



# 地域交流サロン

～感染対策を行い活動しています～



自分の地区で開催されている地域交流サロンに参加してみませんか

## ●サロン活動は家を出た時から始まっています

平成 27 年から地域交流サロンが始まり、今では 21 地区で開催されています（正門町区、正津ヶ浜区は休止中）。サロンの活動では、始める前に体温や血圧を測定して体調確認を行っています。歩いてサロンに出かけるだけでも、家の中で過ごしているのとはずいぶん違います。サロンで体操や軽スポーツを行うなど体を動かすとより一層効果があります。

## ●仲間にとって楽しい時間を

仲間と会うために身だしなみに気を配り、会話をすることや笑い合うことで生活にメリハリが生まれ、介護予防になります。仲間同士で互いのことを気にかけることで見守りの効果もあります。

参加者からは「サロンでみんなと体操するから続けられる」「顔を見ておしゃべりすることが楽しい」という声が上がっています。

## ●さあ始めましょう

町と社会福祉協議会ではサロンの立ち上げや運営の支援、助成を行っています。

新型コロナウイルス感染症予防のため時間を短縮しています。  
3密にならないように

密閉



密集



密接



などに配慮しながら運営されています。

## 地域交流サロンを紹介します

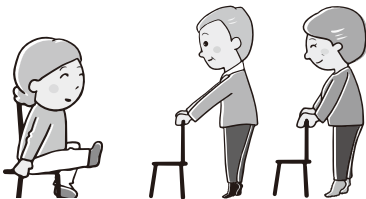

地区名	サロン名	とき	ところ	活動内容
粟屋	サロンあわや	第2月または第3月 10:00～12:00	粟屋区公民館	体操、茶話、花植え、 ポッチャ、グラウンドゴルフ
大城	サロンさくら	毎週火 13:30～16:00	大城区公民館	体操、脳トレ、茶話
浜口町	サロンはまぐち	第2・4日 13:30～15:30	浜口区公民館	血圧測定、体操、卓球バレー、 グラウンドゴルフ、出前講座
東町	東町シニア健康クラブ	毎週火 13:30～15:30	東町区公民館	体操、室内軽スポーツ、茶話、 出前講座
高浜町	サロンたかはま	第3金 10:00～14:00	高浜町区公民館	体操、脳トレ、茶話、 卓球バレー、出前講座
第三 緑ヶ丘	ふれあいサロン	第2日 9:30～14:00	第三緑ヶ丘区 集会所	血圧測定、座位体操、脳トレ、茶話
正門町	正門町ふれあいサロン	休止中	正門町区公民館	体操、卓球バレー、カルタ、茶話、 もちつき、花見
第二 緑ヶ丘	サロンよつ葉	第2火 13:30～15:30	第二緑ヶ丘区 集会所	体操、風船バレー、生花教室、 グラウンドゴルフ、出前講座
船頭町	船頭町愛のネットワークサロン	第1月 9:30～12:00	船頭町区公民館	体操、ストレッチ、 自彊術、卓球バレー、茶話
中ノ浜	中ノ浜サロン	日または日 10:00～12:00	中ノ浜区公民館	スポーツ、ゲーム、茶話
市場	レジェンドサロン・ド・市場	第1日 12:00～14:00	市場区公民館	体操、茶話、観桜会、忘年会、誕生会
浜崎	フレッシュサロンみさき	第3火 10:00～12:00	浜崎区公民館	血圧測定、体操、花見、 クリスマス会、出前講座



# 身近なところで行われています

▷問い合わせ 高齢者支援係 (☎223-3536)

## 地域交流サロンとは

主な活動内容	効果	参加するには
<p>体操、茶話、脳トレ、折り紙、ぬり絵、卓球バレーなどの軽スポーツ、グラウンドゴルフなどが行われています。</p> 	<p>自宅以外に気軽に立ち寄れる場所ができ、閉じこもりを防ぐことができます。自分の役割や楽しさを見出し、社会参加の意欲を高めることにつながります。無理なく体を動かすことで身体活動量が増えたり、会話やさまざまなプログラムで脳を使ったりすることで認知症予防になります。</p>	<p>サロンに参加している人、または高齢者支援係に問い合わせてください。</p> 

## 地域交流サロンを紹介します

地区名	サロン名	とき	ところ	活動内容
幸町	サロン幸い	第2㊦ 11:00～13:30	幸町区公民館 幸町公園	体操、グラウンドゴルフ、筋力トレーニング
白浜町	サロン白浜	第3㊦ 10:00～12:00	白浜町区公民館 白浜周辺	血圧測定、体操、もちつき、クリスマス会
雁木	サロン・ド・ガンギ	第2㊦・第4㊦ 10:00～12:00	雁木区公民館	体操、茶話、卓球バレー、グラウンドゴルフ
三軒屋	三軒サロン	第4㊦ 10:00～12:00	三軒屋区公民館	血圧測定、体操、茶話、楽器演奏会、出前講座
浦	浦安サロン	毎週㊦ 10:00～14:00	浦区公民館	血圧測定、体操、折り紙、ぬり絵
柏原	オレンジカフェ柏原	第3㊦ 10:00～14:00	柏原区公民館	体操、茶話、もちつき、花見
正津ヶ浜	サロン・ド・はまゆう	休止中	正津ヶ浜区公民館	血圧測定、体操、脳トレ、茶話、出前講座、花見
はまゆう	サロン華	第2㊦ 13:00～15:00	はまゆう区公民館	血圧測定、体操、脳トレ、茶話、出前講座
大君	大君会	第1・4㊦ 10:00～12:00	大君区公民館	血圧測定、体操、茶話、新年会、花見
江川台	サロン江川台	第1㊦ 14:35～16:35	江川台区公民館	体操、絵手紙、折り紙、卓球バレー、ボッチャ、グラウンドゴルフ
花美坂	花悠遊	第4㊦ 10:00～12:00	花美坂区公民館	ストレッチ、散歩、花植え、茶話