那珂湊中学区 那珂湊
多世代 サロン

はまぎくカフェ

▲講話も楽しみのひとつです。

サロンテーマ
「円熟世代も いきいき 活動・活躍」

サロンのＰＲポイント

おしゃべりしたり、歌ったり、勉強したりして、アクティブにイキイキと歳を重ねていけたら素敵ですね！

サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
那珂湊 コミュニティーセンター	多世代のみなさん	第３水曜日(時に変更在り) 13：30～15：30	１回　300円

主な活動内容

各回ごとの企画と毎回行うシルバー・リハビリ体操、歌を組み合わせています。お茶を飲みながらのお喋りタイムも皆さんの楽しみです。
ホームページに各回の企画内容が掲載されています。

こんな人たちともつながって活動しています！

市民活動課の方や保育園の和太鼓グループ、小学生の津軽三味線グループ、声楽家の方などにも関わって頂いています。自分たちの身近でお世話になっている方々に、ボランティアでお話して頂いたりしています。

サロンで工夫していること（運営や活動、内容について）

講話や公演と参加者実践を併用するようにしています。講話や公演の時も、参加者ができるだけ参加する工夫を入れています。直接参加できない時にも、LINEやZoomでのオンライン参加が出来ないかなども検討しています。つながりの継続こそが元気の秘訣。

サロン参加者からの声（ひとこと）

「月１回の参加が小さな楽しみ。元気の素です」
「次は何かなぁと、ワクワクします」
「運動もみんなでやると、楽しい」
「津軽三味線、素晴らしかった。なんか頑張る力をもらいました」
「声楽家の歌をこんなに身近で聴けて幸せとしか言いようがないです」

下記ＱＲを読み取ると、
予定・内容が確認できます。