令和８年度伊賀市介護予防サロン活動支援事業対象団体

	サロンの名称	活動場所名称	活動場所住所	開催日	開催時間	活動内容	利用料
1	コミュニティカフェ「かんべ陽だまりカフェ」	旧JA神戸ふれあい店	伊賀市上神戸215番地の1	毎週金曜日（基本第1～第4金曜日）	9:30～11:30	音楽鑑賞、マジックなどのイベント、健康講座　など	200円（1人1回あたり）
2	いきいきサロン“しらかし”	白樫ボランティアセンター	伊賀市白樫4799番地	毎週火・木・土曜日のうち、月4～8回	13:30～15:30	お茶とおしゃべり会、介護予防体操、健康講座、手芸、防災学習、世代間交流　など	通常無料　※イベントは実費徴収あり
3	岡田いきいき茶論	岡田集議所	伊賀市岡田1116番地	毎週木曜日	9:00～11:30	茶話会、趣向を凝らした催し物、健康講座、音楽療法、ゲームなど	200円（1人1回あたり）
4	うたおうサロン会	NPO法人伊賀の友	伊賀市下友生2367番地	毎週月・金曜日	9:00～11:30	口腔体操及び複式呼吸による健康増進活動、四季折々の創作活動、イスに座っての介護予防体操　など	400円（1人1回あたり）
5	元気ステーションサロン	新堂元気ステーション	伊賀市新堂14番地の7	①毎週木曜日 ②毎月第3金曜日	①13:30～17:30 ②13:30～15:30	電動マッサージ機や血圧計を利用した健康管理、お手玉等の昔遊び、折り紙教室、脳トレーニング、健康体操、麻雀、卓球、チェアヨガ教室　など	1,000円（1人年間あたり）
6	いっぷくしてだぁ～こ	いっぷくしてだぁ～こ	伊賀市阿保798番地	毎週金・土曜日、第３日曜日	10:00～15:00	手芸教室、健康体操、こんにゃく作り、ゲーム　など	200円（1人1回あたり）
7	杜のカフェいこいこ	杜のカフェいこいこ	伊賀市柘植町2357番地の1	毎週火・金曜日	13:30～16:00	折り紙、切り絵、手芸、俳句、生け花、筆遊び、うたごえサロンなど	300円程度（1人1回あたり）
8	出後グラウンドゴルフ	出後公民館	伊賀市出後1839番地	毎週火曜日	13:30～15:30	グラウンドゴルフ、モルック	50円（1人1回あたり）
9	どんぐりサロン	木興町市民館	伊賀市木興町15番地の84	毎月第1、第3水曜日	9:30～11:30	脳トレ、ストレッチ、軽い運動など	なし