



地域交流サロン



住んでいる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23地区で開催されています(正門町区、正津ヶ浜区、江川台区は休止中)。

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。

●仲間に会って楽しい時間を

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。参加者同士で交流促進や地域活動の活性化の効果もあります。

参加者からは「体操は1人では続けられないけど、みんなでするから続けられる」「顔を見ておしゃべりをするのが楽しい」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。

▷問い合わせ 高齢者支援係 (☎223-3536)

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、ストレッチ、カラオケ、茶話 ポッチャ、グラウンドゴルフ
大城	サロンさくら	毎週☑ 13:30～16:00	大城区公民館	体操、口くうケア、ストレッチ、 スクワット、茶話
浜口町	サロンはまぐち	第2・4☑ 13:30～15:30	浜口区公民館	血圧測定、体操、卓球バレー、筋トレ、 脳トレ、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☑ 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☑ 10:00～14:00	高浜町区公民館	体操、脳トレ、紙芝居、卓球バレー、 出前講座、茶話
第三 緑ヶ丘	ふれあいサロン	第2☑ 9:30～14:00	第三緑ヶ丘区 集会所	血圧測定、座位体操、脳トレ、筋トレ、 カラオケ、茶話
正門町	正門町ふれあいサロン	休止中		
第二 緑ヶ丘	サロンよつ葉	第2☑ 13:30～15:30	第二緑ヶ丘区 集会所	体操、風船バレー、生花教室、 コカリナと合唱、グラウンドゴルフ
船頭町	船頭町愛のネットワークサロン	第1・3☑ 9:00～12:00	船頭町区公民館	体操、茶話
中ノ浜	中ノ浜サロン	☑または☐(不定期) 10:00～12:00	中ノ浜区公民館	スポーツ、ゲーム、講習会
市場	レジェンドサロン・ド・市場	第1☑ 12:00～14:00	市場区公民館	体操、カラオケ、茶話、観桜会、 盆踊り、忘年会、誕生会
浜崎	フレッシュサロンみさき	第3☑ 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

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、カラオケ、卓球バレー、ポッチャなどの軽スポーツ、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。体操を継続的に行うことで活動量が増えたり、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もなります。</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㊦ 11:00～13:00	幸町区公民館 幸町公園	体操、グラウンドゴルフ、筋トレ、脳トレ
白浜町	サロン白浜	第3㊦ 10:00～12:30	白浜町区公民館 白浜周辺	血圧測定、体操、卓球バレー、盆踊り、もちつき、クリスマス会
雁木	サロン・ド・ガンギ	第2・3・4㊦ 9:30～12:00	雁木区公民館	体操、ミュージックフープ、出前講座、グラウンドゴルフ、茶話
三軒屋	三軒サロン	毎週 ㊦・10:00～12:00、第4㊦・13:30～15:30	三軒屋区公民館	血圧測定、体操、座談会、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1・3㊦ 10:00～15:00	柏原区公民館	体操、カラオケ、料理
正津ヶ浜	サロン・ド・はまゆう	休止中		
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、カラオケ、ウォーキング、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、脳トレ、筋トレ、茶話、新年会、忘年会、花見
江川台	サロン江川台	休止中		
花美坂	花悠遊	第4㊦ 10:00～12:00	花美坂区公民館	ストレッチ、ウクレレ、卓球、散歩、花植え、茶話