地域交流サロン

▷問い合わせ　高齢者支援係（☎２２３－３５３６）

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、江川台区は休止中）。

サロン活動は住みなれた地区でいつまでも元気に生活を送ることを目的とし、参加者同士の交流の場になっています。また、**住んでいる地区でサロンが行われていないけれど、参加したい人には近隣のサロンを紹介します。気軽に参加して楽しんでみませんか。**

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（あわや）	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、ボッチャ、グラウンドゴルフ
大城（だいじょう）	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
浜口町（はまぐちまち）	サロンはまぐち	第２・４木 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（ひがしまち）	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（たかはままち）	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、筋トレ、茶話
正門町（せいもんまち）	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月または第３月 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
船頭町（せんどうまち）	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
中ノ浜（なかのはま）	中ノ浜サロン	木または日（不定期） 10：00 ～ 12：00	中ノ浜区公民館	スポーツ、ゲーム、講習会
金屋（かなや）	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
市場（いちば）	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、カラオケ、茶話、観桜会、盆踊り、忘年会
浜崎（はまさき）	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

参加してみませんか

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、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。	○仲間づくりや生きがいづくりになります（生活の質の向上）。 ○閉じこもり防止になり、無理なく体を動かせます（介護予防、健康増進）。 ○外出することで、身だしなみに気を配るようになります（認知症予防）。	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。 	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。

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（さいわいまち）	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（しらはままち）	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（がんぎ）	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（さんげんや）	三軒サロン	毎週木 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（うら）	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（かしばら）	オレンジカフェ柏原	第1・3火 10：00～15：00	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（しょうづがはま）	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、散歩、出前講座
大君（おおきみ）	大君会	第2・4木 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（えがわだい）	五目会（ごもくかい）	休止中		
花美坂（はなみざか）	花悠遊（はなゆうゆう）	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、散歩、カラオケ、花植え、茶話