

佐野中学区 柏野
高齢者 サロン

柏野元気会

サロンテーマ

「健康寿命UPを目指し、気軽に参加でき、
楽しんでいただけるたまり場」



▲みんなで輪になり体操

サロンのPRポイント

自由に参加でき、健康づくりをはじめ、
リズム体操やハイキングなどをして、
楽しんでいただけるよう活動しています。

サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
柏野会館	自治会内の 60歳以上の方	第1, 4水曜日 10:00~11:00	無料
主な活動内容 健康体操・リズム体操でみなさんと楽しく活動しています。 白亜紀のハイキングや外出支援に参加して楽しんでいます。			

こんな人たちともつながって活動しています！

茨城大学の学生さんやヘルスケアセンターの方に来ていただき、
ご指導をいただいています。



サロンで工夫していること（運営や活動、内容について）

みなさんに楽しんでいただけるよう、体操の内容を考えています。
ハイキングもなるべく多くの方に参加していただけるよう、声掛け、
チラシ回覧しています。

サロン参加者からの声（ひとこと）

「足腰がとても楽になった」
「肩の上げ下げができるようになった」
「みんなでリズム体操、身も心も軽くなって楽しい」
「軽食会の時のカラオケがとても楽しみ!!」
と言われると、嬉しくなります。サロンを通じてみんなの親睦が深まります。

