那珂湊中学区 湊泉町
高齢者 サロン

湊泉町支部サロン
いきいき健康・スポーツ吹き矢の会
サロン　　サロン

▲イスに座って体をひねる体操
（写真は いきいき健康サロン の様子）

サロンテーマ

**「いつでも・どこでも元気に体を動かし、
楽しくいきいき毎日過ごそう」**

サロンのＰＲポイント

心身共に元気を保ちながら、笑いとおしゃべりを楽しみ、笑顔になるサロンです。

サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
湊泉町八幡集会所	自治会地区内の60歳以上の方	(健康)第４木曜日 10：30～11：30 (吹き矢)第２，４月曜日 13：30～15：00	無料

主な活動内容

健康体操とスポーツ吹き矢をはじめ、おはなしタイムも行っています。
他にも、高齢者外出支援事業に参加しています。

こんな人たちともつながって活動しています！

吹き矢の方々と一緒にお楽しみ会（抽選会）や食事会を行っています。また、食生活改善推進員による、塩分測定等の活動もしています。

サロンで工夫していること（運営や活動、内容について）

新しくサロンに参加された方も、続けて来たくなるように笑いと楽しさを大切にしてサロンを運営しています。

サロン参加者からの声（ひとこと）

「友達に会えて楽しいし、いろいろな人ともお話ができて楽しいです」
「体操を月１回ではなく、月２回にしてほしい」