那珂湊中学区 湊泉町
高齢者 サロン

おしゃべりサロンこころ

▲三味線に合わせてみんなで歌います

サロンテーマ
「気軽におしゃべりができるたまり場」

サロンのＰＲポイント
　誰でも参加でき、気軽にお茶を飲みながら、おしゃべりを楽しみ、健康や生きがい、仲間づくりの場になるように活動しています。

サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
3710屋（湊泉町）	開催場所に 自由に来られる方	第１火曜日 13：30～15：30	１回　100円～200円

主な活動内容
　健康体操や三味線の伴奏ありの歌、カルタ取りや認知症すごろくなどのゲーム、他にも牛乳パックを利用した小物づくりやお茶飲みやおしゃべり等、いろいろ取り入れて活動しています。

こんな人たちともつながって活動しています！
　おとしより相談センターの方に来ていただき、認知症予防のお話や体操をお願いしています。ヤクルト販売の方に腸や免疫のお話をしていただきました。

サロンで工夫していること（運営や活動、内容について）
　活動内容がマンネリにならないよう、講座や物づくりを取り入れ、年間計画をもとに楽しく参加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）
「人との触れ合いが減ってきている生活の中で、サロンに参加することは私にとって心身の健康に良く、ホッとできる居場所になっています」
「健康教室や、小物づくり等の生活に役立つ講座があり、開催される日が楽しみです」