

弘前市高齢者ふれあいの居場所一覧

弘前市では、高齢者同士や高齢者と各世代との交流を図り、地域の支え合い活動の拠点となる場「居場所」づくりを推進しております。
下記居場所への参加を希望する方は、直接ご連絡いただくか、介護福祉課（Tel：0172-40-4321）までご連絡ください。

（令和 6年5月10日時点）

No.	名称	開催場所	開催日	時間	内容	連絡先
1	日向の家	城南（個人宅）	毎週水・金曜	13時30分～16時30分	茶話会・書道会・趣味活動など	—
2	幸の鳥の会	山王町集会所	第2・4土曜	9時～12時	茶話会・運動・教養	—
3	かだるんるん♪	岩木保健センター	第2・4水曜	13時～16時	茶話会・ダンベル体操	82-1516
4	ニコニコサロン	東部児童センター	第2・3金曜	13時～15時	茶話会	28-0900
5	なかよし会	蔵主町（個人宅）	毎週火曜	10時～12時	茶話会・健康チェックなど	—
6	ヘルシーエイジング	ヒロロ	毎週月曜	13時15分～15時30分	体操・歌など	34-2649
7	さくらカフェ	下白銀町（個人宅）	毎週月曜	10時～13時	茶話会	—
8	若がえろう会	高崎集会所	毎週水曜	9時30分～12時30分	体操・脳トレ	27-1530
9	乳井ふれあいサロン	乳井町民会館	毎週水・日曜	9時～15時	茶話会	92-3838
10	まごころ会	紺屋町集会所	毎週火・木曜	10時～13時	茶話会・出前講座など	26-7177
11	若葉いきいきクラブ	若葉集会所	月3回	不定期	体操・レクリエーション 健康教室・食事会	31-5660
12	静修健康づくりの会	静修会館	月2回	9時～12時	体操・脳トレ・歌	34-4912
13	弘前を愛するエルダーの会	百石町（借物件）	隔週水曜	15時～17時	茶話会・勉強会	090-9743-1000
14	手づくりの会	北辰学区高杉ふれあいセンター	月4回	10時～15時	手芸・料理教室・健康診断	95-3590
15	西地区生き生きサロン	茜町（個人宅）	第2・4土曜	10時～12時	歌・ストレッチ・筋トレなど	34-4162
16	川柳サークルみやかわ	宮川交流センター	月1回	10時～12時	体操・川柳・歌・茶話会など	—
17	イキイキ元気の会	桔梗野団地集会所	月2回	10時～12時	体操・脳トレなど	37-0097
18	じょっぱり弘前支部	三省地区交流センター（土） 町田地区ふれあいセンター（木）	毎週木・土	13時30分～15時30分 （木、土）	スポーツ吹矢・茶話会 レクリエーションなど	090-7524-0462
19	ふれんず	千年交流センター	毎週水曜	10時～13時	料理・手芸・講話など	—
20	弘前暮らしの保健室	清水交流センター	隔週土曜	9時30分～11時30分	健康相談・茶話会など	32-8693
21	茂森新町ふれあいカフェ	茂森新町公民館	毎週水曜	10時～12時	健康体操・茶話会・趣味の会など	35-2493
22	おしゃべりサロン野田	野田団地集会所	隔週土曜	13時～15時	茶話会・健康体操・研修会など	—
23	花みずきの会	—	毎週火・土・日	不定期	手芸・茶話会・健康体操など	—
24	ハッピースマイルストレッチ	桔梗野会館	毎週木曜	10時30分～12時30分	茶話会・体操など	32-7911
25	イキイキ健康クラブ	五十石館	毎週水曜	13時～15時	体操・歌・脳トレなど	34-0198
26	ひなたぼっこの会	上松原中央集会所	第1・3木曜 第2・4土曜	10時～12時	茶話会・読書・趣味活動	87-6331
27	田町クラブ	田町団地集会所	月1回 （第4土曜）	10時～11時30分	茶話会・ゲーム・体操など	33-8541
28	倅静家 だいすきだよ	倅静家 だいすきだよ	毎週水曜	11時～14時	茶話会・食事会など	29-1855
29	ロコトレサークル	中央公民館相馬館	毎週水曜	18時～20時	体操・ダンス・茶話会など	—
30	e-場所	千年学館	月2回	9時～13時	ビジョントレーニング・ゲームなど	070-2636-6234
31	あっぷる健康くらぶ	清水交流センター	毎週木曜	19時～21時	あっぷる体操・踊りなど	88-2062
32	金樹サロン	樹木会館	毎週金曜	10時～12時	体操・脳トレなど	38-6591