



地域交流サロン



▷問い合わせ 高齢者支援係 (☎ 2 2 3 - 3 5 8 1)

平成 27 年から始まったサロンは、現在 22 地区で行われています(正津ヶ浜区、江川台区、浦区は休止中)。

サロン活動は住み慣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。

令和 8 年 10 月に地域交流サロンに参加していない人もサロンを体験できるような交流会の開催を予定しています。詳細は広報あしや 10 月号に掲載します。

◆元町区（元町いきいきサロン）の活動紹介 (令和 8 年 4 月開始)

サロンでは、参加者全員で体操を行ったり、町が依頼する出張介護予防教室の音楽の講話を開催しています。講座で学んだ体操を休憩時間に参加者同士で振り返るなど、楽しみながら健康維持につなげています。



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
あわや 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、合唱、ボッチャ
だいじょう 大 城	サロンさくら	毎週水 13 : 15 ~ 16 : 00	大城区公民館	体操、茶話、忘年会、新年会、花見
はまぐちまち 浜口町	サロンはまぐち	第 2 ・ 4 日 13 : 00 ~ 15 : 00	浜口区公民館	血圧測定、体操、卓球バレー、筋トレ、 グラウンドゴルフ、砂像展・資料館見学、 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 : 00 ~ 15 : 00	東町区公民館	体操、筋トレ、ボッチャ、カラオケ、 風船バレー、花見
たかはまち 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、ダンス、トランプ、塗り絵、工作、 パズル、歌、ビンゴ、紙芝居
第三 緑ヶ丘	ふれあいサロン	第 2 日 9 : 30 ~ 13 : 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
せいもんまち 正門町	正門町ふれあいサロン	第 2 月または第 3 月 10 : 00 ~ 12 : 00	正門町公民館	体操、卓球バレー、脳トレ、盆踊り、 餅つき、花見
第二 緑ヶ丘	サロンよつ葉	第 2 月 12 : 00 ~ 14 : 30	第二緑ヶ丘区 集会所	脳トレ、体操、花見、クリスマス会、 ひな祭り、誕生会、ボッチャ、花壇づくり、 楽器演奏
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
なかのはま 中ノ浜	中ノ浜サロン	月または日 (不定期) 10 : 00 ~ 12 : 00	中ノ浜区公民館	ゲーム、スポーツ、講習会、茶話
かなや 金屋	すみれ会	第 3 土 13 : 00 ~ 15 : 00	金屋区公民館	体操、脳トレ、七夕、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 日 12 : 00 ~ 14 : 00	市場区公民館	体操、血圧測定、茶話、観桜会、 忘年会



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、無理なく体を動かします（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
はまさき 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、茶話、出前講座、紙芝居、本の読み聞かせ、ゲーム
さいわいまち 幸 町	サロン幸い	第2㊤ 11:00～13:00	幸町区公民館 幸町公園	グラウンドゴルフ、体操、筋トレ、脳トレ
しらはままち 白浜町	サロン白浜	第3㊟ 10:00～12:00 毎週㊤ 13:00～15:00	白浜町区公民館 白浜周辺	血圧測定、体操、脳トレ、茶話、砂像展見学、クリスマス会、餅つき大会、花見
が ん ぎ 雁木	サロン・ド・ガンギ	毎週㊤ 10:00～12:00	雁木区公民館	体操、血圧測定、茶話
さんげんや 三軒屋	三軒サロン	毎週㊟、第4㊤ 10:00～12:00	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
う ら 浦	浦安サロン	休止中		
かしばら 柏原	オレンジカフェ柏原	第1・3㊟ 10:00～15:00	柏原区公民館	料理、茶話、カラオケ、ビンゴ、五入れ、敬老会、クリスマス会、花見
しょうづがはま 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、茶話、脳トレ、散歩、出前講座
おおきみ 大君	大君会	第2・4㊟ 10:00～12:00	大君区公民館	血圧測定、体操、茶話、新年会、忘年会、花見、フレイル予防教室、砂像展見学
えがわだい 江川台	ごもくかい 五目会	休止中		
はなみざか 花美坂	はなゆうゆう 花悠遊	第4㊤ 10:00～12:00	花美坂区公民館	ストレッチ、茶話、卓球、グラウンドゴルフ、散歩、カラオケ、花植え
もとまち 元町	元町いきいきサロン	第1㊟ 10:00～12:00	元町区公民館	体操、茶話