那珂湊中学区 釈迦町
高齢者 サロン

釈迦町ふれあいサロン

▲大きな布の上で毬を転がす体操

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。

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

主な活動内容

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」