

弘前市高齢者ふれあい居場所登録箇所一覧

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 8年4月20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	10時～12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♪	パインハウス岩木	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	体操・脳トレ・茶話会など	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	さくらカフェ	下白銀町（個人宅）	月2回	10時～12時	茶話会・お花など	—
7	若がえろう会	高崎集会所	毎週水曜	9時30分～12時00分	体操・脳トレ・料理教室など	27-1530
8	乳井ふれあいサロン	乳井町民会館	毎週水・日曜	9時～16時	茶話会	92-3838
9	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
10	静修健康づくりの会	静修会館	月2回	開催時期による	体操・脳トレ・茶和会など	34-4912
11	弘前を愛するエルダーの会	百石町（借物件）	隔週金曜	15時～17時	茶話会・勉強会	—
12	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～14時	健康体操・趣味活動・茶和会	95-3590
13	西地区生き生きサロン	茜町（個人宅）	第2・4日曜	10時～12時	歌・ストレッチ・筋トレなど	34-4162
14	川柳サークルみやかわ	宮川交流センター	月1回 (第1土曜)	10時～12時	川柳・歌・茶話会など	—
15	イキイキ元気の会	桔梗野団地集会所	第2・4火曜	10時～11時	体操・脳トレ・茶和会など	—
16	じょっぱり弘前支部	町田地区ふれあいセンター(木) 三省地区交流センター(土)	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
17	ふれんず	千年交流センター	月5回	10時～12時 13時～16時	料理・茶話会・習字会など	—
18	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	—
19	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
20	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	—
21	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	090-9743-3240
22	イキイキ健康クラブ	五十石館	毎週火・木曜	13時30分～15時30分	ヨガ・歌・脳トレなど	34-0198
23	ひなたぼっこの会	上松原中央集会所	毎週 火・木・土曜	10時～12時	健康体操・踊り・茶和会など	87-6331

弘前市高齢者ふれあい居場所登録箇所一覧

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 8年4月20日時点）

No.	名称	開催場所	開催日	時間	内容	連絡先
24	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
25	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
26	ロコトレサークル	中央公民館相馬館	毎週木曜	18時～20時	体操・ダンス・茶話会など	—
27	e-場所	千年学館	第1・3土曜	9時～12時	ビジョントレーニング・ゲームなど	070-2636-6234
28	あっぶる健幸くらぶ	清水交流センター	毎週木曜	19時～21時	あっぶる体操・踊りなど	88-2062
29	金樹サロン	樹木会館	毎週金曜	10時～11時	体操・茶話会・料理教室など	38-6591
30	みんなの居場所 語り場	青葉団地集会場	月3回	10時～ 13時30分～	健康づくり教室・健康体操など	pkpz3929@yahoo.co.jp
31	りんご弘前支部	三省地区交流センター(金) 町田地区ふれあいセンター(日)	毎週金・日	13時30分～15時30分	スポーツ吹き矢、茶話会など	090-7660-1001
32	相馬の居場所	相馬地区内各公民館	月2回	9時～16時	茶話会・勉強会など	090-3120-3058
33	藤代絆会	藤代町会集会所	月6～7回程度	行事毎の開催時間	交流会・健康講座など	—
34	岩木みんなの食堂ひだまり	中央公民館岩木館	月1回	16時～18時30分	茶話会、交流会等	35-4937
35	おれんじ食堂	地域公民館	年6回以上	開催日による	食事会・茶話会	—
36	チームオレンジ みなみ	市内の複数個所	不定期	開催日による	認知症カフェの開催	87-6779
37	ハーモニー	弘前市交流館ホール 城東閣フレキシブルルーム	毎週月曜 (第5週を除く)	13時～16時	ストレッチ・コーラス 鍵盤ハーモニカなど	34-2649
38	すこやかチーム	弘前市交流館ホール	毎週月曜 (第5週を除く)	13時～16時	体操・コーラス 公開講座：年5回	34-2649
39	ひまわり	弘前市交流館ホール 城東閣フレキシブルルーム	毎週月曜 (第5週を除く)	12時50分～16時	ストレッチ・コーラス カードゲームなど	—
40	あじさい	城東閣フレキシブルルーム	毎週月曜 (第5週を除く)	12時50分～16時	体操・歌 制作（ちぎり絵、折紙 他）など	—
41	読もう！フジの会	城東閣フレキシブルルーム	毎週月曜 (第5週を除く)	12時50分～15時50分	体操・歌・朗読・楽器演奏 (ハーモニカ、オカリナ) など	—
42	楽しもう囲碁の会	城東閣フレキシブルルーム	毎週月曜 (第5週を除く)	12時50分～	体操・歌・囲碁	—
43	ヒューケラ	清水交流センター	月2回 (土曜日)	13時～16時	麻雀・茶話会	090-5351-7909
44	北地区〇の会	宮園第2団地集会所	第3木曜	10時～12時	茶話会・体操	32-8131
45	笑う健康体操くらぶ	清水交流センター	月1回 (金曜日)	10時～11時30分	笑いヨガを主とした 健康体操	—
46	サロンつくし	津軽保健生協会館 2階	第4木曜日	10時～11時30分	市内の歴史探訪	35-8933

弘前市高齢者ふれあい居場所登録箇所一覧

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 8年4月20日時点）

No.	名称	開催場所	開催日	時間	内容	連絡先
47	弘前ターゲット・バードゴルフ	栄町河川敷簡易運動場 (冬期間は室内運動場を利用)	毎週日曜日	9時～11時30分	ターゲット・バードゴルフ	—
48	万里乃桜	清水交流センター	毎週水曜日	9時30分～11時30分	太極拳	—
49	扇の会	清水交流センター	毎週金曜日	9時30分～11時30分	太極扇	—
50	まちゃみのやさしい ヨーガサークル	泉野多目的コミュニティ施設	毎週月曜日	10時～11時30分	ヨーガ教室	090-9741-7643
51	さくら会	桜ヶ丘集会所	毎週木曜日	10時～12時	卓球など	—
52	ちょっと道草	津軽の工芸品 草邑-KUSAMURA- 他	第1水曜日 金曜日（不定期）	13時～14時	ウォーキング・茶話会 勉強会など	22-6847
53	グループおりおり	千年交流センター	第1・3木曜	9時～16時	さきおり	—