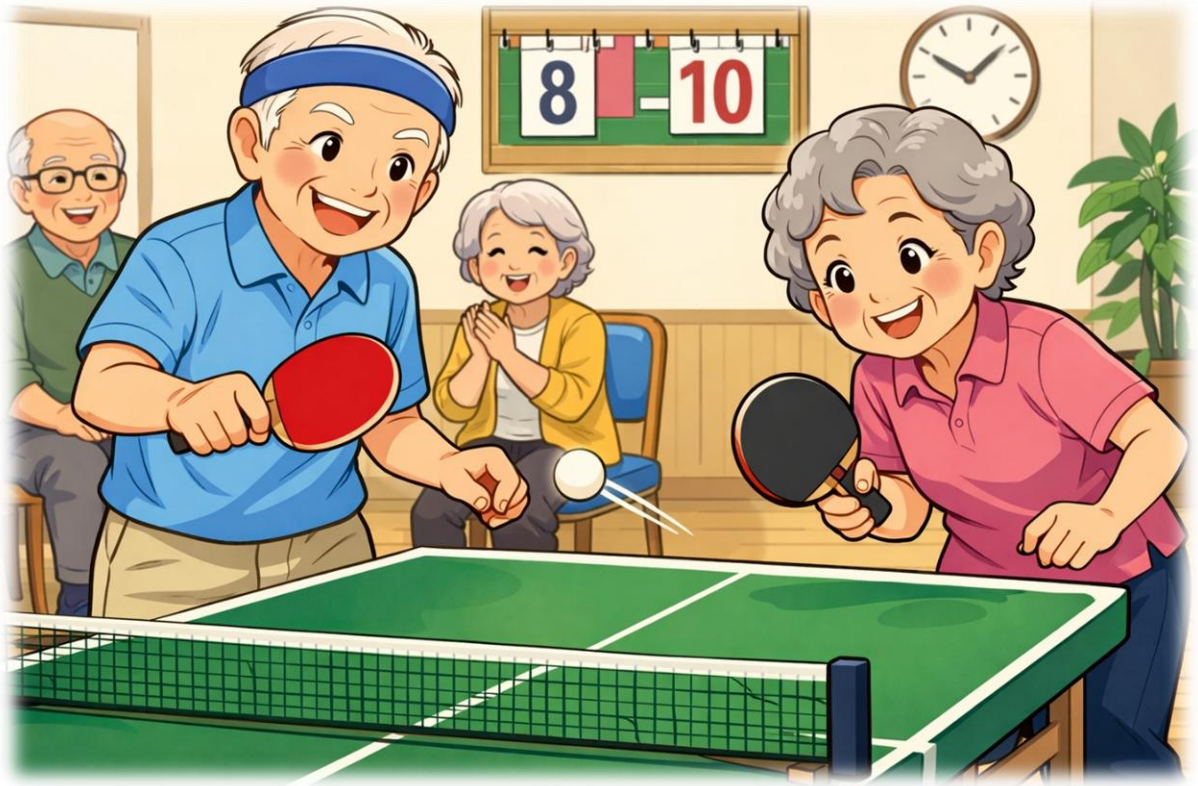
㉚麻雀サロン

場所：落合自治会館	参加費：無料
開催日時：毎週火曜日　９時～１６時	
内容：高齢者が気軽にふれあえる交流麻雀サロン	
運営団体：落合地区社協福祉協議会	

吉岡地域

㉛卓球健康サロン

場所：吉岡自治会館	参加費：無料
開催日時：毎週土曜日　１３時～１５時３０分	
内容：卓球を行い、健康と仲間作りを行う	
運営団体：吉岡地区社協福祉協議会	



落合地域


4丁目
下落合公園
自動車販売店
8丁目
ハンズ綾南訪問
看護ステーション
矢崎胃腸外科
落合東公園
⑳
落合自治会館
クレア株式会社
綾南の滝
綾川
落合地区社会福祉協議会
綾南直売所
キツツキの森
綾南公園
9丁目
落合南
6丁目
北岡鍼灸院
フクシマ
2丁目
介護
有限会社 タートル
(株)ホソヤ
松山北公園
5丁目
メロディーフクシマ

吉岡地域


高座豚手造り
ハム 綾瀬本店
水道みち公園
学校法人 春日幼稚園
岡野橋
堀ノ内公園
西根の不動尊
オートガレージ ノッケ
目久尻川
介護老人保健
施設メイプル
(有)ブライトピック 本社
国分寺台ゴルフクラブ
CAFE KAKA
綾瀬ホーム
ピッピことり保育園
旧綾瀬小学
吉岡分校
吉岡地区社会福祉協議会
中野橋
学校法人明和学園
りょうせい幼稚園
(有)くぬぎ建築
炭火焼・ホルモン
18番食堂
㉛
吉岡自治会館
正福寺
富士繁
加藤野菜直売所
貴志園
村野橋
唐池学園

地域ランチサロン
寺尾地域

㉜サロンなごみ

場所：寺尾南地区社協　サロンなごみ	参加費：２００円
開催日時：毎月第３金曜日　１０時～１５時	
内容：食事会	
運営団体：一般社団法人寺尾南地区社会福祉協議会	

大上地域

㉝ランチサロン樂々

場所：デイケアセンターエポック２階	参加費：６００円
開催日時：毎月第２、第４木曜日　１０時～１５時	
内容：昼食の提供及びレクリエーション活動	
運営団体：ランチサロン樂々	

蓼川地域

㉞もぐもぐ蓼川

場所：北の台コミュニティプラザ　２Ｆ	参加費：１５０円
開催日時：毎月第２水曜日　１７時～１９時	
内容：食事交流事業（ランチサロン）	
運営団体：もぐもぐ蓼川	



寺尾地域



大上地域



蓼川地域



深谷地域

㉟めん’Ｓくっきん

場所：綾瀬中学校調理室	参加費：月額１５００円
開催日時：第３日曜日　９時～１３時	
内容：男性の料理教室	
運営団体：めん’Ｓくっきん	

落合地域

㊱地域ランチサロン、火曜会

場所：落合自治会館 落合ふれあいの家	参加費：４００円
開催日時：ランチサロン　奇数月第３木曜日　９時～１３時　落合自治会館 火 曜 会　　偶数月第２火曜日１０時～１６時　落合ふれあいの家	
内容：食事作りと会食を通じ、高齢者と世代の異なる市民が気軽にふれあえるランチサロン	
運営団体：落合地区社協福祉協議会	

吉岡地域

㊲ココサロン

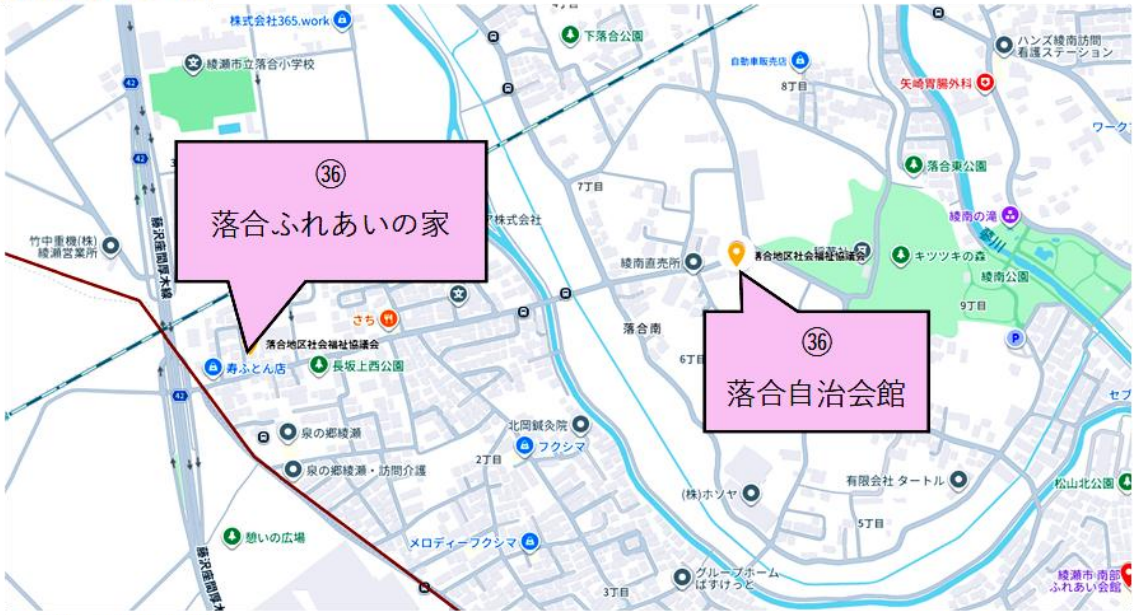
場所：綾瀬市吉岡１０２３－１	参加費：５００円
開催日時：毎月第１、２、３、４、水曜日　１０時～１５時	
内容：料理、手芸、ゲーム、歌、園芸	
運営団体：ココサロン	



深谷地域



落合地域



吉岡地域



綾西地域

㊳ぱくぱくサロン

場所：喫茶めだかの楽校	参加費：５００円
開催日時：毎月第１金曜日　１２時～13時	
内容：近隣から取り寄せたお弁当を食べながら歓談、情報交換	
運営団体：綾西みんなの足	

㊴咲花の会

場所：綾西高齢者憩いの家	参加費：３００円
開催日時：毎月第３土曜日　１０時～１４時	
内容：独居暮らしの方達と料理を作り又は食事を提供して楽しく交流する	
運営団体：咲花の会	

㊵たんぽぽ

場所：綾西高齢者憩いの家	参加費：３００円
開催日時：毎月第１金曜日　１０時～１４時	
内容：皆さんで楽しく食事をし元気な日々を過ごす	
運営団体：たんぽぽ	

㊶花みずき

場所：綾西高齢者憩いの家	参加費：３００円
開催日時：毎月第４金曜日　１０時～１３時	
内容：食事の提供や食事作りを中心交流事業	
運営団体：花みずき	

㊷手づくり工房ひまわり

場所：綾西２－１３－３	参加費：３００円
開催日時：毎月第２、３、４木曜日　１０時～１５時	
内容：　昼食を食べながら多岐の話題をもって楽しむ	
運営団体：　手づくり工房ひまわり	

綾西地域


下田皮膚科
ROCKFIELD BENGAL
4丁目
ローソン 綾西四丁目店
みんなで元気に歌いましょうの会
トイレ
六つ美寝具綾瀬店
喫茶めだかの
綾西みんなの足
国分寺台動物病院
野崎調剤薬局
小山内商店
泉の里
デイサービス
国分寺台
交番前
綾西バザール
海老民
日本デーツービー
経営協会
国分寺台
海老名国分寺台郵便局
ゆうちょ銀行ATM
海老名国分寺台郵便局
406
38
喫茶めだかの楽校


綾西
綾西公園 公衆トイレ
遊具広場
まんぼ
居酒屋
吉岡神明社
手作り工房ひまわり
藤棚
花みずき
高座無線連絡会
2丁目
綾西第5公
大和美建 吉岡事
渋谷測量
吉岡山 済運寺
ベルジ ミニョン
42
綾西２－１３－３
39 40 41
綾西高齢者憩いの家

【問合せ先】

気になるサロンや参加してみたいサロンがありましたら、本会またはボランティアセンターまで御連絡ください。

社会福祉法人　綾瀬市社会福祉協議会

電　話　：０４６７－７７－８１６６

アドレス：info@ayase-shakyo.or.jp

本会ホームページ　　Facebook　　X（旧 Twitter）

公式 LINE

あやせボランティアセンター

電　話　：０４６７－７０－３２１０

アドレス：ayase-vc@ayase-shakyo.or.jp

公式 LINE



もろコブタ

（通称　もろブー）