大島中学区 勝田中央
高齢者 サロン

おんちクラブ

▲指揮に合わせて歌を歌います

サロンテーマ
「明るく楽しく元気よく」

サロンのＰＲポイント

ひたちなか市内在住で未病の方、軽度な認知症を含む60歳以上の方。また、若年性認知症の方も参加でき、すべての男女に元気で楽しい老後を期待できる活動をしています。

サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
市民交流センター ひたちなか・ま	市内在住の男女 （60歳以上） （特に独居者）	第３水曜日 10：00～12：00	無料

主な活動内容

シルバーリハビリ体操や日本の唱歌・民謡、懐かしい歌や脳トレにつながる活動を行っています。他にも、楽しいゲームやボディーパーカッションなど、行っています。

こんな人たちともつながって活動しています！

同じ市民交流センターで活動しているサロン「オリーブの会」と交流しています。

サロンで工夫していること（運営や活動、内容について）

約２時間、脳をはじめ身体の若返りを目標に活動しています。
特に、季節感を大切にしていて、毎回変化のある内容になるよう工夫をしています。体操は、体の部位を動かすことで筋肉の健康を増進させ、脳トレは、毎回違う内容を用意することで脳の活性化に繋げています。
歌を歌い、昔を思い出し、現在に繋げています。

サロン参加者からの声（ひとこと）

サロンの度に「楽しかった」「次回は誰を連れて来よう」などの声が必ず聞こえてきて嬉しいです。自分だけで楽しむのでは、もったいなく感じ、同世代の方にも活動の魅力をお伝えしたいです。