武蔵村山「お互いさまサロン」一覧

2026/9/1

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７２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・シナプソロジー
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。
＊上記以外でも、サロンによってはイベント等があります。
＊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

2026/9/1

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 南⑪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元気 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⑲太極拳　むさむら	北⑪ゆりの会 西⑦くるみの会 南②J.J.りんどう	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⑱おはな 南⑨やよい会	北③フォークダンス　リラ 南⑪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⑲太極拳　むさむら 南㉑娘のピアノ同好会	北⑪ゆりの会 南②J.J.りんどう 南⑳コスモス 緑⑯クローバー	北⑬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⑪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 緑①なかよしクラブ	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元気 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⑲太極拳　むさむら	北⑪ゆりの会 西⑦くるみの会 南②J.J.りんどう 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⑱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⑪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⑰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元気	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⑲太極拳　むさむら 南㉑娘のピアノ同好会	北⑪ゆりの会 南②J.J.りんどう 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るんるん(最終金) 緑⑮ワンツー	北⑤ローズ	

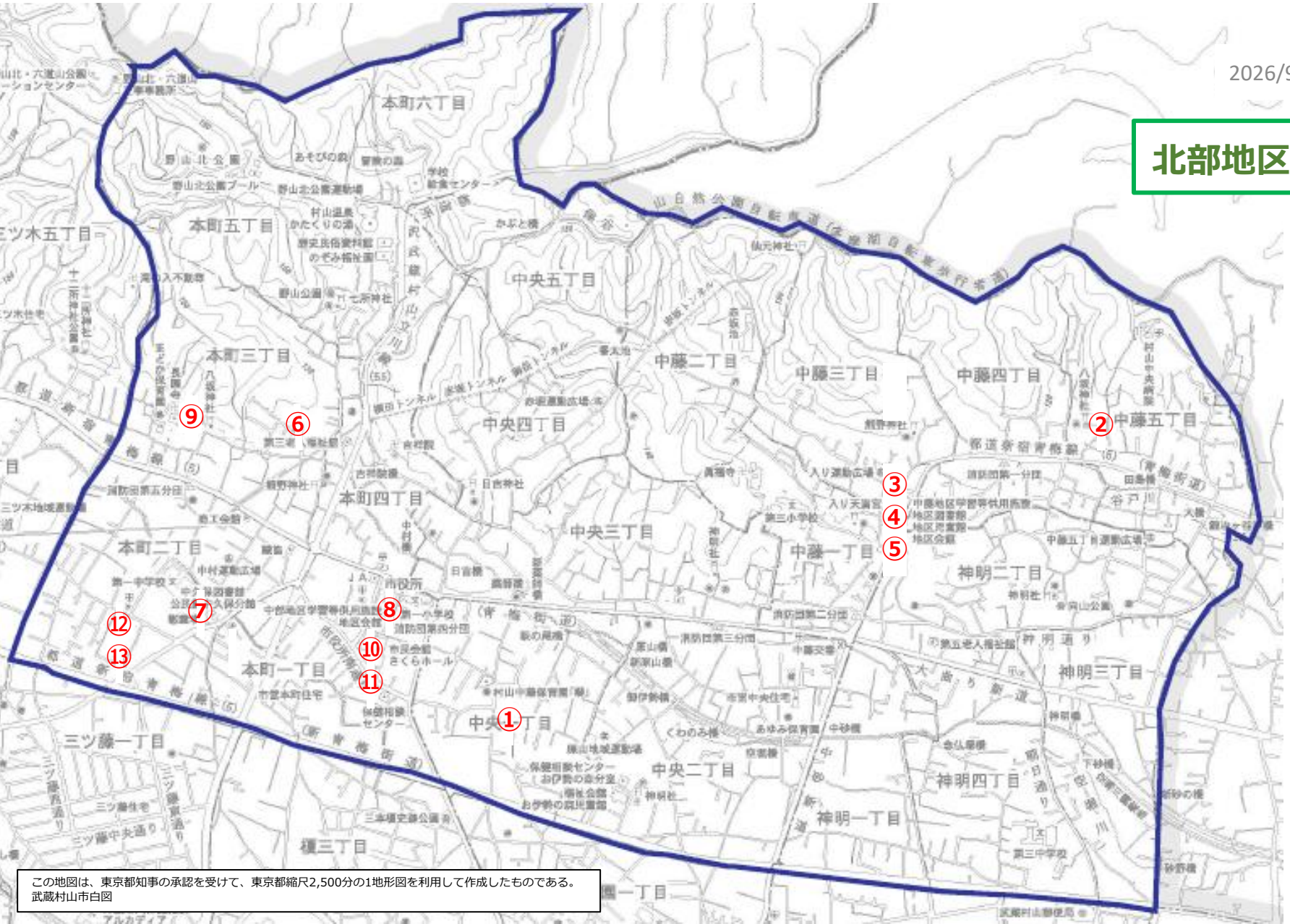
不定期開催　南⑩介護予防リーダー会（月2回月）　／　南①おおみなみ（不定期水）／　南⑦大南公園（毎月20日）／西⑫いずみ幼稚園(月不定期)

＊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(西武信用金庫村山支店)

2026/9/1

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

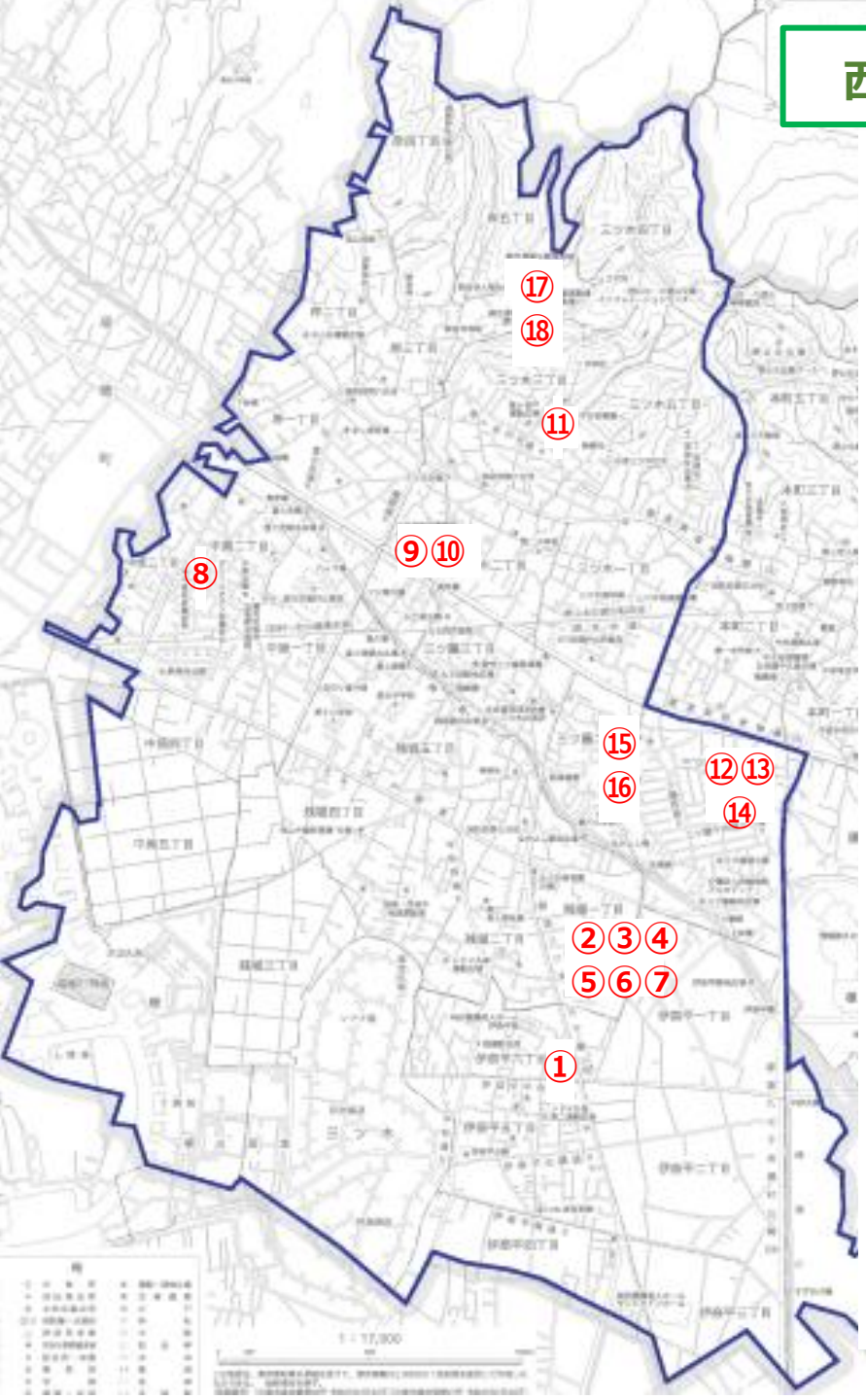
2026/9/1

	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30分～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30分～15時30分	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30分～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30分～15時30分	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30分	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30分～15時30分	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30分	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30分	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30分～15時	本町	さくらホール （展示室）	いすヨガ・シナプ等	親睦会費300円
⑪	ゆりの会	毎週木 13時30分～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30分	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	ぼっちゃ	第２金 13時30分～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

2026/9/1



①ちょこっと農園伊奈平
(特別養護老人ホーム伊奈平苑)

②手芸の会 ひまわり③さざんか

④自立生活体操クラブ残堀⑤きらめき

⑥くるみの会　⑦いきいきクラブ
(残堀・伊奈平地区会館)

⑧あったかサロン中原(中原地区集会所)

⑨わかいっしょ倶楽部健康麻雀の会

⑩エンジョイ体操
(三ツ木地区会館)

⑪いずみ幼稚園(いずみ幼稚園)

⑫あじさいの会⑬みつわ⑭三ツ藤(三ツ藤自治会館)

⑮あすは⑯ふうりんの会(ハーモニーむらやま)

⑰おはな(第四老人福祉館)

⑱太極拳むさむら(武蔵村山市総合体育館)

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

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(１８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

2026/9/1

	サロン名	日時	地区	会場	詳細	費用
①	ちょこっと農園 伊奈平	第２土　9時30分～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	
②	手芸の会　ひまわり	第２月 10時～11時30分	残堀	残堀・伊奈平 地区会館	手・歌	親睦会費200円 別途材料費(500円程度)
③	さざんか	毎週火（第５休み） 13時30分～15時	残堀	残堀・伊奈平 地区会館	自彊術体操・脳	月2500円
④	自立生活体操クラブ 残堀	毎週水 9時～10時30分	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
⑤	きらめき	第１週のみ水・ ２週以降毎週月(第５休み) 13時30分～15時	残堀	残堀・伊奈平 地区会館	自彊術体操・ダンス	月1700円
⑥	くるみの会	第１・３木 13時30分～15時	残堀	残堀・伊奈平 地区会館	体操・脳・工・交	1回200円
⑦	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	
⑧	あったかサロン中原	第２水 10時～11時30分	中原	中原地区集会所	軽体操・レク・歌 脳・学・手・食	
⑨	わかいっしょ倶楽部 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
⑩	エンジョイ体操	第２・４金 10時～11時30分	三ツ木	三ツ木地区会館	体操・シナプ	月500円
⑪	いずみ幼稚園	月　不定期 10時～11時30分	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(１８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

2026/9/1

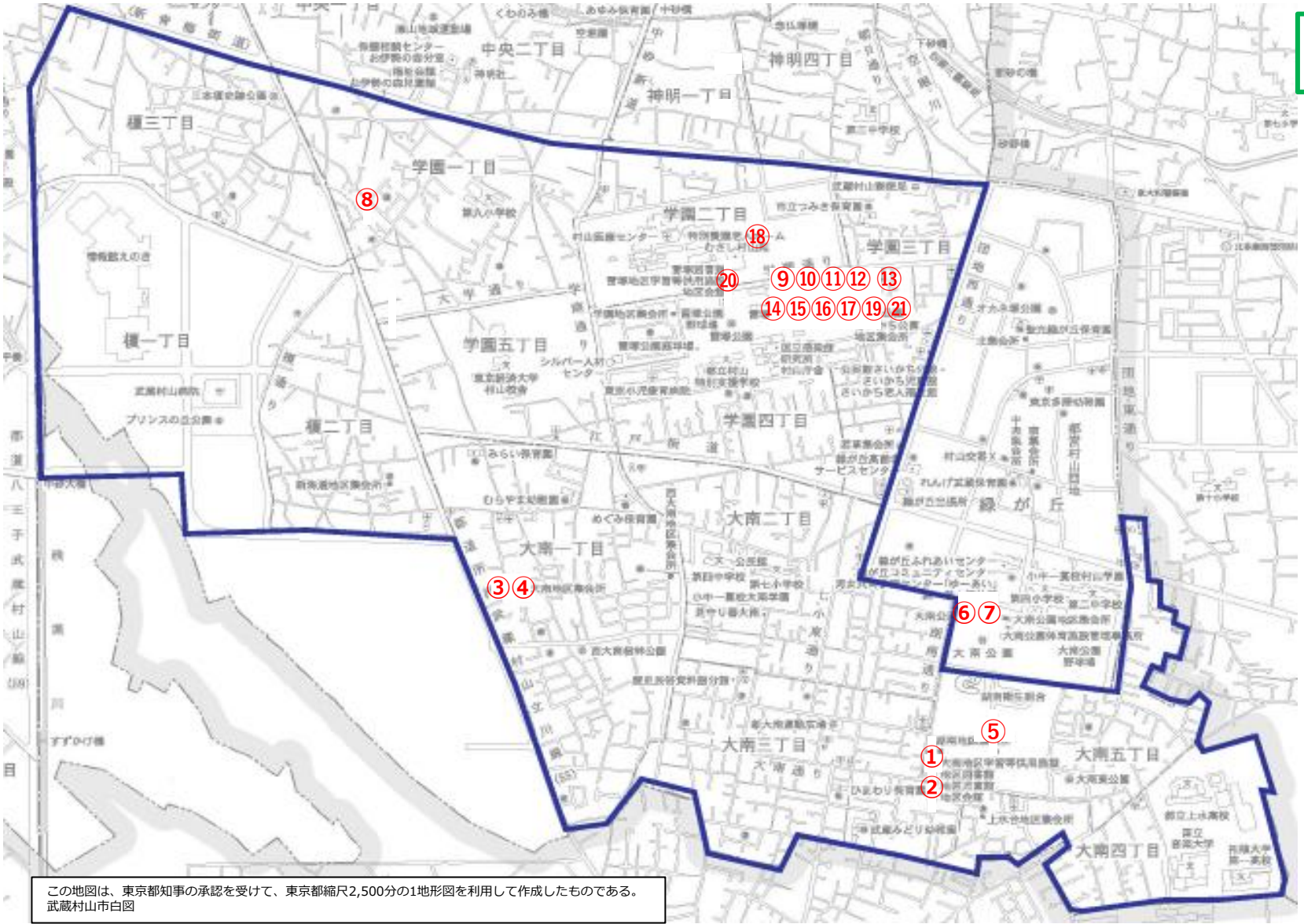
	サロン名	日時	地区	会場	詳細	費用
⑫	あじさいの会	第１・３月 10時～11時30分	三ツ藤	三ツ藤自治会館	脳・体操・レク	月500円
⑬	みつわ	第２・３・４木 10時～11時30分	三ツ藤	三ツ藤自治会館	レク・交・学・手	
⑭	三ツ藤 （祝日開催）	第１土 10時～11時30分	三ツ藤	当面の間 三ツ藤自治会館	軽体操・脳・歌・学	親睦会費月200円
⑮	あすは	第２火 13時30分～15時	三ツ藤	ハーモニーむらやま	歌・音楽療法 脳・体操	親睦会費月100円
⑯	ふうりんの会	第４水 10時～11時30分	三ツ藤	ハーモニーむらやま	民謡・盆踊りなど	親睦会費月100円
⑰	おはな	第２・４月 10時～11時30分	岸	第四老人福祉館	脳・体操など	
⑱	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	体操・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.りんどう(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大南コナンクラブ(湖南地区集会所など)
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)

2026/9/1

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



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

2026/9/1

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30分	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	すっきり体操	第２・４金 10時～11時30分	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30分～正午	大南	新大南地区集会所	学・軽体操・脳・歌	
⑤	大南 コナンクラブ	毎週金 （第５金休み） 14時～15時30分	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30分	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30分～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30分	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30分～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30分	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30分	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。

2026/9/1

No.2

💛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

	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30分	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30分	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30分～正午	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。

2026/9/1

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)

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

💜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水）	会費月200円
②	ほのぼの体操	第１・３金 10時～11時30分	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30分～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30分	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30分～15時30分	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30分～11時30分	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30分	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30分～15時30分	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	折り紙・軽体操	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30分	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30分	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

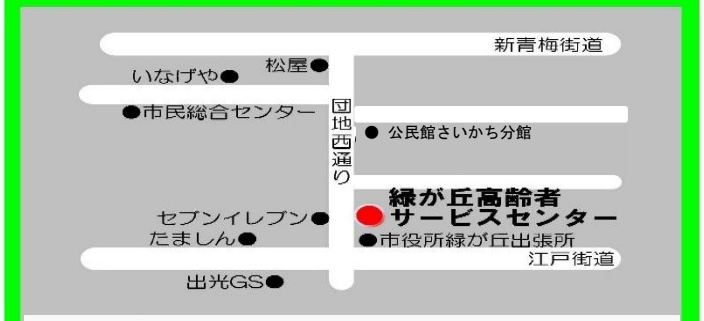
No.2

	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30分～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	ワンツー	第２・４金 13時30分～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30分～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30分～15時	1133号棟	公民館さいかち分館	歌・音楽療法	会費1回500円
⑱	みんなで体操	第２・４水 13時30分～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	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。

市内地域包支援センター

緑が丘地域包括支援センター

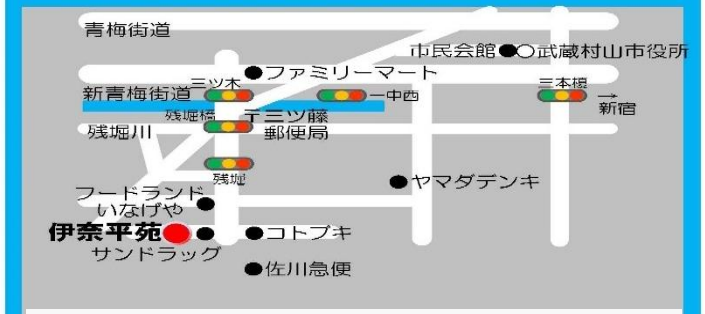


担当地区：緑が丘

所 在 地：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

西部地域包括支援センター



担当地区：伊奈平、岸、残堀、中原、三ツ木、三ツ藤、
大字三ツ木(横田基地内)

所 在 地：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

南部地域包括支援センター

担当地区：榎、大南、学園

所 在 地：武蔵村山市学園４－５－１
武蔵村山市民総合センター内

電話：０４２－５９０－１４７７

北部地域包括支援センター

担当地区：中藤、神明、中央、本町

所 在 地：武蔵村山市中央２－１３－１

電話：０４２－５１６－００６２