

# 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、生きがいつくりにつながります。年齢に関係なく、赤ちゃんからお年寄りまで!

### 感染症予防のための 注意事項

- (マスク着用)※任意
- ・体温測定
  - ・手指消毒
  - ・体調不良時の不参加
  - ・換気の確認

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   | 9日<br>栗原先生                      | 11日<br>あやとり<br>健康体操        | 17日<br>くすの木体操<br>(宮田さん)      | 28日<br>ビーアウェイク                   | /                            | 22日<br>ビーアウェイク            | 25日<br>くすの木体操             |
| 5月   | 14日<br>カーブス                     | 9日<br>消費生活講座<br>健康体操       | 15日<br>ウクレレバンド<br>健康体操       | 26日<br>柏木先生<br>フィットネスダンス・スンバ     | 27日<br>ふれ愛(配食サービス)<br>健康体操   | /                         | 23日<br>中西先生               |
| 6月   | 11日<br>アンサンブル音づくり<br>健康体操       | 13日<br>交通安全<br>健康体操        | 19日<br>尺らく会(尺八・篠笛)<br>健康体操   | 23日<br>さくらメディカル接骨院<br>体操・マッサージ体験 | /                            | 24日<br>SUN訪問看護<br>作業療法士   | 27日<br>ユーすまいる<br>(体操・歌)   |
| 7月   | 9日<br>ウクレレバンド<br>健康体操           | 11日<br>佐野さん<br>ヨガニサイズ      | 17日<br>交通安全<br>健康体操          | 28日<br>萌衣会(三味線・民謡)<br>健康体操       | 22日<br>くすの木体操<br>(宮田さん)      | /                         | 25日<br>カーブス               |
| 8月   | /                               | /                          | /                            | /                                | /                            | /                         | /                         |
| 9月   | 10日<br>SUN訪問看護<br>作業療法士         | 12日<br>曾我さん<br>ハンドベル・健康体操  | 18日<br>ふれ愛(配食サービス)<br>健康体操   | 22日<br>出前講座<br>健康体操              | 23日 秋分の日<br>ユーすまいる<br>(体操・歌) | /                         | 26日<br>交通安全<br>健康体操       |
| 10月  | 8日<br>ハーモニカ<br>健康体操             | 10日<br>出前講座<br>健康体操        | 16日<br>アンサンブル音づくり<br>健康体操    | 27日<br>カーブス                      | /                            | 28日<br>交通安全<br>健康体操       | 24日<br>消費生活講座<br>健康体操     |
| 11月  | 12日<br>くすの木体操<br>(宮田さん)         | 14日<br>山内先生<br>チェアヨガ       | 20日<br>ハーモニカ<br>健康体操         | 24日 振替休日<br>アトリハ<br>言語聴覚士        | 25日<br>萌衣会(三味線・民謡)<br>健康体操   | /                         | 28日<br>エコミュージアム<br>健康体操   |
| 12月  | 10日<br>クリスマス会<br>健康体操           | 12日<br>クリスマス会<br>健康体操      | 18日<br>クリスマス会<br>健康体操        | 22日<br>クリスマス会<br>健康体操            | /                            | 23日<br>中西先生               | 26日<br>小柳家<br>ハンドベル・健康体操  |
| 1月   | 14日<br>カムカム教室①                  | 9日<br>東海大落研<br>健康体操        | 15日<br>佐久間先生<br>ヨガ           | 26日<br>中津川先生<br>レクダンス            | 27日<br>出前講座<br>健康体操          | /                         | 23日<br>新年会<br>健康体操        |
| 2月   | 11日 建国記念日<br>曾我さん<br>ハンドベル・健康体操 | 13日<br>尺らく会(尺八・篠笛)<br>健康体操 | ウエルシア薬局薬剤師<br>健康体操           | 23日<br>佐野さん<br>ヨガニサイズ            | /                            | 24日<br>曾我さん<br>ハンドベル・健康体操 | 27日<br>ウエルシア薬局薬剤師<br>健康体操 |
| 3月   | 11日<br>カムカム教室②                  | 13日<br>ニッショウ<br>アロマとセルフケア  | 19日<br>柏木先生<br>フィットネスダンス・スンバ | 23日<br>山内先生<br>チェアヨガ             | 24日<br>立木先生<br>3B体操          | /                         | 27日<br>佐野さん<br>ヨガニサイズ     |

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。

山内葵先生 理学療法士 ヨガインストラクター



シニアでも無理なく楽しめるチェアヨガを行います。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。

薬剤師



地域の管理薬剤師によるお薬についてのお話。日頃、医師には聞けないことも相談してみませんか。お薬の疑問、この機会にぜひ。

カムカム教室



「栄養のある食事をしっかり噛んで食べ、かつしっかり噛めるお口の健康を保つこと」を目指します。

理学療法士・栄養士・歯科衛生士



リハビリの専門家である理学療法士、栄養と食の専門家である栄養士、歯と口腔の専門家である歯科衛生士による専門的な講話です。

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



東海大落研



楽しいハーモニカ

