

# 「週一サロン」で、いきいき100歳を目指しましょう！



◇週一サロンは「いきいき元気100歳」を目指すため、地域の皆さんが主役となって身近な場所に**通いの場(サロン)**をつくり、運動を中心とした活動をする取り組みです。

◇週一サロンに登録している団体

※月2回以上の活動をするグループ

No.	サロン名	スタート年月日	地区	開催場所	開催曜日など		
					回数	曜日	時間
1	仲町健康サロン	平成27年3月	原町区	仲町児童センター	週1回	木曜日	午前
2	そよ風会	平成27年4月	原町区	健康福祉センター (ゆらっと)	週1回	金曜日	午後
3	るんるんサロン	平成27年5月	鹿島区	かしま交流センター	月2回	水曜日	午後
4	高たのしみ会	平成27年5月	原町区	高構造改善センター	週1回	木曜日	午前
5	上高さわやかサロン	平成27年9月	原町区	上高平2公会堂	月3回	水曜日	午前
6	えがおサロン	平成27年12月	原町区	健康福祉センター (ゆらっと)	週1回	水曜日	午後
7	大町きらきらサロン	平成28年1月	原町区	大町地域交流センター	週1回	月曜日	午前
8	上北1花みずきサロン	平成28年5月	原町区	上北高平1 集落センター	週1回	月曜日	午前
9	泉ふれあいサロン	平成28年6月	原町区	泉公会堂	月2回	火曜日	午前
10	南柚木シニアクラブ	平成29年3月	鹿島区	南柚木公民館	週1回	火曜日	午前
11	さくらんぼ会	平成29年4月	原町区	健康福祉センター	週1回	木曜日	午後
12	ひばりいきいきサロン	平成29年4月	原町区	雲雀ヶ原公会堂	週1回	火曜日	午後
13	小谷スポーツサークル	平成29年8月	小高区	小谷集落センター	週1回	木曜日	午前
14	北萱浜和む会	平成30年7月	原町区	北萱浜公会堂	週1回	金曜日	午前
15	三区さくら会	平成31年2月	鹿島区	町三区集会所	月2回	木曜日	午前

☆地域の皆さんが主体的な活動を続けていくと、たくさんのメリットがあります。

- 地域が元気（活性化）になります
- 継続性につながります
- 地域の方々が仲良くなります
- 地域の見守りの目が育ちます
- 地域の支え愛が生まれます

No.	サロン名	スタート年月日	地区	開催場所	開催曜日など		
					回数	曜日	時間
16	西町おたのしみサロン	平成31年2月	原町区	西町公会堂	月2回	火曜日	午前
17	信田沢ハッピー元気会	令和1年5月	原町区	信田沢コミュニティセンター	月2回	金曜日	午後
18	上渋佐ひまわり会	令和1年5月	原町区	上渋佐公会堂	月2回	木曜日	午前
19	ほほえみサロン	令和1年5月	原町区	健康福祉センター(ゆらっと)	週1回	木曜日	午前
20	牛来にこにこサロン	令和1年7月	原町区	牛来多目的集会所	月2回	水曜日	午前
21	かけの森サロン	令和1年7月	小高区	大富公会堂	月2回	土曜日	午前
22	とまとサロン	令和1年9月	原町区	元ナーサリー幼稚園	週1回	火曜日	午後
23	1区ふれあい生き生きサロン	令和1年9月	鹿島区	上町分館	週1回	水曜日	午前
24	川子あつまっぺサロン	令和1年9月	鹿島区	川子公会堂	月2回	火曜日	午後
25	にこにこ健康サロン	令和2年7月	原町区	健康福祉センター(ゆらっと)	週1回	木曜日	午後
26	角川原みんなのサロン	令和3年4月	鹿島区	角川原総合研修センター	月2回	水曜日	午前
27	ハッピーサロン	令和3年4月	原町区	健康福祉センター(ゆらっと)	週1回	水曜日	午前
28	にじの会	令和4年1月	原町区	健康福祉センター(ゆらっと)	週1回	金曜日	午前
29	ベリーの会	令和5年4月	原町区	健康福祉センター(ゆらっと)	週1回	水曜日	午後
30	ニコニコ会(本陣前)	令和5年4月	原町区	ひばり生涯学習センター	月2回	第2金・第4火	午前



＜効果的な運動＞

- 運動の効果は、年齢に関係なく得られることがわかってきています。
  - 「ややきつい」「ちょっと疲れる」くらいで、週に2回程度の運動間隔が適切です。
  - ☆ 週一サロンでは、DVDによる「大東元気でまっせ体操」を行っています。
- ご興味のある方は、長寿福祉課（24-5404）にご相談ください。

週一サロンに登録しませんか？

☆無理なく 楽しく  
運動・交流をしましょう！

