

函館市内 サロン情報誌

2025年版

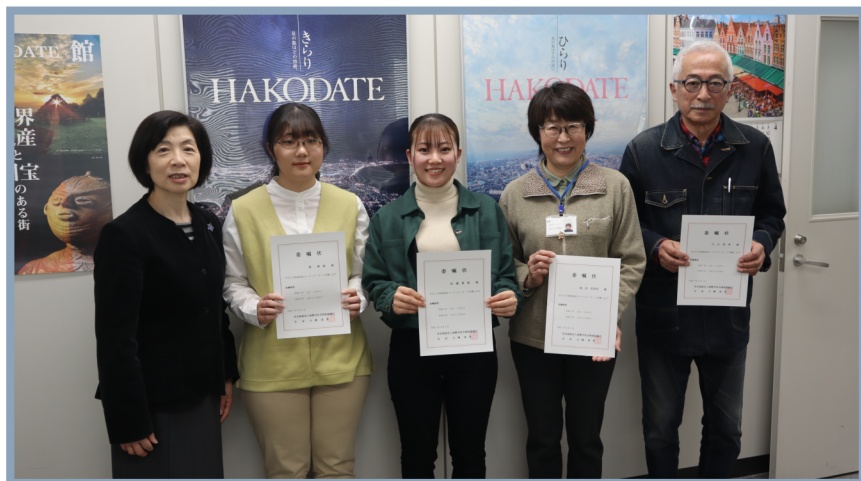


社会福祉法人
函館市社会福祉協議会

目 次

1 ページ	地域福祉コーディネーターについて
2 ～ 3 ページ	函館市内サロンマップ
4 ～ 6 ページ	函館市社会福祉協議会 運営サロン ○地域交流サロンこんにち輪 ○榎法華ふれあいサロンとどっ子塾 ○地域交流サロンひなたぼっこ ○銭亀沢いきいきサロン ○汐首わくわくサロン
6 ～ 11 ページ	ボランティア団体 運営サロン ○みんなのたまり場“いくべ” ○あいよるサロン ○元気deサロンin新川 ○ここみカフェ～みんなの居場所～ ○ハホニコキッチン ○JOYカフェ ○ジェンダー・カフェ ○サロンシーズネット ○朝日の丘サロン ○オープンサロン函館友の家
11 ～ 21 ページ	町会・在宅福祉委員会 運営サロン ○日吉すみっこぐらし ○いきいきのんびりサロン ○花園サロン ○元気deサロンin堀川 ○ふれあいサロン（八幡町在宅） ○交流サロン（石川町在宅） ○自習学館 ○交流サロン（万代町在宅） ○杉並サロン ○健康教室 ○ふれあいサロン（宇賀浦町在宅） ○本通オープンサロン・むつみ ○弥生町会わくわくふれあいサロン ○仲よし健康づくり会 ○サロン高盛 ○東山サロン ○わかまつサロン ○おしゃべりサロン ○昭和ふれあいサロン ○ふれあいサロンニューリバー ○多世代交流サロンカルモ

地域福祉コーディネーターが サロン活動をサポートします！



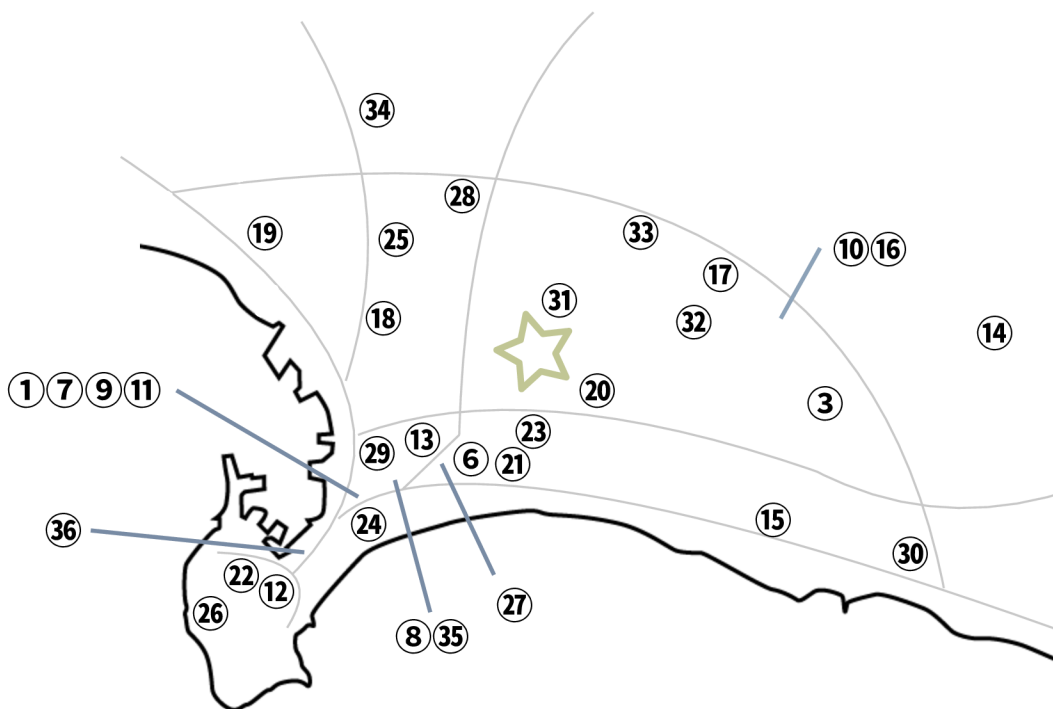
函館市社会福祉協議会では、地域の方々の身近な存在として、「地域福祉コーディネーター」を毎年委嘱しており、2025年度は4名に委嘱をいたしました。

地域福祉コーディネーターは、主に函館市社会福祉協議会で行っているサロンの企画・運営や、函館市内の地域の方々が運営しているサロン活動のサポート等を行っています。

サロンの立ち上げや準備・開催等のサポート等のお手伝いをいたしますので、困りごとや相談等ございましたら、裏表紙に記載されております函館市社会福祉協議会事務局までお気軽にご相談ください！

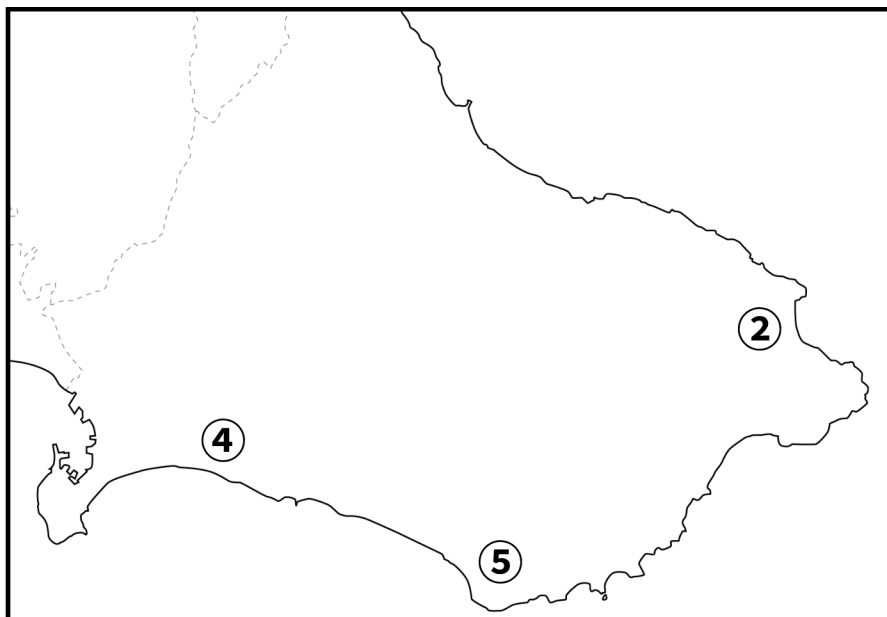
また、サロン情報誌の紙面掲載にご協力いただける団体を募集中です！詳細は事務局までお問い合わせください！

函館市内サ



ロンマップ

銭亀沢・戸井・恵山・楳法華・南茅部地区



○町会・在宅福祉委員会 運営サロン○

①⑥日吉すみっこぐらし

①⑦花園サロン

①⑧ふれあいサロン（八幡町在宅）

①⑨自習学館

①⑩杉並サロン

①⑪ふれあいサロン（宇賀浦在宅）

①⑫弥生町会わくわくふれあいサロン

①⑬サロン高盛

①⑭わかまつサロン

①⑮昭和ふれあいサロン

②⑥いきいきのんびりサロン

②⑦元気deサロンin堀川

②⑧交流サロン（石川町在宅）

②⑨交流サロン（万代町在宅）

③⑩健康教室

③⑪本通オープンサロン・むつみ

③⑫仲よし健康づくり会

③⑬東山サロン

③⑭おしゃべりサロン

③⑮ふれあいサロンニューリバー

③⑯多世代交流サロンカルモ

地域交流サロン
こんにち輪

函館市
社会福祉協議会



大学生が企画を行う、世代を問わず気軽に集える交流サロンです！どなたでも無料で自由に参加できます！函館市総合福祉センター（あいよる21）でお待ちしています！

日 時：毎月第2金曜日
13：30～15：00

場 所：〒040-0063
函館市若松町33番6号
函館市総合福祉センター

内 容：季節に合わせたレク・工作等
茶話会

連絡先：函館市社会福祉協議会

☎ 0138-23-2226

✉ chiiki@hakodatesyakyo.net

楯法華ふれあいサロン
とどっ子塾

函館市
社会福祉協議会



午前中は朗読や唱和を楽しみ、昼食を食べた後に、午後は楽しいレクリエーションで体を動かして、ゆっくりお茶を楽しみながら楽しいひと時を過ごしませんか？

日 時：毎月最終火曜日
10：00～15：00

場 所：〒041-0611
函館市新浜町188番地1
とどほっけ介護付

有料老人ホームほのぼの

内 容：朗読・レク・昼食・茶話会等

連絡先：函館市社会福祉協議会

☎ 0138-23-2226

✉ chiiki@hakodatesyakyo.net

地域交流サロン
ひなたぼっこ

函館市
社会福祉協議会



介護施設を使用させてもらいハード面で恵まれた環境です。無理せず長く続けて地域の交流の場に定着してくれたら嬉しいです。

日 時：毎月第3金曜日

10:00～12:00

場 所：〒042-0955

函館市高丘町3番1号

特別養護老人ホーム百楽園

内 容：季節に合わせたレク・体操
茶話会等

連絡先：函館市社会福祉協議会

☎ 0138-23-2226

✉ chiiki@hakodatesyakyo.net

銭亀沢
いきいきサロン

函館市
社会福祉協議会



笑い声の絶えない「楽しく、明るい」サロンです。毎回、和気あいあいと活動をしています。より多くの方々に来て下さるよう広めていきたいです。

日 時：毎月第4金曜日

10:00～11:30

場 所：〒041-0924

函館市根崎町556番地2

根崎生活館

内 容：軽スポーツ・体操・茶話会等

連絡先：函館市社会福祉協議会

☎ 0138-23-2226

✉ chiiki@hakodatesyakyo.net

函館市根崎生活館

☎ 0138-57-9014

汐首町
わくわくサロン

函館市
社会福祉協議会



毎月集まり、軽い体操や運動、頭を使うゲームなどを行い、住民の健康促進と絆を深めています。サロン前に参加者の血圧を測定し健康手帳に記録する健康管理も行います。

日 時：毎月第3水曜日

13:30～15:00

※サロン中止または延期の場合は
必ずご案内します

場 所：〒041-0924

函館市汐首町67-2

汐首東会館

内 容：体操・ゲーム・茶話会等

連絡先：函館市社会福祉協議会 戸井支所

☎0138-82-4456

みんなのたまり場
“いぐべ”

NPO法人
NALC（ナルク）
函館はまなす



本サロンは、2022年9月から未就学児童・小学生から大学生までに、地域住民が加わり多世代が集い、昔の遊びや季節の飾りなどを本会会員のアイデアで一緒に楽しむ場です。

日 時：毎月第3土曜日

13:00～16:00

場 所：〒040-0013

函館市千代台町12番19号

NPO法人NALC函館はまなす事務所

内 容：季節に合わせた工作、おやつ作り

連絡先：NPO法人NALC函館はまなす

代表 中村 仁

☎0138-31-2048

✉ nalchakodate@mx31.tiki.ne.jp

あいよる サロン

あいよる クラブ



あいよるクラブで開催している「あいよるサロン」はどなたでも参加できます。是非お友達をつれて参加してください。毎月1回「健康体操・脳トレ」などゲーム方式で楽しく開催しています。

日 時：毎月第4木曜日

14：00～15：30

場 所：〒040-0063

函館市若松町33番6号

函館市総合福祉センター

内 容：脳トレ・レク・茶話会等

連絡先：あいよるクラブ

☎0138-23-7611

(函館市老人クラブ連合会事務局)

✉ kanrouren@sky.plala.or.jp

元気deサロン in 新川

新川町 長寿会



運動で体と脳を鍛えるイキイキ倶楽部

日 時：毎月第2・4木曜日

14：00～15：30

場 所：〒040-0032

函館市新川町21番4号

新川町会館

内 容：頭シャッキリ元気になる体操

・運動、レクリエーション

お茶会・体力測定

連絡先：新川町長寿会

☎080-6096-3908

ここみカフェ
～みんなの居場所～

函館市
女性会議

地域の誰もがほっとできる居場所。温かい
食事と会話で心をつなぐ交流型コミュニ
ティカフェです。

日 時：毎月1回 日曜日が祝日
10:00～16:00

場 所：〒040-0063

函館市若松町33-6

函館市総合福祉センター
(あいよる21)

3階 ボランティアセンター 他

内 容：食事の無償提供と居場所

連絡先：函館市女性会議 会長 佐々木香

☎080-1880-3527

✉hakodateshijoseikaigi1986
@gmail.com



ハホニコ
キッチン

ハホニコ
キッチン

子ども達と地域の方々の繋がりを深め
楽しい会話をしながら温かい食事をみんな
で囲み、笑顔で、笑いの絶えない、そん
な居場所づくりを目指しています。

日 時：毎月第3金曜日
16:00～20:00

場 所：〒041-0841

函館市日吉町2丁目18-1

日吉南団地自治会館

内 容：子ども・地域食堂
レクリエーション等

連絡先：ハホニコキッチン

☎090-5950-9980

✉hahoniko13@gmail.com



JOYカフェ
一般社団法人
JOY



年齢・立場等関係なく、ふらっと立ち寄れるオープンな場所です！

日 時：不定期

10:00～15:00

場 所：〒040-0063

函館市若松町33-6

函館市総合福祉センター

内 容：学習支援、相談、食事

連絡先：一般社団法人JOY

佐々木絵美

☎080-8364-3669

✉mail@joy.or.jp

ジェンダー
・カフェ
道南ジェンダー
研究ネットワーク



住みやすい街を目指して、ジェンダー平等に関するプレゼンや映画やゲームの後に、異世代交流茶話会を行います。「女のくせに！男らしく！」「ハテ？」と感じてる方、ぜひお気軽に立ち寄ってみてください。

日 時：毎月1回開催

(日時等は告知いたします)

場 所：〒040-0053

函館市末広町4-19

函館市地域交流まちづくりセンター

ほか あいよる21・教育大学

内 容：プレゼンと茶話会

連絡先：道南ジェンダー研究ネットワーク

✉ikuko-t@mse.ncv.ne.jp

サロン
シーズネット
NPO法人シーズネット
函館支部



「仲間づくり」「生きがいづくり」としてモルックの会・切り絵の会を実施
上新川町会へも案内して見学、体験学習を実施しております。

日 時：毎月1回
13:00～15:30
場 所：〒040-0031
函館市上新川町16-4
上新川町会館
内 容：モルック、切り絵
連絡先：NPO法人シーズネット函館支部
代表 布施良一
☎090-5573-0352

朝日の丘
サロン
NPO
朝日の丘サロン



週1回の茶話会のほか、月1
回程度イベントを開催して
います。住所、年齢を問わ
ず気軽に参加できる交流サ
ロンです。



Facebook

日 時：毎週水曜日
10:00～12:00
場 所：〒042-0915
函館市西旭岡町2丁目51-12
旭岡団地2丁目集会所
内 容：茶話会・軽スポーツ・講座
公演・工作等
連絡先：NPO朝日の丘サロン 佐々木真弓
☎0138-50-3863
✉asahinooka.salon@gmail.com

オープンサロン
函館友の家
函館友の会



暮らしに役立つ実習や体操で体を動かしたり茶話会でホッとした時間を過ごしませんか。どの世代の方もご参加ください。

日 時：毎月第2火曜日
10:00～12:00

場 所：〒042-0932
函館市湯川町2丁目8-27
函館友の家

内 容：茶話会・体操・暮らしの実習など
連絡先：函館友の会 植村

☎090-2692-4944

✉hakodatetomo1928@
bz04.plala.or.jp

日吉
すみっこぐらし
日吉南団地
自治会



レクリエーション特にモルック（屋外用・室内用）とカーリンコンを年間行事の中心に実施しています。
季節のイベントも開催！

日 時：毎月第2または第3日曜日
10:00～12:00

場 所：〒041-0841
函館市日吉町2丁目18-1
日吉南団地自治会館

内 容：レクリエーション・体操・茶話会
連絡先：日吉南団地自治会

会長 泉谷明弘

☎070-5612-9354

✉izumiya@kotobuki.hakodate.jp

いきいき のんびりサロン

第二船見 在宅福祉委員会



茶話会や脳トレゲーム、高齢者が簡単に取り組める工作や年に1～2度認定こども園との楽しい交流ができるサロンです。

日 時：毎月第3水曜日
13：30～15：00

場 所：〒040-0055
函館市船見町20番14号
第二船見町会館

内 容：体操・茶話会・工作等
連絡先：小山 繁

☎0138-22-3275

花園サロン

花園町 在宅福祉委員会



カラオケ・麻雀・花札・ゲーム色々・お喋り、また季節に合わせた手芸教室も併設。好きな事が見つかります。
”さあ、靴を履いて出かけよう！”

日 時：不定期（11.12.2.3月に予定）
13：00～15：00

場 所：〒041-0843
函館市花園町36番15号
花園町会館

内 容：カラオケ・麻雀他 自由
連絡先：田代むつみ

☎0138-52-8958

✉nijimitumugi07@yahoo.co.jp

元気de サロンin堀川

堀川町会



堀川町会住民及び近隣町会住民を集め
体力・知能が減少した住民の機能が上
昇することを目的とする。

日 時：毎月第2・第4火曜日
13:30～15:00

場 所：〒040-0025
函館市堀川町9番8号
堀川町会館 2階

内 容：脳トレーニング・体の柔軟体操・
体力測定・理学療法士及び管理栄
養士の講話

連絡先：木村豊

☎090-6218-2902

✉yutakakinmatu7@yahoo.ne.jp

ふれあいサロン

八幡町 在宅福祉委員会



月曜日、八幡町会館を開放しています。体
操、ディスコ、麻雀、囲碁、手芸など出入り
自由に行っています。

八幡町会員誰でも参加できます。

日 時：毎週月曜日
10:00～16:30
(※祝日、振替休日、年末年始は休み)

場 所：〒040-0083
函館市八幡町3-9
八幡町会館

内 容：体操・ダンス・麻雀など

連絡先：八幡町在宅福祉委員会
委員長 高 直行

☎0138-42-6481

✉hachimanchokai@tiara.ocn.ne.jp

交流サロン

石川町
在宅福祉委員会



年代を問わず各世代で楽しみ、多世代交流を目的とし、モルック・麻雀・ミニ縁日・夏休み勉強会・ワックスキャンドル作り等時期に合わせ催しを変えている。

日 時：隔月（偶数月）第2日曜日

10:00～12:00

場 所：〒041-0802

函館市石川町461-47

石川町会館

内 容：学習コーナー・モルック等の遊び
お話コーナー等

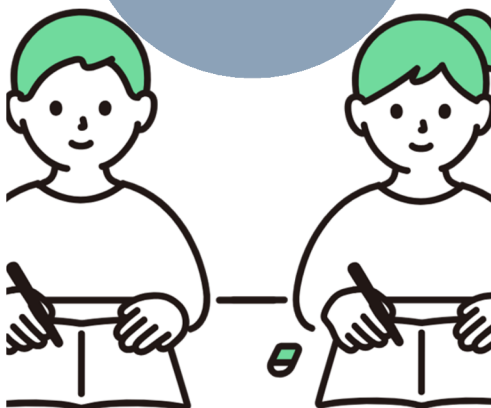
連絡先：石川町交流サロン 山崎敏昭

会 館 ☎0138-46-2070

委員長 ☎0138-46-1178

自習学館

港町北部町会



港町北部町会館において、港小学校・港中学校の自学自習をサポートしております。是非参加してみませんか？

日 時：毎週木曜日

17:00～19:00

場 所：〒041-0821

函館市港町3丁目15番3号

港町北部町会館

内 容：生徒の自学自習をサポート

連絡先：宮下祥馬

☎090-6955-8106

✉ hokusi.jisyugakkan@gmail.com

交流サロン

万代町 在宅福祉委員会

共催：函館の地域福祉を考える会



ステップダンスやカーリンコン等のイベントを開催。子どもから高齢者まで誰でも集まり楽しくおしゃべりができる交流サロンです。

日 時：毎月第2・4日曜日

10:00～14:30

場 所：〒040-0075

函館市万代町6番5号

万代町会館

内 容：ステップダンス

カーリンコン・茶話会等

連絡先：万代町在宅福祉委員会

☎0138-42-4000

090-6215-8228

✉hj8399@bma.biglobe.ne.jp

杉並サロン

杉並町 在宅福祉委員会



茶話会・手芸（裁縫・編み物）等の活動をしています。どなたでも一緒に楽しく脳活？！しましょう。お待ちしております。

日 時：毎月第4金曜日

10:00～12:00

場 所：〒040-0004

函館市杉並町8-13

杉並町会館

内 容：茶話会・手芸・体操等

連絡先：杉並町在宅福祉委員会

西尾孝志

☎0138-51-2456

(杉並町会館)

健康教室

湯川温泉町会



包括支援センターによる詐欺防止講話や体操を行い、その他災害や認知症等学びになるような企画を実施しています。

日 時：毎月第3金曜日

13:30～15:00

場 所：〒042-0932

函館市湯川町3丁目

畑野商店内(ワーキングスペース)

内 容：体操（20分位）毎回テーマを決めて、地域包括支援センター担当者に依頼をし、講習を実施

連絡先：岡崎謙二

☎0138-57-0300

ふれあいサロン

宇賀浦町 在宅福祉委員会



ラジオ体操が始まりの合図！お茶会やゲームでワイワイ笑って子供も高齢者も一緒に過ごすアットホームな居場所！気軽においで下さい。

日 時：毎月1回日曜日

10:00～12:00

場 所：〒040-0023

函館市宇賀浦町10番11号

宇賀浦町会館

内 容：体操・カラオケ・工作・茶話会・クリスマス会等

連絡先：伊藤加代子

(宇賀浦町在宅福祉委員会
ふれあいサロン)

☎0138-53-8216（自宅）

本通
オープンサロン・むつみ

函館市
本通町会



本通町会考案のゲーム（本通ダービー）を中心に、個人戦・団体戦など6種類のゲーム カラオケでは、最後に“星降る街角”の曲目でステップを楽しんでおります。

日 時：毎月5月～翌年3月まで

第3火曜日

9：30～12：00

場 所：〒041-0851

函館市本通1丁目23番13号

本通町会会館

内 容：ゲーム・カラオケ

連絡先：本通町会 事務担当：細川誠司

☎0138-55-6440

✉hososeiji@ncv.jp

弥生町会
わくわくふれあいサロン

弥生町会



弥生町会では毎月茶話会を開催しております。毎月楽しみにしている町会員の方々が10～20名ほどお越しになります。美味しい飲み物とお菓子を用意しておりますので、他町の方もぜひ遊びにいらして下さい。

日 時：毎月第1土曜日

14：30～16：00

場 所：〒040-0056

函館市弥生町21-2

弥生町会館

内 容：茶話会

連絡先：弥生町会 会長 熊谷光昭

☎0138-22-1476

✉yayoi.choukai@ncv.jp

仲よし
健康づくり会
南本通町会



当会の目的は、超高齢化が進む状況から健康増進・親睦を主眼としている。そのために、室内では健康体操・各種ゲーム・郊外での見学会・冬期間は病院のリハビリテーションを受講している。

日 時：毎月第1・3木曜日
10:00～12:00

場 所：〒041-0843
函館市花園町32-1
花園団地集会所

内 容：健康体操・郊外探索等
連絡先：南本通町会仲よし健康づくり会
担当 村上のり子

☎0138-51-2005

サロン高盛
高盛町会



お茶会を中心に音楽鑑賞会、認知体操、講演会、地域住民による物作り指導などさまざまな内容を取り入れて楽しい交流を行っております。

日 時：不定期
(8月～3月までの6回水曜日)
10:00～11:30

場 所：〒040-0024
函館市高盛町35番6号
高盛町会館

内 容：茶話会、体操、物作り、講話会
音楽鑑賞等

連絡先：サロン高盛 田名部まり子
☎0138-51-0111

✉ma-san0611@ezweb.ne.jp

東山サロン

東山
在宅福祉委員会



東山町会と東山在宅福祉委員会が協力し
合い、町内会の子供達から高齢者までど
なたでもぶらっと立ち寄れる、住民が主
役の交流サロンを目標にしています。

日 時：毎月第2月曜日

13：30～16：00

場 所：〒041-0835

函館市東山2丁目62-1

東山町会館 1階 大広間

内 容：交流茶話会・レク

随時学習会等

連絡先：東山在宅福祉委員会

委員長 谷藤初子

わかまつサロン

若松町会



月2回忘れず町会まで来て笑顔で雑談、
体操をして時間を過ごす交流サロンで
す。

日 時：毎月第2・4水曜日

14：00～15：30

場 所：〒040-0063

函館市若松町28-13

若松町会館

内 容：サロン体操・健康講話

茶話会

連絡先：わかまつサロン

清田恵美子

☎0138-22-7428

おしゃべり サロン

桔梗
在宅福祉委員会



茶話会・会食会・体操・モルック・おしゃべりサロン等楽しく過ごしましょう。

日 時：ききょう健康クラブ

毎月第3水曜日

13:30～15:00

※茶話会等 不定期

場 所：〒041-0808

函館市桔梗1丁目7-13

桔梗町会館

内 容：茶話会・体操・モルック等

連絡先：桔梗在宅福祉委員会

昭和 ふれあいサロン

昭和
在宅福祉委員会



地域の中で誰もが気軽に集うことのできる“健康・おしゃべり”サロンです。皆さん、お気軽に参加して楽しいひと時を過ごしませんか。

日 時：10・12・1月

日時は地区広報にてご連絡します

11:00～12:00

場 所：〒041-0812

函館市昭和3丁目1番38号

昭和町会館

内 容：筋力トレーニング・ゲーム

茶話会等

連絡先：昭和ふれあいサロン

代表者 小岩眞智子

☎0138-45-2872

ふれあいサロン ニューリバー

新川町 在宅福祉委員会



講話・ゲーム・運動等楽しめる、役に立つメニューが盛りだくさん。季節のイベントもやっています！子供・若い人大歓迎！！

日 時：毎月第3金曜日
14：00～15：30

場 所：〒040-0032
函館市新川町21-4
新川町会館

内 容：講話・レクリエーション
茶話会等

連絡先：新川町在宅福祉委員会 泉原知幸
☎0138-22-1011
(水・土・日 祝祭日は休み)

多世代交流サロン 「カルモ」 豊川町会



昭和レトロな会館でお菓子作りしたりクラフトづくりをしながらご近所さんと楽しい時間を過ごしませんか？老若男女不問！会館内の探検もOKです（望楼あり）

日 時：毎月22日
13：00～14：30

場 所：〒040-0065
函館市豊川町9番14号
豊川町会事務所

内 容：料理・クラフト・茶話会など
連絡先：豊川町会

☎0138-22-3429
✉toyokawachokai@ncv.jp

発 行 社会福祉法人 函館市社会福祉協議会

住 所 〒040-0063

北海道函館市若松町3 3 番 6 号

函館市総合福祉センター内

連絡先 ☎ 0138-23-2226 ✉ chiiki@hakodatesyakyo.net

発行日 2025年10月