



## あなたも「高齢者ふれあいサロン」に参加してみませんか!

「いつまでも元気でいたい」「家で話す人がいないな…」と思ったことはありませんか? 「高齢者ふれあいサロン」は、公民館やふれあいセンターなど身近な場所で、高齢者が気軽に集い、交流や親睦などを通じて、健康づくりやいきがづくり、仲間づくりのために開設しています。

### ■ どんなメニューがあるの?

健康体操や歌を取り入れたレクリエーション、料理、小物作り、健康講話など、さまざま行われています。サロンは原則週に1回行われていますが、メニューは、各サロンが自主的に決めています。

### ■ どんな人が参加しているの?

おおむね60歳代以上のかたが、多くいらっしゃいます。サロンは地域の施設で行われていて、地域のかたが運営しているので、ご近所のかた同士で集えて、とても和やかな雰囲気ですよ。

### ■ どこにサロンがあるか知りたい!

現在、市内30カ所に開設しています。高齢者すこやか支援課にお尋ねいただければ、お近くのサロンをご案内します。※地域によって開設されていない場合があります。

### ■ 参加するには?

どなたでも参加できますので、高齢者すこやか支援課にまずはご連絡ください。サロンの見学や参加方法などご案内します。なお、会費はかかりませんので、お財布にもやさしいのがうれしいですね。



いきいきサロン ふじの会  
 (仁田地区ふれあいセンター)

16人で活動していて、夏には前会長が考案して、毎年恒例の「そうめん流し(?)」をしています。「みんな気持ちはいきいきと、和やかに!」をモットーに活動している、ご長寿サロンです!

### 元町さんぽ (元町公民館)

昨年10月に開設し、35人が参加しています。取材日は、健康体操にしりとり、じゃんけん大会など、多彩なメニューが行われました。皆さんの笑顔と笑い声も絶えません! 地域の安否確認もでき一石二鳥にもなっているそうです。



### サロン開設のお手伝いもしています!!

高齢者すこやか支援課では、地域のかたが自主的にサロンを運営できるように、講座を行ったり、一緒にメニューを考えたりします。地域に新たに開設したいかたは、ぜひご相談ください。



さまざまな地域で活動中

いきいき!! 元気のひけつ

●問い合わせ●  
 高齢者  
 すこやか支援課  
 ☎829-1146