



多世代サロン「いっぷく」

サロンテーマ

「みんなで集い身も心もリフレッシュ！
楽しくなれる元気になれる場」

サロンのPRポイント

食べることは楽しく、みんなで食べれば
より楽しい時間が過ごせます。



▲運動会で元気に玉入れ！

サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
高野原集会所	自治会地区内の どなたでも	第1, 3金曜日 9:30~12:00	なし
主な活動内容 お茶飲みとおしゃべり、健康体操・シルバー体操やレクリエーション、ゲームをはじめ、みんなで会食を行ったり、外出支援事業の利用、お花見や散策などを行っています。			

こんな人たちともつながって活動しています！

自治会から会場の提供と資金援助を受けています。夏休みに昔遊びや会食などで子ども会と交流しています。また、シルバーリハビリ体操指導士の方にもご協力をいただいております。



サロンで工夫していること（運営や活動、内容について）

活動で、参加者が一人ぼっちにならないよう気を付けています。体操のあとは、参加者の希望を聞きながら、ゲームやマーじゃんなど、楽しめる活動をしています。親子でも遊べる場所にしたいと思っていますので、ぜひ遊びに来てくださいね。

サロン参加者からの声（ひとこと）

「楽しいゲームやお話をする事ができました。とっても
素晴らしい一日を過ごすことができ、嬉しいです」
「初めてマーじゃんをやりましたが、とても楽しかったです」

