

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

