



湊泉町支部サロン

いきいき健康・スポーツ吹き矢の会

サロン

高²⁹サロン

サロンテーマ

「いつでも・どこでも元気に体を動かし、
楽しくいきいき毎日過ごそう」



▲イスに座って体をひねる体操
(写真は いきいき健康サロンの様子)

サロンのPRポイント

心身共に元気を保ちながら、笑いとおしゃべりを
楽しみ、笑顔になるサロンです。

サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
湊泉町八幡集会所	自治会地区内の 60歳以上の方	(健康)第4木曜日 10:30~11:30 (吹き矢)第2、4月曜日 13:30~15:00	無料
主な活動内容			
健康体操とスポーツ吹き矢をはじめ、おはなしタイムも行っています。 他にも、高齢者外出支援事業に参加しています。			

こんな人たちともつながって活動しています！

吹き矢の方々と一緒に楽しみ会（抽選会）や食事会を行
っています。また、食生活改善推進員より、塩分測定等の
活動もしています。



サロンで工夫していること (運営や活動、内容について)

新しくサロンに参加された方も、続けて来たくなるように
笑いとおしゃべりを大切にしてサロンを運営しています。

サロン参加者からの声 (ひとこと)

「友達に会えて楽しいし、いろいろな人ともお話ができて
楽しいです」、「体操を月1回ではなく、月2回にしてほし
い」といった声がありました。

