



# 釈迦町ふれあいサロン

高<sup>27</sup>

サロンテーマ

「健康体操で毎日いきいき」

## サロンのPRポイント

参加費は無料で、参加は自由となっています。  
お茶のみだけでもOKですよ。



▲大きな布の上で毬を転がす体操

## サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
釈迦町集会所	自治会内の居住者 及びその友達の方 (年齢制限なし)	第1、3火曜日 10:00~11:30 13:00~14:30	無料
<b>主な活動内容</b>			
健康体操をはじめ、お茶のみや世間話などのおしゃべりをして過ごしています。			

## こんな人たちともつながって活動しています！

健康推進員の方が季節の行事を開催して、参加者が飽きないよう工夫をしています。また、市の巡回バスを利用して買い物ツアーを実施しています。



## サロンで工夫していること (運営や活動、内容について)

サロンの運営者側が、明るく元気に参加者に接するようにしています。みなさん高齢者なので、絶対に無理をしないようにしています。

## サロン参加者からの声 (ひとこと)

健康体操に参加して、友人もでき、自分より年上の方が元気にしているのを目にすることで、自分も頑張ろうと思います。

