

一中学区 大成町  
高齢者 サロン

# はんどちゃん福祉亭

## サロンテーマ

「高齢者の健康体力と生きがいづくり」

## サロンのPRポイント

はんどちゃんをきっかけに自治会への活動が上手くかみあい、住民同士の会話が増えました。意思疎通が円滑になり、地域活動に大きな成果となっています。



▲みんなでイスに座って体操

## サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
大成町自治クラブ	自治会内の高齢者	第2木曜日, 第4月曜日 10:00~11:45	食事あり 300円 パン食 100円 食事なし 無料
<b>主な活動内容</b> 健康体操や歌の合唱、輪投げをはじめ、講話や野外研修のほか食事付の談話等の活動も行っています。			

## こんな人たちともつながって活動しています！

毎回25~30名位参加していることが、はんどちゃん活動が地域高齢者に必要とされた結果であり、参加者の健康管理維持に役立っています。



## サロンで工夫していること (運営や活動、内容について)

高齢者の健康体力づくりとふれあいを目的に活動しているため、地域高齢者に必要とされた結果であり、参加者の健康管理維持に内容を工夫してサロンを行っています。

## サロン参加者からの声 (ひとこと)

「一人で暮らしているので、毎回楽しみです」  
「家で一人で運動をするのは続かないが、みんなでやるから続けられます」  
との声から、サロンを楽しみにしている様子が伝わります。



# 高齢者サロン 楽々亭

## サロンテーマ

「体を動かし、楽しく歌って  
おいしく食べよう！」

## サロンのPRポイント

七年目の活動となりましたが、スタッフも  
利用者もいきいきとして活動しています。



▲お手玉カーリングで勝負！

## サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
一中地区 コミュニティセンター	原則65歳以上の高齢者 (特に一人暮らし、または 日中一人暮らしの方)	第1, 3月曜日 10:00~12:00 (状況により11:30)	1回 100円
<b>主な活動内容</b> 健康体操や日替わりレクリエーション(お手玉カーリングやミニボーリング等) をはじめ、昔の歌を歌う会(曲目は日替わりでギター伴奏付き)を行っています。 お昼にはワンコインカレー(100円)をみなさんで食べます。			

## こんな人たちともつながって活動しています！

食事づくりは、女性団体(3グループ)が輪番制でボランティア  
として参加しています。



## サロンで工夫していること(運営や活動、内容について)

サロンを開催する際、三つ以上の部屋を使用するので、コミセンの  
利用団体に影響が出ないようにコミセンの休館日に開催しています。  
レクリエーションの内容と歌の曲目は、マンネリ化しないように  
日替わりにしています。

## サロン参加者からの声(ひとこと)

毎回、帰り際に「楽しかった」「おいしかった」と  
参加者が言ってくれています。



# おしゃべりサロンえにし

## サロンテーマ

「だれとでも気楽に楽しめるたまり場」

## サロンのPRポイント

気軽にサロンに来られるように心がけ、  
参加者からの口コミを大事に活動しています。



▲食改さんと一緒にみんなで楽しく調理

## サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
一中地区 コミュニティセンター	市内在住高齢者 (開催場所に自由に 来られる方)	第2月曜日 13:30~15:30	1回 100円~200円 (工作を実施する時は別途)
<b>主な活動内容</b> おしゃべりや茶話会をはじめ、健康体操や合唱も行っています。 また、小物づくりや紙すきなどの工作も行っています。			

## こんな人たちともつながって活動しています！

サロンを通じて、活動場所近辺の笹野自治会と長松自治会の方々との交流が増えています。



## サロンで工夫していること (運営や活動、内容について)

主に口コミによって、参加者を募集しています。サロン開催時に毎回参加者にお渡ししている『お知らせ』もその手段の一つです。  
何よりも参加者の方とのつながりが一番大切だと思っています。  
参加してくださった方々が「本当に参加して良かった。また来たい」と思っていただけることを常に心がけて活動しています。

## サロン参加者からの声 (ひとこと)

「毎月の“おしゃべりサロン”を楽しみにしています」  
「高齢化に向けての健康体操、脳トレ、日常の安全、楽しい物づくり(手芸)、ゲーム、見学会など、みんなでおしゃべりを楽しみにしています」  
「これからも健康の許す限り参加していきたいと思います」  
「役員の皆様に感謝しています」



# 津田ふれあいサロン

## サロンテーマ

「地域を笑顔で心を繋ぐ」

## サロンのPRポイント

協力会員が月別で企画を考え、利用会員の企画も取り入れて、歌や体操・お喋り・会食などの楽しい時間を共有しています。皆での食事は、会話も弾みますし、脳トレでは、企画者の特色が現れ、笑顔が増えます。



▲講話や歌など楽しんでいます

## サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
ワイワイふれあい館 大広間	地域内の高齢者と ボランティア	毎週木曜日 10:00～13:00	お茶代 1回 500円 年会費 2000円
<b>主な活動内容</b> 季節の歌や若い頃の流行曲を歌ったり、健康に関する話を聞いたりします。 また、転倒予防のための体操や認知症予防の脳トレも行っています。 食事は免疫力アップにもなり、会話を楽しむことで心の交流もしています。			

## こんな人たちともつながって活動しています！

二中学区のふれあい会議に参加し、地区内での高齢者交流の場としての役割を自治会と連携して勧めています。その他におとしより相談センター・地区のふれあいコーディネーター・食生活改善推進員・保健推進員・民生委員に協力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）

一日を笑顔で過ごせるよう、スタッフ・協力者・利用者の全員が心掛けています。脳トレなどを行う際も、楽しんでいる内にいつの間にか脳トレになっていたと思えるよう工夫しています。社協の外出支援事業や、白亜紀の利用など、サロンの活動場所を変える日も設けています。



## サロン参加者からの声（ひとこと）

「ワイワイ館まで車で迎えに来てくれると助かるよ」と、90代女性から声がありました。杖を突いての歩行は10分以上になると大変だと話されています。「笑顔であいさつされると嬉しいよ」と80歳の女性から声がありました。独りで昼食を食べるのは味気ないそうです。

二中学区 堀口  
高齢者 サロン

## 堀口高齢者サロン

# “さくら・桜”

### サロンテーマ

「生きがいと元気に暮らすきっかけづくり」

### サロンのPRポイント

サロンで、  
「気軽に」「無理なく」「楽しく」時間を過ごし、  
「寝たきり知らず」「認知症知らず」の堀口



▲クリスマス会の様子

### サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
堀口会館や 堀口公園	自治会内の高齢者	第3土曜日 10:00~11:30	1回 100円 (イベント時は変更有)
<b>主な活動内容</b> 体力維持や認知症予防のための元気アップ体操、脳トレ、お茶会、 レクリエーションなど、気軽に参加できる内容で開催しています。 また、季節の行事なども考えています。			

### こんな人たちともつながって活動しています！

保健推進員やふるさと太鼓のお母さんの力を借りて運営しています。民生委員、社協、おとしより相談センター、二中地区の「ふれあい会議」との連携も図っています。



### サロンで工夫していること (運営や活動、内容について)

寝たきりや閉じこもりは、認知症の大きな原因と言われています。サロンに参加することで、身体的、精神的な刺激を受けて、健康維持につながればと考えています。また、生きがいと元気に暮らすためのきっかけを作り、近隣で知り合いができることで交流が生まれ、「助け合い」「支え合い」のある地域を目指しています。



### サロン参加者からの声 (ひとこと)

「思うようにいかない“脳トレ”や“体操”…でも、それが笑いや刺激になっています」  
「おしゃべりタイムでは、昔の話や地域の情報などで盛り上がり、時間が短く感じます」  
「この歳になって、誕生日には誕生会をしていただけます。  
皆さんから“Happy Birthday”を歌っていただけます。いくつになっても、嬉しいですネ。毎月が楽しみです。今日は何着て行こうかな？」

## 本郷台支部サロン ふれあいサロン・木曜サロン

### サロンテーマ

「地域みんなが集えるスペースづくり」

### サロンのPRポイント

顔を合わせながらのおしゃべりは楽しいですよ!!



▲一緒におしゃべりしましょう

### サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
本郷台集会所	原則として自治会員	ふれあいサロン 第1,3木曜日 10:00~13:00 第2,4土曜日 10:00~16:00	随時
		木曜サロン 第1,3木曜日 10:00~13:00	
<b>主な活動内容</b> おしゃべりやお茶のみをメインに活動しています。他にも、編み物などをして います。やってみたいと思うことは、みんなできようとなんでもありで活動して います。今までに、講演会の参加や音楽鑑賞もありました。			

### こんな人たちともつながって活動しています!

集会所で活動している仲間同士の連携を密にし、情報交換等を含めてお互いに助け合っています。



### サロンで工夫していること (運営や活動、内容について)

いつでも気軽に顔を出せる雰囲気を作るようにしています。手芸など何か参加する目的があると、サロンに顔を出しやすいかなと思います。



### サロン参加者からの声 (ひとこと)

「みんなと雑談することで気分よく家に帰れます」と言っていただきました。サロンが自宅介護のストレスの解消の場としての役割を担うことも、これから大事になってくると思います。

# サロン すみれ

## サロンテーマ

「いつも明るく心を丸く、  
健康で仲間の絆を大切に」

## サロンのPRポイント

だれもが気軽に参加でき、かざり気のない  
仲間をつくり交流を深めたい。



▲お花見をしました❀

## サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
長砂転作推進センター	地域内の高齢者	第2, 4月曜日 9:30~11:30	年間1人 1,000円 その他、必要に応じて徴収
<b>主な活動内容</b> 頭の体操として、ビンゴゲーム、音読、健康のための輪投げ、ピンポン、ラダーゲッター、健康体操など楽しい活動を行っています。			

## こんな人たちともつながって活動しています！

サロンすみれは、平成31年に発足したばかりで、外部サロンとの繋がりがありませんが、他地区の高齢者サロンの方たちとの交流を深めたいと考えています。関係機関と連携を取りながら認知症予防講座、健康教室の活動をしています。



## サロンで工夫していること (運営や活動、内容について)

参加者全員でサロンの活動テーマを考えています。  
無理のない、笑いの絶えない企画を立て、会員の特技を活かし、裁縫(お手玉)・編み物・絵手紙等、仲間の指導を受け挑戦したいと思います。

## サロン参加者からの声 (ひとこと)

「仕事一筋に走ってきて、サロンすみれの皆様と出会い、様々な催しに参加出来てうれしいです。絵手紙に挑戦し、仕上がった作品を見て、本人もびっくりするほどきれいな出来栄でした。ピンポンのラケットを初めて持ち、サーブで弾んだ玉を見失ってあわててしまったり、バランスを崩すなど、苦勞するが笑いの絶えない活動です」  
「サロンの本来の姿は大きな声を出し、笑い・飲み・歌い・踊り・語り合う事だが、コロナの影響で運動量が減り、体調管理と新生活様式にとまどい苦勞しています」

# ふれあいサロン たんぽぽ

## サロンテーマ

「心身ともに健康な身体づくり!!」

## サロンのPRポイント

楽しく家庭的な雰囲気を保ちながら、心身ともに鍛え、将来寝たきりにならないような身体づくりを目指しています。



▲スカーフを使った体操

## サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
六ツ野自治会館	自治会及び近隣の 65歳以上の一人暮らし、 日中独居の方々	毎週金曜日(月4~5回) 9:00~14:00	1回 400円 (昼食、1回のおやつ付) 午前のみ開催時は無料
<b>主な活動内容</b> 健康体操や頭の体操、痰を出しやすくする発声練習や童謡歌唱などを行っています。また、みんなで昼食をとったり、おやつを囲んで家族のような関係の中でおしゃべりを楽しんでいます。			

## こんな人たちともつながって活動しています!

子育てサロンの“キッズサロンのびのび”から、二人の保育士さんをお呼びし、音楽療法をお願いしています。



## サロンで工夫していること (運営や活動、内容について)

高齢者は、どうしても運動不足になりがちなので、ラジオ体操や健康ヒモ体操などを実施しています。また男性の参加者数は女性より少なく、参加される方も口数が少ないこともあるので、女性から声かけをしています。



## サロン参加者からの声 (ひとこと)

「毎週1回参加できる事の幸せをかみしめています。また、毎回美味しいお昼ご飯をみんなと一緒に食べられる、これほどの喜びは90歳近くになった今まで経験したことはありません」

## 高場南ふれあいサロン(さざんか会)

### サロンテーマ

「楽しいおしゃべりのひととき」

### サロンのPRポイント

昔懐かしい井戸端でのおしゃべりを思い出して、気の向くまま特別なテーマは準備せず、気楽にその場の雰囲気でおしゃべりを楽しむように活動しています。



▲手作りうどんを食べながらおしゃべり

### サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
高場南自治会館 及び公園	自治会内の 概ね60歳以上の方	(おしゃべりの集い)第3水曜日 10:00~12:00 (グランドゴルフ)第1,3月曜日 13:00~15:00	1回 無料~1,000円 (必要に応じて)
<b>主な活動内容</b> お茶飲みしながらおしゃべりをし、月2回グランドゴルフを楽しんでいます。 社協の高齢者外出支援事業や福祉バスを利用し、県内のあちこちに出かけます。			

### こんな人たちともつながって活動しています!

自治会役員及び地域の有志の方々から、日々心温まる支援をいただいで楽しく過ごせる雰囲気を作っています。活動資金確保のために自治会の協力を得て、夏祭り会場で農業を営む参加者や家庭菜園を楽しむ方々からいただいた、野菜等を販売しています。



### サロンで工夫していること (運営や活動、内容について)

サロン参加者の増加を図るため、主要な参加者及び自治会役員に参加していただき、話し合いを持っています。

また年2回そば会を開催するにあたり、『そば会の開催予定や結果』を自治会内に回覧して広報に努めています。



### サロンからの声 (ひとこと)

サロンが固定化しつつあった時期があり、新しい参加者を呼び込むことが課題でした。特に、女性参加者が少ないという声があった為、女性に声掛け等の働きかけを行いました。そば会は年2回開催されてきましたが、手打ちそばとけんちん汁が毎回好評でした。



# おんちクラブ

サロンテーマ  
「明るく楽しく元気よく」

## サロンのPRポイント

ひたちなか市内在住で未病の方、軽度な認知症を含む60歳以上の方。また、若年性認知症の方も参加でき、すべての男女に元気で楽しい老後を期待できる活動をしています。



▲指揮に合わせて歌を歌います

## サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
市民交流センター ひたちなか・ま	市内在住の男女 (60歳以上) (特に独居者)	第3水曜日 10:00~12:00	無料
<b>主な活動内容</b> シルバーリハビリ体操や日本の唱歌・民謡、懐かしい歌や脳トレにつながる活動を行っています。他にも、楽しいゲームやボディーパーカッションなど、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！

同じ市民交流センターで活動しているサロン「オリーブの会」と交流しています。



## サロンで工夫していること (運営や活動、内容について)

約2時間、脳をはじめ身体の若返りを目標に活動しています。特に、季節感を大切にしている、毎回変化のある内容になるよう工夫をしています。体操は、体の部位を動かすことで筋肉の健康を増進させ、脳トレは、毎回違う内容を用意することで脳の活性化に繋がっています。歌を歌い、昔を思い出し、現在に繋がっています。

## サロン参加者からの声 (ひとこと)

サロンの度に「楽しかった」「次回は誰を連れて来よう」などの声が必ず聞こえてきて嬉しいです。自分だけで楽しむのでは、もったいなく感じ、同世代の方にも活動の魅力をお伝えしたいです。



佐野中学区 柏野  
高齢者 サロン

## 柏野「たすけ愛」ネット ほっと柏野

### サロンテーマ

「元気で和気あいあい、  
楽しく過ごせる集いの場」

### サロンのPRポイント

家の中に閉じこもる事のない様、みんなで声をかけて集い、元気体操とゲームで楽しく過ごしています。おいしい食事を提供しています。



▲大人数で食べるお昼はいつも賑やか

### サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
柏野会館	柏野地区内の 65歳以上の一人暮らし 日中独居、老老介護の方	月1回（不定期） 10：00～14：00	無料 (昼食付の場合1回300円)
<b>主な活動内容</b> 健康体操やオーバルボールを行い、みんなで昼食をとります。歓談の後には、唱歌や余興、カラオケタイムなどを行います。また、3回の開催に一度、看護師による血圧測定と健康相談を行っています。			

### こんな人たちともつながって活動しています！

社会福祉法人森田記念会から、看護師と介護士の派遣協力をお願いしています。おとしより相談センターの方にも交代で参加いただき、相談事や活動についてのお話などをお願いしています。

また、地域のボランティアが活動協賛金を提供してくれています。



### サロンで工夫していること（運営や活動、内容について）

今後、200回を目指して会食の内容・健康体操・室内ゲーム・歌声コーラスの選曲・健康診断等々に更なる工夫を凝らしつつ、楽しく・気軽に多くの皆様に参加していただけるように頑張っていきたいと思えます。（代表）



### サロン参加者からの声（ひとこと）

「初めての参加は全く記憶にないが、独り身になった60代半ばの頃、サロンに参加しなくてもと思っていましたが、役員さんの誘いで参加してみると、健康体操やオーバルボール、カラオケや大勢での食事等で笑いの絶えないものとなり、今では参加を楽しみにしています」

# 柏野元気会

## サロンテーマ

「健康寿命UPを目指し、気軽に参加でき、  
楽しんでいただけるたまり場」



▲みんなで輪になり体操

## サロンのPRポイント

自由に参加でき、健康づくりをはじめ、  
リズム体操やハイキングなどをして、  
楽しんでいただけるよう活動しています。

## サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
柏野会館	自治会内の 60歳以上の方	第1, 4水曜日 10:00~11:00	無料
<b>主な活動内容</b> 健康体操・リズム体操でみなさんと楽しく活動しています。 白亜紀のハイキングや外出支援に参加して楽しんでいます。			

## こんな人たちともつながって活動しています！

茨城大学の学生さんやヘルスケアセンターの方に来ていただき、  
ご指導をいただいています。



## サロンで工夫していること（運営や活動、内容について）

みなさんに楽しんでいただけるよう、体操の内容を考えています。  
ハイキングもなるべく多くの方に参加していただけるよう、声掛け、  
チラシ回覧しています。

## サロン参加者からの声（ひとこと）

「足腰がとても楽になった」  
「肩の上げ下げができるようになった」  
「みんなでリズム体操、身も心も軽くなって楽しい」  
「軽食会の時のカラオケがとても楽しみ!!」  
と言われると、嬉しくなります。サロンを通じてみんなの親睦が深まります。



佐野中学区 佐和駅前東

高齢者 サロン

高齢者

# ふれあいサロン“あけぼの”

## サロンテーマ

「“昔話に花が咲く” たまり場」

## サロンのPRポイント

気軽に集い、お茶を飲みながら、時には昔話に花を咲かせ、ちょっと脳を動かすことも心がけています。



▲おしゃべりに花が咲きます

## サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
照沼様 宅 (個人宅)	自治会内の 65歳以上の女性	第2木曜日 10:00~12:00	年 2,000円 (前期・後期1,000円ずつ)
<b>主な活動内容</b> おしゃべりを中心に活動しています。(情報交換も行っています) 他には、ぬり絵や折り紙、脳トレや軽い運動などを行っています。 お花見や映画鑑賞などの外出もたまに行っています。			

## こんな人たちともつながって活動しています！

自治会の行事(旅行、バーベキューなど)に参加しています。  
おとしより相談センターに訪問してもらったり、介護や認知症についての勉強をしています。



## サロンで工夫していること(運営や活動、内容について)

脳トレや軽い運動などは、いつでも行えるように準備をしています。  
その時々参加者の状況で対応を変えています。

映画鑑賞や食事会など、参加者の希望に応じて外出の機会をつくっています。(金銭的な負担はできるだけ少なめにしています)

## サロン参加者からの声(ひとこと)

「一人暮らしをしていると、一日中黙っていたり、物思いにふけて寂しさを感じます。月1回だけど、お茶のみや話をしたり、映画や食事などで外出したりと楽しいです」

「世代の違う人達とおしゃべりできる場所があるのは、幸せなことだと感謝の気持ちでいっぱいです」



佐野中学区 上高場  
高齡者 サロン

高齡者

# ふれあいサロンのぞみ

サロンテーマ  
「笑顔が満開」

## サロンのPRポイント

とにかくよくしゃべりよく笑う！  
そんなパワフルなサロンです。



▲クリスマスの時の集合写真です

## サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
市営鹿島台アパートの一部屋（借用）	65歳以上の鹿島台アパート住民 もしくは、上高場自治会内及び 近隣の方	第2, 4火曜日 9:30~11:30	無料
主な活動内容 リズム体操 ボール遊び 脳トレ 工作 塗り絵 健康チェックなど			

## こんな人たちともつながって活動しています！

おとしより相談センターに協力いただいて、体操やミニ勉強会を実施しています。

## サロンで工夫していること（運営や活動、内容について）

楽しく、ためになるサロンが理想ですが、私達スタッフが息切れしては大変です。そこで、さまざまな人達とつながり、ご協力をいただきながら、サロンを続けられるようにしています。

## サロン参加者からの声（ひとこと）

「気持ちよく大声で笑えるのがいい!!」  
「ここに来ると、心も体も元気になる」  
「みんなで一緒におしゃべりするのが楽しい」



# ふれあいサロンときわ台

サロンテーマ  
「ふれあいの場」



▲明るい雰囲気の中、会話が盛り上ります

## サロンのPRポイント

だれでも気軽に参加でき、楽しめ、顔見知りになれる場所。

## サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
常葉台 ふれあいセンター	原則団地内の 65歳以上の方	第4火曜日 10:00~11:00	無料
<b>主な活動内容</b> 誕生月の方のお祝いをしています。レクリエーション・ゲーム、おしゃべりなどをして活動しています。 健康や安全に関する事をテーマとした講話なども行っています。			

## こんな人たちともつながって活動しています！

財政、宣伝などで自治会から全面的に支援を受けており、民生委員、保健推進員や社協をはじめ、関係機関とも連携しています。



## サロンで工夫していること (運営や活動、内容について)

参加者が自主的に活動できるよう、活動内容について参加者の意見を聞き、尊重しています。

## サロン参加者からの声 (ひとこと)

「一人でも多くの方に参加してほしい」  
「多くの人と普段顔なじみになっておくと、災害などがあった時心強い」



# 湊本町いきいきサロン

## サロンテーマ

「笑顔あふれるたまり場」

## サロンのPRポイント

気軽に集まれるたまり場として、  
色々な活動を行えるサロンを始めました。



▲腕を伸ばす体操に挑戦

## サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
いきいき体操： 湊公園ふれあい館 朝市： カモガワ用品店跡地	自治会会員及び 近隣の方	(体操)第2,4火曜日 10:30~11:30 (朝市)毎週金曜日※9月~3月 10:00~12:00	無料
<b>主な活動内容</b> おしゃべりや健康体操をはじめ、各種講演を行ったり、歌声喫茶やハーモニカ演奏会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！

防災パトロール隊や民生委員・保健推進員をはじめ、シルバーリハビリ体操指導士の方やおとしより相談センターとつながって活動しています。



## サロンで工夫していること (運営や活動、内容について)

できるだけ多くの方が参加できるような企画を考えて活動しています。  
参加者が自主的に参加できるような雰囲気づくりを心がけています。

- ・いきいき体操：参加者の皆様へ運動靴の提供（令和5年度から実施）
- ・朝市：年末大抽選会を実施  
（景品は自治会内のお店で使えるクーポン、お米、海産物等）

## サロン参加者からの声 (ひとこと)

「健康体操や認知症予防の講演会など、色々有効な企画をしていただき、ありがとうございます」

「新鮮な野菜がありがたい」

「おやつ等（たい焼・やきそば・たこ焼）の販売がうれしい」



# 釈迦町ふれあいサロン

## サロンテーマ

「健康体操で毎日いきいき」

## サロンのPRポイント

参加費は無料で、参加は自由となっています。  
お茶のみだけでもOKですよ。



▲大きな布の上で毯を転がす体操

## サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
釈迦町集会所	自治会内の居住者 及びその友達の方 (年齢制限なし)	第1, 3火曜日 10:00~11:30 13:00~14:30	無料
<b>主な活動内容</b>  健康体操をはじめ、お茶のみや世間話などのおしゃべりをして過ごしています。			

## こんな人たちともつながって活動しています！

健康推進員の方が季節の行事を開催して、参加者が飽きないよう工夫をしています。また、市の巡回バスを利用して買い物ツアーを実施しています。



## サロンで工夫していること (運営や活動、内容について)

サロンの運営者側が、明るく元気に参加者に接するようにしています。みなさん高齢者なので、絶対に無理をしないようにしています。



## サロン参加者からの声 (ひとこと)

「健康体操に参加して、友人もでき、自分より年上の方が元気にしているのを目にすることで、自分も頑張ろうと思います」

那珂湊中学区 湊泉町  
高年齢者 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。



▲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、続けて来たいくなるように  
笑いと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」



# おしゃべりサロン

## サロンテーマ

「気軽にしゃべりができるたまり場」

## サロンのPRポイント

誰でも参加でき、気軽にお茶を飲みながら、おしゃべりを楽しみ、健康や生きがい、仲間づくりの場になるように活動しています。



▲三味線に合わせてみんなで歌います

## サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
3710屋（湊泉町）	開催場所に自由に来られる方	第1火曜日 13:30～15:30	1回 100円～200円
<b>主な活動内容</b> 健康体操や三味線の伴奏ありの歌、カルタ取りや認知症すごろくなどのゲーム、他にも牛乳パックを利用した小物づくりやお茶飲みやおしゃべり等、いろいろ取り入れて活動しています。			

## こんな人たちともつながって活動しています！

おとしより相談センターの方に来ていただき、認知症予防のお話や体操をお願いしています。ヤクルト販売の方に腸や免疫のお話をさせていただきました。

## サロンで工夫していること（運営や活動、内容について）

活動内容がマンネリにならないよう、講座や物づくりを取り入れ、年間計画をもとに楽しく参加できるようにしています。



## サロン参加者からの声（ひとこと）

「人との触れ合いが減ってきている生活の中で、サロンに参加することは私にとって心身の健康に良く、ホッとできる居場所になっています」  
「健康教室や、小物づくり等の生活に役立つ講座があり、開催される日が楽しみです」

那珂湊中学区 柳沢美田多  
高年齢者 サロン

# サロン 一汁一菜の会

## サロンテーマ

「健康で豊かな老後」

## サロンのPRポイント

気軽に参加でき、楽しいひとときを提供できるように工夫しています。



▲輪投げ大会で盛り上がりました

## サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
那珂湊 コミュニティセンター 柳沢館	自治会地区内の 概ね60歳以上の方	第2, 4火曜日 10:00~12:00	無料 (行事の際は別途)
<b>主な活動内容</b> 健康体操、頭の体操、輪投げなど			

## こんな人たちともつながって活動しています！

自治会と繋がって活動しています。

## サロンで工夫していること (運営や活動、内容について)

健康体操の他にも、輪投げ、ダーツ他、色々な企画を考えながら活動しています。



## サロン参加者からの声 (ひとこと)

「隣近所の集会も少なくなったこの頃、気楽に世間話や情報交換の場として楽しみにしています。また体操でリフレッシュしています」

# ふれあい広場

## サロンテーマ

「楽しもう!! ふれあい広場で...」

## サロンのPRポイント

頭と体のちょこっと体操とおしゃべりで、  
声を出して体を動かす、笑い声いっぱいの  
ふれあい広場です。



▲紙芝居の読み聞かせ

## サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
小川集会所	自治会地区近隣に お住いの高齢者及び 一人暮らし高齢者	第1, 3火曜日 13:30~15:30	無料
<b>主な活動内容</b> 紙芝居や座ってできる体操、早口言葉や発声練習などをしており、お茶を飲みながらのおしゃべりでは、いつも盛り上がっています。			

## こんな人たちともつながって活動しています!

他との交流があまりなかったので、今年度はおとしより相談センターや市の高齢福祉課、社会福祉協議会、警察・消防署の方に講話等のお願いをしたいと思います。



## サロンで工夫していること (運営や活動、内容について)

毎月、『開催のお知らせ』を自治会に回覧の協力をいただいています。第3火曜日のサロンに参加した方には、翌月のチラシを配布しています。1人でも多くの方に参加してもらえよう、参加者が地域の方に声かけをしています。

## サロン参加者からの声 (ひとこと)

「毎回、次のふれあい広場を楽しみにしています。家には、なかなかできない発声練習や体操ができ、お茶を飲みながらの笑いの絶えないおしゃべりが楽しいです」



# ホットサロンいそぎ

## サロンテーマ

「いつまでも楽しく元気に」

## サロンのPRポイント

健康体操、ゲーム等を通して、いつまでも健康で明るく生き生きと暮らすことができるようにしたいです。



## サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
旧磯崎小学校 会議室	磯崎地区在住の 65歳以上の方	第1土曜日 9:30~11:30	1回 100円
<b>主な活動内容</b>  健康体操や発声練習、輪投げをはじめ、認知症ミニ講座の開催をします。			

## こんな人たちともつながって活動しています！

おとしより相談センターにお願いをして、わかりやすい認知症のお話をしてもらったり、カラオケ大会をホテルニュー白亜紀で行ったり、外出支援事業ではみなさんが外で一緒に食事をするなど、参加者が楽しめるようにしています。



## サロンで工夫していること (運営や活動、内容について)

活動がマンネリ化しないように変化のある内容を考えています。グループで固まらないように座席は番号札を引いて決めています。また、スリッパを履いて滑ってけがをしないように、上履きを持参してもらっています。イスも滑ると危険なため、キャスターの付いていないものを使用しています。



## サロンからの声 (ひとこと)

コロナ禍により中止していましたが、R5より再開する事になりました。皆さまのご参加お待ちしております。

# ほっとさろんかもめ

## サロンテーマ

「誰でもいつでも笑顔いっぱい」

## サロンのPRポイント

誰でも参加できて、笑顔のまま帰れて、  
また今度も来たいと思えるようなサロンです。



▲埴輪公園花見

## 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	平磯町在住の 65歳以上の方	第2月曜日 10:00~11:30	1回 100円
<b>主な活動内容</b> 歌や椅子に座ったまま行う健康体操、楽器を使ったゲームなどを行います。 他にも、ミニ運動会を実施したり、外出支援事業を利用して海浜公園などにお出かけをしたりしています。輪投げ大会やお茶とおしゃべりもありますよ。			

## こんな人たちともつながって活動しています！

地域内の幼稚園児の歌の発表を聴いたり、小学生との昔遊びの交流もあります。他にも、地域外の先達の演歌歌手をお呼びしたり、民話を聞く会なども開催しています。



## サロンで工夫していること（運営や活動、内容について）

次回のサロンの内容についての準備会を行い、全体の進め方や準備する物の検討をしています。コミュニティセンターの担当者とも連携を密に行いスムーズに作業ができるよう工夫しています。開催場所（白亜紀や海浜公園、小学校など）に変化を持たせて、参加者の友人にも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）

「歌やゲーム、脳トレなどで、失敗や間違いをすることで、笑いが巻き起こり、全体がとても盛り上がるのが楽しい」といった声がありました。その他、風船割りゲームや新聞破きゲーム、童謡のリズムに合わせてボールを送るゲームなどで、ささいな“しくじり”が起きて、それが大きな笑いにつながっていくのだと思います。





# たまり場「おおだいら」

## サロンテーマ

「だれでも気軽に集まれるたまり場」



▲みんなで体操！元気になります。

## サロンのPRポイント

だれでも、いつでも自由に参加できる雰囲気づくりに努めています。

## サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
大平会館	地域住民（多世代）	月の最終金曜日 9:00～12:00	原則 無料 (食事提供時100円)
<b>主な活動内容</b> 健康体操（ラジオ体操）やお茶飲み話、輪投げ、色々なゲームをしながら自由に過ごしてもらう。			

## こんな人たちともつながって活動しています！

自治会役員、民生委員・児童委員、保健推進員、ボランティア団体、地域の各種活動家に協力をもらっています。



## サロンで工夫していること（運営や活動、内容について）

令和元年が初年度なので、試行錯誤しながら実施しています。  
また、新しい人に参加してもらうための方法を考えています。  
※令和2～4年度は十分な活動ができませんでした。



## サロン参加者からの声（ひとこと）

「みんなで歌を唄うのが楽しいです」  
「もう少し参加者が増えるといいな」



# 多世代サロン長松

## サロンテーマ

「いつでも なかよく えがおでね」

## サロンのPRポイント

地域の皆様が集まって、歌、ゲーム、ストレッチ、脳トレ等を通じ楽しい時間を持ち、親睦を深めます。



▲ピアノに合わせて歌います

## サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
長松自治会倶楽部	多世代 (主に自治会の方)	第4月曜日 10:00~11:30	毎回 100円
<b>主な活動内容</b> 手芸、ストレッチ、脳トレ、映画鑑賞、ゲーム、お花見			

## こんな人たちともつながって活動しています！

集会所で活動している仲間、マジックショーをしている人たちと、情報交換等をしています。



## サロンで工夫していること (運営や活動、内容について)

多世代対応に工夫しています。  
検温、手の消毒、机、イスを拭く、換気に気を付ける等、  
コロナ禍での安心安全を考えています。

## サロン参加者からの声 (ひとこと)

- 「とにかく楽しい」
- 「笑顔を絶やさないうで嬉しかった」
- 「月1回のサロンを楽しみにしています」





# 茶房「ふるさと小町」

## サロンテーマ

「一緒にお茶とおしゃべりをしましょう」

## サロンのPRポイント

地域の皆様の憩いの場として、誰でも気軽に参加できるような雰囲気づくりを心がけています。



▲七夕の時の集合写真です

## サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
津田集会所 ホール	津田第三・津田東 自治会の多世代の方	第4月曜日 10:00~12:00	1回 100円 (イベント時は変更あり)
<b>主な活動内容</b> お茶のみやおしゃべりをはじめ、脳トレや健康体操、いろいろなゲームや季節の歌を歌ったりしています。時には、季節感あふれるイベントを取り入れ、豊かな内容になるよう活動しています。			

## こんな人たちともつながって活動しています！

民生委員の方と協同で活動しています。二つの自治会（津田第三・津田東自治会）、社会福祉協議会、おとしより相談センター、福祉施設の北勝園、NPOこもれびに支援や講座・送迎等協力をお願いしています。



## サロンで工夫していること（運営や活動、内容について）

活動内容に新鮮さを出すように工夫しています。例えば、席を月ごとに自由席とくじ引きに変え、相互の交流を深められるようにしてみたり、庭に咲いている花を持ち寄り、季節を感じられるよう心掛けています。お茶やお菓子はテーブル中央に置いて、参加者が自由に取れるようにしています。福祉施設の協力で送迎バス運行を予定しています。

## サロン参加者からの声（ひとこと）

「初めはひとりで心細く参加したが、とても楽しくて参加する自信ができました」

「季節感のある内容なので楽しい」

「ゲームなど、新しいことをしてくださるので行くのが楽しみです」

「いろいろな人達とおしゃべりできるのが一番良いです」





# 『たまり場・いちげ』

## サロンテーマ

「ふらっと立ち寄れる地域のたまり場です」



▲みんなでゆっくりティータイム

## サロンのPRポイント

いつでも誰でも自由に、お茶やおしゃべりが楽しめるたまり場を開いています。

## サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
ひたちなか子どもふれあい館内	地域の高齢者を中心に多世代	月・火・木・金・土曜日 10:00～15:00	無料
<b>主な活動内容</b> お茶やおしゃべりが楽しめる場。輪投げ、室内ペタンク、グランドゴルフを毎週実施しています。また、曜日により、シルバーリハビリ体操、元気アップ体操、スクエアステップ、合唱など、色々なレクリエーションも楽しんでいます。			

## こんな人たちともつながって活動しています！

シルバーリハビリ体操や元気アップ体操のボランティアの方々やおとしより相談センターの方にも協力頂いています。



## サロンで工夫していること (運営や活動、内容について)

運営委員が毎日の準備や話し相手を担当し、いつでも誰でも自由に楽しめるよう、また多世代の交流の場としても心がけています。



## サロン参加者からの声 (ひとこと)

「運営委員の方がこころよく迎えてくれて楽しいひと時でした。常に開いている“たまり場”として魅力を感じました」



大島中学区 勝田中央  
多世代 サロン

# 子守唄の集い「ゆりかご」

## サロンテーマ

「気軽に参加。歌・おしゃべりを楽しむ」

## サロンのPRポイント

どなたでも気軽に参加できます。  
体操、脳トレ、歌、楽器、朗読、趣味等の発表の場としても楽しめます。参加者との交流も嬉しい安らぎのサロンです。



▲歌は楽器の演奏付です

## サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
市民交流センター ひたちなか・ま	市内在住の方であれば どなたでも	第4土曜日 13:30~15:30	基本、無料
<b>主な活動内容</b> 健康維持増進のため、体操、脳トレ、歌、算数、発声・発音練習などを行っています。みなさんの話す・聴くタイミングを大切にしています。			

## こんな人たちともつながって活動しています！

参加者の中には、サロンとは別に音楽に関するボランティア活動もしている方もいます。その方達は、市内の介護施設などから依頼を受けて、歌やお話のボランティアをしています。



## サロンで工夫していること (運営や活動、内容について)

参加者の健康や要望を大切にして、プログラムを考えています。報道や身近な出来事など、参加者の話題を大切にしておしゃべりする時間を作るようにしています。

## サロン参加者からの声 (ひとこと)

「声が出るようになって歌が楽しい」  
「男性にもっと参加してほしい」





# 多世代サロン オリーブの会

## サロンテーマ

「気軽に集まり、楽しいサロン」

## サロンのPRポイント

気軽に集まって親睦を図り、生きがい、仲間づくりのために、楽しい充実したイベントを日々考えて活動しています。



▲はこや旅館での集合写真

## サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
市民交流センター ひたちなか・ま2階多目的室 (大人食堂は市内の飲食店)	多世代のみなさん	月1回(不定期) 10:00~12:00 (大人食堂)第3火曜日 11:30~14:00	なし (大人食堂は実費)
<b>主な活動内容</b> お茶を飲みながらおしゃべりやミニコンサート、ゲームをはじめ、健康体操、健康に関する講話や教養講話、食事会、地元の小学生との交流会を実施しています。また、高齢者外出支援事業にも参加しています。			

## こんな人たちともつながって活動しています！

市民活動課や市民生活安全課。イベント時には、社協と連携してボランティアの方に協力をお願いしています。

市のサウンドシップの方に依頼し、ミニコンサートを開催していただく事もあります。他にも、メンバーの中から特技のある方に講師になってもらい、活動することがあります。



## サロンで工夫していること(運営や活動、内容について)

会員の中から役員を選出し、毎月サロンの運営について話し合うことで、スムーズに活動することができています。また、社協の外出支援事業を利用し、移動サロンを実施したり、イベント時に、民生委員に協力をしていただいています。地元の小学校からの要請を受けて、児童達との交流も行っています。



## サロン参加者からの声(ひとこと)

「お茶を飲んだり、お喋りをしたり、サロンの皆に会うことが楽しみです」

「サロンの仲間と月に1~2回は会えるので、元気になりました」

「活動やイベントの内容が色々あって楽しいです」



## 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
<b>主な活動内容</b> 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」





# クローバーの会

## サロンテーマ

「家に引きこもらないで  
楽しく健康に過ごせる場所」

## サロンのPRポイント

近隣の高齢者、子ども、誰でも自由に利用できる場所。いろいろな活動を通じて、みなさんと交流しています。



▲みんなそれぞれ自由に過ごしています

## サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
瑠璃の珈琲館 (個人宅)	多世代のみなさん	通年(たまに休みあり) 10:00~16:00 (日によって変動あり) ※事前に連絡をお願いします	1回 100円 月会費 300円
<b>主な活動内容</b> おしゃべりやお茶会をはじめ、卓球や吹き矢、マージャンなどを行っています。他にも、敷地内の畑で野菜作りをしたり、バーベキューをします。屋外での活動をもっと楽しくできる場所にしたいと思います。			

## こんな人たちともつながって活動しています！

野菜作りの際は、常陸太田市にある里美ふるさと復興公社と協力して、活動を行います。



## サロンで工夫していること(運営や活動、内容について)

いつ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、体力作りのために体を動かすことと、思いっきり笑えるようにおしゃべりの話題を工夫しています。(揉め事が無いように)

## サロン参加者からの声(ひとこと)

「毎日、サロンに来るのが楽しいです」  
と参加者から言っています。

コロナのため、いままでの様に活動できないのが寂しいですが、活動内容を考えて楽しく利用していただきたいと思います。





# 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」



# 柳が丘いきいきサロン

## サロンテーマ

「交流が希薄になりがちな  
高齢者にふれあいの場を提供する」

## サロンのPRポイント

誰でも気軽に立ち寄れ、屋外でさわやかな  
季節の風を感じながら、おいしいコーヒーと  
ともに会話が弾みます。



▲秋まつりのハーモニカ演奏の様子。

## サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
柳が丘集会所 及びその庭 (雨天時は室内)	原則柳が丘地区在住の方 希望があれば地域外に 住んでいる方も参加可能	第2, 4土曜日 10:00~11:30	有料
<b>主な活動内容</b>			
通常は、お茶のみとおしゃべりがメインとなっています。年間数回行っている 季節の行事は、手作りの料理を食べたり、余興を取り入れたりしています。			

## こんな人たちともつながって活動しています！

市政ふれあい講座に依頼して、消費生活の講座を開催していただきました。振込み詐欺にだまされないよう、寸劇を交えた講座で楽しく受講することができました。



## サロンで工夫していること (運営や活動、内容について)

サロンに、初めてあるいは久しぶりに足を運んでくれた人を大切にしています。また、サロンの開催予定を毎月回覧にて周知しています。



## サロン参加者からの声 (ひとこと)

「月2回、しかも1時間足らずの時間ですが、楽しみにしており、待ち遠しい気持ちになります」



# はまぎくカフェ

## 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たら素敵ですね！



▲講話も楽しみのひとつです。

## 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
<b>主な活動内容</b> 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」
- 「次は何かなあと、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。





# 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」