

サロン 一汁一菜の会

高③①

サロンテーマ

「健康で豊かな老後」

サロンのPRポイント

気軽に参加でき、楽しいひとときを提供できるように工夫しています。



▲輪投げ大会で盛り上がりました

サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
那珂湊 コミュニティセンター 柳沢館	自治会地区内の 概ね60歳以上の方	第2、4火曜日 10:00~12:00	無料 (行事の際は別途)
主な活動内容			
健康体操や頭の体操をはじめ、持ち寄りの材料を使ったジュース作りなどのヘルシーな、お料理づくりもしています。			

こんな人たちともつながって活動しています！

自治会と繋がって活動しています。

サロンで工夫していること (運営や活動、内容について)

健康体操の他にも、梅やしそなど、家庭で取れる身近なものでジュース作りなどの簡単な手作りの料理、試食会を行い、みんなで楽しく活動できるようにしています。



サロン参加者からの声 (ひとこと)

隣近所の集会も少なくなったこの頃、気楽に世間話や情報交換の場として楽しみにしています。また体操でリフレッシュしています。

