

「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。

◇週一サロンとして活動している団体◇

※月2回以上の活動をするグループ

No.	地区	サロン名	開催場所	開催曜日など		
				回数	曜日	時間
1	小高区	小谷スポーツサークル	小谷集落センター	週1回	木曜日	午前
2		かけの森サロン	大富公会堂	月2回	土曜日	午前
3	鹿島区	るんるんサロン	かしま交流センター	月2回	水曜日	午後
4		1区ふれあい 生き生きサロン	上町分館	週1回	水曜日	午前
5		三区さくら会	町三区集会所	月2回	木曜日	午前
6		川子あつまっぺサロン	川子公会堂	月2回	火曜日	午後
7		角川原みんなのサロン	角川原総合研修センター	月2回	水曜日	午前
8	原町区	ハッピーサロン	健康福祉センター (ゆらっと)	週1回	水曜日	午前
9		えがおサロン	健康福祉センター (ゆらっと)	週1回	水曜日	午後
10		ベリーの会	健康福祉センター (ゆらっと)	週1回	水曜日	午後
11		ほほえみサロン	健康福祉センター (ゆらっと)	週1回	木曜日	午前
12		にこにこ健康サロン	健康福祉センター (ゆらっと)	週1回	木曜日	午後
13		さくらんぼ会	健康福祉センター (ゆらっと)	週1回	木曜日	午後
14		にじの会	健康福祉センター (ゆらっと)	週1回	金曜日	午前
15		そよ風会	健康福祉センター (ゆらっと)	週1回	金曜日	午後

☆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.	地区		サロン名	開催場所	開催曜日など		
16	原町区	原町	西町おたのしみサロン	西町公会堂	月2回	火曜日	午前
17			仲町健康サロン	仲町児童センター	週1回	木曜日	午前
18			ニコニコ会(本陣前)	ひばり生涯学習センター	月2回	第2金・第4火	午前
19			健康づくりの集い	橋本町児童センター	週1回	水曜日	午前
20			大町きらきらサロン	大町地域交流センター	週1回	月曜日	午前
21			とまとサロン	元ナーサリー幼稚園	週1回	火曜日	午後
22			上渋佐ひまわり会	上渋佐公会堂	月2回	木曜日	午前
23			大甕	北萱浜和む会	北萱浜公会堂	週1回	金曜日
24		太田	高たのしみ会	高構造改善センター	週1回	木曜日	午前
25			牛来にこにこサロン	牛来多目的集会所	月2回	水曜日	午前
26		石神	ひばりいきいきサロン	雲雀ヶ原公会堂	週1回	火曜日	午後
27			信田沢ハッピー元気会	信田沢コミュニティセンター	月2回	金曜日	午後
28		高平	上北1花みずきサロン	上北高平1集落センター	週1回	月曜日	午前
29			上高さわやかサロン	上高平2公会堂	月3回	水曜日	午前
30	泉ふれあいサロン		泉公会堂	月2回	火曜日	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。

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！



《担当課》南相馬市 長寿福祉課 地域包括ケアシステム推進係 (Tel. 0244-24-5404) R6.5月作成