



ふれあいサロン下高場

サロンテーマ

「地域の方がいつでも
気軽に集うことができるたまり場」

サロンのPRポイント

初対面でもどんどん話して、友だちの輪がすぐできる。名前を知らなくても、あっという間に、長年の友だちみたいになれるサロンです。



▲ミュージックケアも楽しい時間です♪

サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
下高場会館	自治会地区内と その近隣の多世代の方	第2, 4水曜日 9:30~11:30 (冬季10:00~11:30)	1回 100~300円 (おやつ, 軽食, 物づくり代)

主な活動内容

おしゃべり(情報収集)をはじめ、指導者の方による健康体操やスクエアステップ、ラジオ体操・ストレッチ体操・輪投げ・ニュースポーツ(ラダーゲッター・卓上バレー)を楽しむ。ウォーキング(国営ひたち海浜公園・馬渡はにわ公園)も開催。夏休みには、子ども達と一緒に食事を作り、ボランティアの方も交えて楽しい昼食会を行う。

こんな人たちともつながって活動しています！

ボランティア活動センターの方、おとしより相談センターの方、地域で活動している方(フラダンス・ハーモニカ演奏者等)など、3ヶ月に1回は外部から講師を迎えて、歌や演奏を行っています。

サロンで工夫していること(運営や活動、内容について)

サロンで楽しいひと時が過ごせるような内容を取り入れています。ボランティア活動センターの方々による楽器演奏や手品の鑑賞、一緒に楽しめる折り紙・絵手紙などの手先を動かす内容などを取り入れ、親睦が深まり友達の輪が広がるようにしています。



サロン参加者からの声(ひとこと)

「楽器演奏や手品の鑑賞、バルーンアートなども作ることができ、また珍しい大正琴やオカリナなどの楽器に触ったり音を聴いたり、童話を歌ったりする楽しい体験ができて良かったです」

「引っ越してきて友だちが少なかったけれど、サロンに参加し活動を通じ、友達もできてよかったです」