

65歳以上の方向けの いきいき活動ガイド

(案)



(1) 町主催のサロン

予約不要

| | 内容 | 開催日時 | 場所 |
|----------------------|----------------------------|---------------------|------------------|
| 健康ほっと サロン ひまわり | 音楽サロン・ ボールを使った 体操 | 原則第1・3火曜日 午後2～3時 | 福祉センター 南館ひまわり |
| うたごえ クラブ | 昔懐かしい音楽 を合唱や簡単な 楽器演奏 | 原則第3木曜日 午前10～11時 | 福祉センター 北館さざんか |

※開催日に変更がある場合がありますので、参加をご希望の方は「広報とよやまキラリ健康ナビ」のページをご覧ください。

※問合せ先：地域包括支援センター（☎28-0932）

写真

写真

(2) 社会福祉協議会のサロン

| | 内容 | 開催日時 | 場所 |
|---------------|----------------------------|--------------------------|----------------|
| 元気はつらつ サロン | 筋トレ・脳トレ 体操やレクリ エーション | 原則第1・3水曜日 午後1:30～2:30 | 福祉センター しいの木 |
| ふれあい食事 会 | | | |
| オレンジカフ エ | | | |

※問合せ先：社会福祉協議会（☎29-0002）

(3) 住民主体サロン



| 名称 | 内容 | 開催日 | 時間 | 開催場所 |
|-------------------|--------------------------------|---------------|-------------------|---------------------|
| サロン 第4火曜会 | 茶話会・レクリエーション | 第4火曜日 | 午前9:30～ 11:30 | 上西・上東 公民館 |
| スマイル クラブ | ロコモ予防体操・筋 トレ・茶話会 | 第3月曜日 | 午後2:00～ 3:30 | 富士 供用施設 |
| 伊勢山地区古今歴 史を語ろう | 伊勢山地区歴史の 語り合い | 月1回 | 午前9:30～ 11:30 | 南館ひまわ り又は神明 館 |
| サロンゆるりん | カラオケ・筋トレ・ 脳トレ・茶話会 | 第3火曜日 | 午後1:00～ 3:00 | 富士 供用施設 |
| 健康数珠 つなぎの会 | 町内ウォーキン グ・健康体操・講和 | 第3水曜日 | 午前9:00～ 11:00 | 東部 供用施設 |
| はまゆうの会 | 茶話会 | 第1・3・ 5水曜日 | 午後2:00～ 4:00 | 豊山住宅 第1集会所 |
| コスモス ハーモニカクラブ | ストレッチ、ウォー キング、茶話会、ハ ーモニカ | 第2, 4 月曜日 | 午前10:00 ～11:30 | 富士 供用施設 |

※開催日や場所に変更がある場合がありますので、参加をご希望の方は社会福祉協議会にご連絡ください。

誰でも参加できる住民主体の通いの場、サロン活動を始めませんか！

地域住民が町内の集会所、公民館等の身近な場所で、サロン活動として、交流、レクリエーション、介護予防に関する活動、茶話会等を定期的で開催する団体に、その費用の一部（1回あたり3,500円）を補助します。

【対象サロン】

- ◇ 町民を代表者にしており65歳以上の方が5名以上参加すること
- ◇ 開催回数は原則として月1回以上定期的で開催していること
- ◇ 原則として新たな参加者を拒まないこと
- ◇ 営利・宗教・政治活動等に利用しないこと
- ◇ 保険の加入等により利用者等の安全の確保に努めていること

【内容】

- ◇ 参加者相互の親睦に関すること
- ◇ 講和・体操・レクリエーション等の健康増進、介護予防に関すること

【問合せ先】

社会福祉協議会 ☎29-0002



(4) 健康体操グループ



| 名称 | 対象 | 開催日 | 時間 | 場所 |
|-----------------|-------------|-----------------------|------------------|----------|
| シニア | 60 歳以上の住民の方 | 毎週火曜日 | 午前9時30分 ～11時 | 社会教育センター |
| ビバ | | 毎週火曜日 | 午後1時30分 ～3時 | 新栄供用施設 |
| すみれ | | 毎週木曜日 | 午前9時30分 ～11時 | 新栄供用施設 |
| たんぽぽ | 住民の方 | 毎週水曜日 | 午前10時 ～11時30分 | 東部供用施設 |
| さざんか | | 毎週水曜日 | 午後1時30分 ～3時 | 富士供用施設 |
| さわやか体操 | 60 歳以上の住民の方 | 毎週金曜日 | 午前9時30分 ～11時 | 社会教育センター |
| ラジオ体操 | 住民の方 | 毎週月・木曜日 (悪天候の時は中止) | 午前8時30分 ～9時 | 神明公園 |
| 太極拳 (あおぞら会) | | 毎週金曜日 | 午後2時～4時 | 社会教育センター |
| 太極拳 (ひばり) | | 毎週火曜日 | 午後2時～4時 | 社会教育センター |
| 男性の筋力トレーニンググループ | 住民の方 | 木曜日 (月2回) | 午前10～12時 | 社会教育センター |

※参加をご希望の方は地域包括支援センター（☎28-0932）にご連絡ください

(5) 文化協会

◆文化部

(平成29年4月1日現在)

| | | | | | | |
|----|----|----|----|-------|----|------|
| 書道 | 陶芸 | 読書 | 俳句 | 囲碁・将棋 | 華道 | 短歌 |
| 茶道 | 絵画 | 手芸 | 写真 | 盆栽 | 煎茶 | 国際交流 |

◆芸能部

(平成29年4月1日現在)

| | | | | | | |
|-------|------|----|-------|-----|------|-----|
| きやり木遣 | 民謡 | 民踊 | 太鼓 | 神楽 | コーラス | 新舞踊 |
| 音楽照明 | カラオケ | 詩吟 | 神道一刀流 | 剣詩舞 | よさこい | |

※参加を希望の方は文化協会（☎28-2102）にご連絡ください



(6) 老人クラブ



活動内容

友愛サロン

※参加を希望の方は高齢者・介護係（☎28-0100）にご連絡ください

(7) シルバー人材センター

活動紹介

入会方法について



(8) ボランティア活動

活動グループの紹介

※参加を希望の方は社会福祉協議会（☎29-0002）にご連絡ください