

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5年11月1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♪	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	駒越「よいしょの会」	駒越会館	毎週火曜	9時～12時	運動・健康講話・お茶会	—
8	さくらカフェ	下白銀町（個人宅）	毎週月曜	10時～13時	茶話会	—
9	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
10	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
11	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
12	小沢みのり会	坂元字山下（借物件）	月5回	9時～12時	体操・踊り・趣味活動など	88-0451
13	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
14	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
15	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
16	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
17	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
18	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	—
19	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
20	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） 宮川交流センター（火）	毎週木・土 月2回火曜	13時30分～15時30分 （木、土） 13時～15時（火）	スポーツ吹矢・茶話会 レクリエーションなど	090-7524-0462
21	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	—
22	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
23	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
24	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	—
25	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	—
26	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
27	イキイキ健康クラブ	五十石館	毎週木曜	13時～15時	体操・歌・脳トレなど	34-0198
28	ひなたばっこの会	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
29	藤代地区ふれあい 給食サービス(槌子町会)	浜の町集会所	月1回	11時～14時	料理教室・レクリエーション 食事会など	090-3644-1086
30	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
31	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
32	歴史研究「和の会」	城東（個人宅）	月1回	13時30分～15時30分	茶話会・歴史研究報告会など	27-2986
33	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	—
34	藤雀会	藤代公民館	月2回	17時～21時	体操・麻雀など	35-5418
35	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
36	あつぷる健康くらぶ	清水交流センター	毎週木曜	19時～21時	あつぷる体操・踊りなど	88-2062