

ふれあいサロン

年齢問わず
どなたでも大歓迎!

開催時間: 13:30~15:00

ふれあいサロンってなあに?

地域の方が時間と場所を共有して交流する場所です。仲間づくり、居場所づくり、生きがいがつくりにつながります。年齢に関係なく、どなたでもお気軽にご参加ください!

感染症予防のための 注意事項

- ・体調不良時の不参加
- ・換気の確認
(マスク着用)※任意
(手指消毒)※任意
ご協力お願いします。

飲み物、タオル
をご持参下さい。



お困りごと心配な事、相談がありましたら、お声がけください!

金目地区社協では、各サロンで福祉相談を行っています。ご相談に応じて、必要な関係機関につないでいきますのでご安心ください。

【主催機関】
金目地区社会福祉協議会
【協力機関】
金目地区民生委員児童委員協議会
金目地区自治会連絡協議会
金目地区長寿会連合会
金目エコミュージアム
有志・ボランティア
平塚市高齢者よろず相談センター

ひらつかにし

| サロン名 | 金目サロン | かわまえサロン | 広川サロン | 北金目サロン | 真田サロン | ウッドパークサロン | 片岡サロン |
|------|------------------------------|------------------------|-------------------------|----------------------------|---------------------------------|-----------------------|----------------------------|
| 会場 | 金目公民館 | 川前会館 | 広川自治会館 | 中久保自治会館 | 真田自治会館 | ウッドパーク集会所 | 片岡自治会館 |
| 開催 | 毎月第2水曜 | 毎月第2金曜 | 毎月第3木曜 | 毎月第4月曜 | 奇数月第4火曜 | 偶数月第4火曜 | 毎月第4金曜 |
| 4月 | 8日 カラオケ体操 | 10日 情報宅配便 (救急車) | 16日 ビーアウェイク | 27日 社協バンド | | 28日 秋山先生 ダンベル体操 | 24日 立木先生 3B体操 |
| 5月 | 13日 情報宅配便 (救急車) | 8日 ビーアウェイク | 21日 栗原先生 | 25日 中津川先生 レクダンス | 26日 中西先生 | | 22日 萌衣会(三味線・民謡) 健康体操 |
| 6月 | 10日 ユーすまいる (体操・歌) | 12日 交通安全 健康体操 | 18日 秋山先生 ダンベル体操 | 22日 尺らく会(尺八・篠笛) 健康体操 | | 23日 コグニサイズ | 26日 アンサンブル音づくり 健康体操 |
| 7月 | 8日 交通安全 健康体操 | 10日 佐久間先生 ヨガ | 16日 コグニサイズ | 27日 ヤクルト | 28日 コグニサイズ | | 24日 コグニサイズ |
| 8月 | | | | | | | |
| 9月 | 9日 エコミュージアム 健康体操 | 11日 ヤクルト | 17日 情報宅配便 (救急車) | 28日 交通安全 健康体操 | 22日 秋分の日 尺らく会(尺八・篠笛) 健康体操 | | 25日 ウクレレバンド 健康体操 |
| 10月 | 14日 中津川先生 レクダンス | 9日 ハンドベル (お祭り) | 15日 交通安全 健康体操 | 26日 アンサンブル音づくり 健康体操 | | 27日 交通安全 健康体操 | 23日 くすのき体操 |
| 11月 | 11日 柏木先生 フィットネスダンス・スンバ | 13日 情報宅配便 (高血圧) | 19日 カーブス | 23日 勤労感謝の日 コグニサイズ | 24日 ハンドベル 健康体操 | | 27日 佐久間先生 ヨガ |
| 12月 | 9日 クリスマス会 健康体操 | 11日 クリスマス会 健康体操 | 17日 クリスマス会 健康体操 | 28日 クリスマス会 健康体操 | 15日 クリスマス会 健康体操 | 22日 ハンドベル 健康体操 | 25日 社協バンド |
| 1月 | 13日 ルナフラワーズ | 8日 立木先生 3B体操 | 21日 中西先生 | 25日 エコミュージアム 健康体操 | 26日 あいあいリトミック | | 22日 新年会 健康体操 |
| 2月 | 10日 フレイルチェック 測定会 | 12日 情報宅配便 (友好都市) | 18日 ユーすまいる (体操・歌) | 22日 ハンドベル 健康体操 | | 23日 天皇誕生日 くすのき体操 | 26日 尺らく会(尺八・篠笛) 健康体操 |
| 3月 | 10日 萌衣会(三味線・民謡) 健康体操 | 12日 コグニサイズ | 18日 ハンドベル 健康体操 | 22日 振替休日 ハーモニカ 健康体操 | 23日 カーブス | | 26日 交通安全 健康体操 |

裏面に内容を紹介しています

ふれあいサロンの内容

中西美智子先生 柔道六段 健康運動指導士 リンパ療法士



身体、リンパの流れに合わせた運動・ラジオ体操も先生にかかると、アスリート並みの体操にも。その方にあった運動法を提案します。

栗原智美先生 健康運動指導士



先生のレッスンは楽しくて笑いが絶えません！でも介護予防体操としてキチンと効果のある内容となっています。

佐久間先生 ヨガインストラクター



シニアでも無理なく楽しめるヨガを行います。ヨガで気持ち良く心も体も若返りましょう！

ビーアウェイク



体操の専門家スポーツトレーナー講師による介護予防体操やコグニサイズ。体の使い方などのお話も行います。

カラオケ体操



音楽や映像に合わせて、脳トレ・口腔体操・歌謡体操・コグニサイズなどのプログラムを実施します！

フレイルチェック測定会



フレイルとは、高齢になって筋力や心身の活力が低下した状態(虚弱)のことをいいます。フレイルサポーターと一緒に楽しく健康チェックをしてみましょう！

3B体操



3B体操は、気軽に楽しめる体操です。無理なく安全な体操です。

コグニサイズ



認知症予防体操

頭と体を両方同時に行う体操で、認知症予防と健康促進を目指します。楽しく毎日続けましょう。

くすの木体操



平塚市健康推進員連絡会でご当地体操として推進しています。健康推進員による音楽に合わせて体を動かします。楽しみながら体力作りを行います。

レクダンス



レクリエーションダンスの資格を持っている中津川勢津子先生と音楽に合わせて楽しく踊りましょう。

エコミュージアム



金目地区エコミュージアムによる金目地区の成り立ちや歴史などのお話。金目地区エコミュージアムは平塚市移動博物館。

アンサンブル音づくり



管弦合奏を月2回公民館で楽しみながら音楽づくりをしているグループです。生の管楽器の音を体で感じてみませんか。

ウクレレ



萌衣会



尺らく会



ダンベル体操



楽しいハーモニカ

