

地域サロン・住民主体サロン

人と会って楽しい時間を過ごしたり、定期的に外出する機会があると、寝たきりや認知症になりにくいと言われて
います。サロンは地域の高齢者が身近なところで気軽に集まることができる、出会いの場、交流の場、仲間づくりの
場です。町が提供するサロンのほか、住民の方が主体となって開催しているサロンがあります。

■ 地域サロン

60歳以上の方を対象に地域サロンを開催しています。参加者同士の交流を楽しみながら、認知症予防に効果的な
体操やレクリエーション等を行っています。

開催日時は毎月広報に掲載しています。予約は不要です。お気軽にご参加ください。

健康ほっとサロンひまわり

ところ：総合福祉センター南館 ひまわり

内容：

- ①音楽サロン（月1回）
昔懐かしい歌の合唱や、
簡単な楽器演奏
- ②体操サロン（月1回）
椅子に座ってできるボールを使った体操やストレッチ

元気はつらつサロン

ところ：総合福祉センターしいの木

内容：体操、レクリエーションなど（月4回程度）

うたごえクラブ

ところ：総合福祉センター北館さざんか

内容：懐かしい歌の合唱や、簡単な楽器演奏（月1回）

■ 住民主体サロン

地域住民が主体となって運営する通いの場に対し、活動費を一部補助しています。既存のサロンに参加してみたい方
や、新規登録を希望する団体は、ぜひご連絡ください。

住民主体サロン

名称	内容	開催日	時間	開催場所
サロン第四火曜会	茶話会・レクリエーション	第4火曜日	9:30~11:30	上青山公民館
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	14:00~15:30	富士供用施設
伊勢山地区古今歴史を語る会	伊勢山地区古今歴史の語り合い	月1回	9:00~12:00	南館ひまわり又は神明館
サロンゆるりん	ピンポン・カラオケ・麻雀・ 脳トレ・茶話会	第3火曜日	13:30~15:30	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・講話	第2・3水曜日 8月第2・4	9:00~11:00	新栄供用施設
さくら	介護予防体操・交流会等	第4木曜日	13:00~15:00	富士地区個人宅
シルバー上西	レクリエーション・茶話会	第2木曜日	10:00~12:00	上青山公民館

☆あなたもサロン活動をはじめませんか。

町内の集会所、公民館など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
和会などを定期的に開催する団体に、費用の一部（1回あたり3,500円まで）を補助しています。活動費の補助を受
けるためには、事前に申請が必要です。申請に関しては、町社会福祉協議会にお問い合わせください。

▼対象サロン

- ▽町民を代表者としており65歳以上の方が5人以上参加すること。
- ▽原則として月1回以上定期的に開催していること。
- ▽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。

▼活動内容

- ▽参加者相互の親睦に関する内容であること。
- ▽講話・体操・レクリエーションなどの健康増進、介護予防に関すること。

▼サロン活動助成に関する問合せ 社会福祉協議会 ☎29・0002



サロン ゆるりん

サロン第四火曜会



伊勢山地区古今歴史を語る会



健康数珠つなぎの会



スマイルクラブ



シルバー上西

▼特集に関する問合せ 地域包括支援センターあおぞら ☎28・0932