



# ほっとさろん・ときめき

**サロンテーマ**  
「気軽に参加、  
歌とおしゃべりに花が咲く」

## サロンのPRポイント

誰でも気軽に参加でき、体操・合唱とおしゃべりを楽しむ会



▲みんなでわいわい楽しいリース作

## サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
平磯 コミュニティセンター	主に地域内の高齢者、 多世代の方	第4月曜日 10:00~11:30	1回 100円
<b>主な活動内容</b>			
健康体操・合唱・おしゃべりティータイム及びお花見などしています。			

## こんな人たちともつながって活動しています！

女性学級や安全福祉部会に協力をもらい運営しています。また、健康体操には社会福祉協議会にも手伝ってもらっています。



## サロンで工夫していること (運営や活動、内容について)

誰でも自由に参加して楽しく過ごせるようにしています。また、マンネリ化しないよう内容を工夫して、ポッチャ、ラダーゲッターなど取り入れる予定です。



## サロン参加者からの声 (ひとこと)

「体操が終わった後は体がスッキリするし、合唱でみんなと歌うのは、とても楽しいです」