



# 地域交流サロン

▷問い合わせ 高齢者支援係 (☎ 223-3536)



## 住んでいる地区で行われている地域交流サロンに参加してみませんか

平成 27 年から始まったサロンは、現在 24 地区で行われています（正門町区、正津ヶ浜区は休止中）。

### ◆金屋区（すみれ会）の活動紹介（令和5年10月開始）

- ラジオ体操（サロンの初めにいつも行う）
- 情報交換として、みんなで近況を話す
- 季節行事（クリスマス会や花見など）
- 漢字の脳トレ
- 生け花
- ペットボトルのキャップを使ったゲーム

サロンに参加した人は「月1回、会って話せる機会があるのは良い」「前に花と鳥の名前を並べるゲームをしたが、難しかった」と話すなど、交流を楽しんでいる様子でした。



#### 【ペットボトルキャップゲームの内容紹介】

ペットボトルのキャップに平仮名が1文字ずつ貼られたものを用意します。3人1組で制限時間5分以内に「野菜の名前」や「2文字の言葉」などをできるだけ多く並べます。

## 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
あわや 粟屋	サロンあわや	第2回または第3回 10:00～12:00	粟屋区公民館	体操、ストレッチ、カラオケ、茶話、ボッチャ、グラウンドゴルフ
だいじょう 大城	サロンさくら	毎週水 13:30～16:00	大城区公民館	体操、口くうケア、脳トレ、忘年会、新年会、茶話
はまぐちまち 浜口町	サロンはまぐち	第2・4回 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
ひがしまち 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
たかはしままち 高浜町	サロンたかはま	第3金 10:00～12:00	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、折り紙
第三 緑ヶ丘	ふれあいサロン	第2回 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
せいもんまち 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、誕生会、コカリナと合唱、グラウンドゴルフ
せんどうまち 船頭町	船頭町愛のネットワーク サロン	第1・3月 10:00～12:00	船頭町区公民館	体操、茶話、卓球バレー
なかのはま 中ノ浜	中ノ浜サロン	回または日(不定期) 10:00～12:00	中ノ浜区公民館	スポーツ、ゲーム、講習会
かなや 金屋	すみれ会	第3土 13:00～15:00	金屋区公民館	体操、生け花、クリスマス会、花見
いちば 市場	レジェンドサロン・ド・ 市場	第1回 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
はまさき 浜崎	フレッシュサロンみさき	第3水 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



# 身边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	自分の自治区で始めるには
体操、茶話、脳トレ、カラオケ、卓球バレー、グラウンドゴルフなどが行われています。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地域で気軽に立ち寄れる場所ができる、閉じこもりを防ぐことができます。</li> <li>○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。</li> <li>○体操の継続的な実施によって活動量が増えたり、会話や様々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。</li> </ul>	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>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。</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土 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水 10:00～13:00	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月 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 固・10:00～12:00、第4月・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	毎週水 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水 11:00～15:00	柏原区公民館	体操、カラオケ、料理、クリスマス会、おひなさま、敬老会
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水 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2・4水 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	ごもくかい 五目会	毎週月・水・金 9:30～11:30	江川台区公民館 公民館下グラウンド	カラオケ、卓球、グラウンドゴルフ
花美坂	はなゆうゆう 花悠遊	第4日 10:00～12:00	花美坂区公民館	ストレッチ、ウクレレ、卓球、英会話、散歩、カラオケ、花植え、茶話