

ふれあいいきいき  
サロン

市内49か所  
(R7.3現在)

活動の様子



『ご近所力』 『地域力』 が今、必要となっています。  
ふれあいいきいきサロンは、地域における**仲間づくりの場**、**居場所づくり**として、その地域住民が共働することにより、参加者の**生きがい**と**支え合いの力**を高めることを目的としています。

地域のサロンに参加すると近所の顔見知りが増え、輪が広がり、お互い親しい関係づくりへとつながって行く効果があります。  
サロンに参加したい！ 作りたい！ 方は地域福祉課まで（77-1901）

## 市内ふれあいいきいきサロン①

	サロン名	会場	会場所在地	地域
1	<u>いきいきサロン白ゆり</u>	旭町自治会館	<u>古河市旭町1-13-11</u>	古河
2	<u>いきいきサロン若原会</u>	原町自治会館	<u>古河市原町9-5</u>	古河
3	<u>きらくの会</u>	サークル館	<u>古河市北利根10</u>	総和
4	<u>桜友クラブ</u>	桜町自治会館	<u>古河市桜町10-25</u>	古河
5	<u>元原いきいきサロン</u>	原町自治会館	<u>古河市原町9-5</u>	古河
6	<u>台町いきいきサロン悠遊の会</u>	台町自治会館	<u>古河市長谷町1-4</u>	古河
7	<u>なでしこ会</u>	旭町自治会館他	<u>古河市旭町1-13-11</u>	古河
8	<u>いきいきサロンゆめ</u>	八俣新町公民館	<u>古河市山田690-1</u>	三和
9	<u>緑町いきいきサロン</u>	みどりが丘ふれあいの家他	<u>古河市緑町43</u>	古河
10	<u>友遊会</u>	諸川コミュニティパーク	<u>古河市東山田1808-12</u>	三和

## 市内ふれあいいきいきサロン②

	サロン名	会場	会場所在地	地域
11	<u>雷電1丁目いきいきサロン</u>	雷電一丁目自治会館	<u>古河市東1-7-3</u>	古河
12	<u>いきいきサロン火曜会</u>	個人宅		古河
13	<u>ふれあいいきいきサロンさくら会</u>	雷電二丁目自治会館	<u>古河市北町11-11</u>	古河
14	<u>菜の花会</u>	上町自治会館	<u>古河市大山1678-5</u>	古河
15	<u>サロン紅</u>	町水海集落センター	<u>古河市水海12-1</u>	総和
16	<u>さくら会</u>	小堤中新田集会所	<u>古河市小堤268-2</u>	古河
17	<u>南町サロン</u>	東牛谷南町会議所	<u>古河市東牛谷1165-1</u>	総和
18	<u>ふれあいいきいきサロン和(やわら)の会</u>	コスモスプラザ	<u>古河市仁連2065</u>	三和
19	<u>諸川いきいきサロン</u>	諸川公民館	<u>古河市諸川433-1</u>	三和
20	<u>コスモス会</u>	松原町会館	<u>古河市松並1-9-23</u>	古河

## 市内ふれあいいきいきサロン③

	サロン名	会場	会場所在地	地域
21	<u>スクエア・ステップクラブ</u>	松原町会館	<u>古河市松並1-9-23</u>	古河
22	<u>いきいきサロン認ともカフェ</u>	福祉の森会館	<u>古河市新久田271-1</u>	古河
23	<u>ラジオ体操いきいきサロン</u>	雷電二丁目自治会館	<u>古河市北町11-11</u>	古河
24	<u>すみれ会いきいきサロン</u>	緑町自治会館	<u>古河市緑町43</u>	古河
25	<u>東原町いきいきサロン</u>	原町会議所	<u>古河市原町9-5</u>	古河
26	<u>菜の花グループ</u>	スペースU	<u>古河市長谷町38-18</u>	古河
27	<u>麺づくりクラブ</u>	桜町自治会館	<u>古河市桜町10-25</u>	古河
28	<u>いきいきサロンつくしの会</u>	諸川松原公民館	<u>古河市諸983</u>	三和
29	<u>らくらく会</u>	下山2丁目自治会議所	<u>古河市古河544-69西隣</u>	古河
30	<u>ふれあいサロン若草読書会</u>	隣保館等	<u>古市大河山1729-15</u>	古河

## 市内ふれあいいきいきサロン④

	サロン名	会場	会場所在地	地域
31	<u>おしゃべりサロン</u>	前林公民館	<u>古河市前林1309-1</u>	総和
32	<u>いきいきシニアクラブ</u>	みどり野行政区集会所	<u>古河市西牛谷900-55</u>	総和
33	<u>いきいきサロン和楽会</u>	産業技術専門学院 跡地	<u>古河市東諸川1844付近</u>	三和
34	<u>いきいきサロン釈迦GGクラブ</u>	せせらぎの里	<u>古河市北利根10</u>	総和
35	<u>よろこび</u>	諸川西部公民館	<u>古河市諸川1844-1</u>	三和
36	<u>ふれあいいきいきサロンひまわり会</u>	八幡町公民館	<u>古河市西牛谷840-2付近</u>	総和
37	<u>さつきの会</u>	前新田公民館	<u>古河市尾崎2020-7付近</u>	三和
38	<u>フレンドサロン</u>	南間中橋公民館	<u>古河市南間中橋21-4付近</u>	三和
39	<u>いきいきサロンひまわり</u>	古河市三和地域交流センターコスモスプラザ	<u>古河市仁連2065</u>	三和
40	<u>いきいきクラブ草友会</u>	新東諸川公民館	<u>古河市東諸川902</u>	三和

## 市内ふれあいいきいきサロン⑤

	サロン名	会場	会場所在地	地域
41	<u>はなみずき</u>	サークル館	<u>古河市北利根10</u>	総和
42	<u>いこいカフェ</u>	住吉町自治会館	<u>古河市南町7-6</u>	古河
43	<u>サロンみどり太極拳</u>	みどりが丘ふれあいの家	<u>古河市緑町43</u>	古河
44	<u>レイナニ・フラ</u>	コスモスプラザ	<u>古河市仁連2065</u>	三和
45	<u>いきいきサロン</u>	アトリエチャチャ	<u>古河市三杉町1丁目</u>	古河
46	<u>みずきの街健康運動クラブ</u>	みずきの街集会所	<u>古河市大堤203-46西隣</u>	総和
47	<u>春夏秋冬 あめのちはれ</u>	女沼公民館	<u>古河市女沼1666-1</u>	総和
48	<u>なかよしサロン会</u>	阿久津商店	<u>古河市平和町25-8</u>	古河
49	<u>ヨガクラブ</u>	西牛谷集落センター	<u>古河市西牛谷91</u>	総和

## 活動紹介

毎月第3金曜日に活動をしています。市の出前講座を活用し、詐欺や認知症などの学びを深めたり、会員で調理をして食事会などもしています。調理は草餅づくりやけんちん、赤飯などを会員同士で作り方などを教え・教わりながら楽しく活動をしています。

サロン名	いきいきサロン白ゆり会
開催日	第3金曜日
時間	10:30~16:00
開催場所	旭町自治会館
会員数	16名
会費	1,200円/年



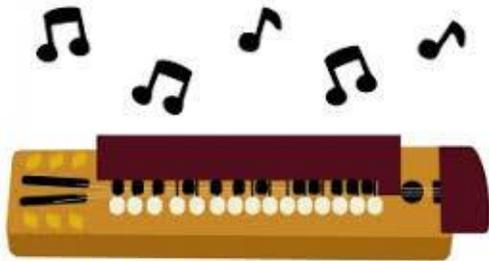
一覧にもどる

## 活動紹介

年間を通じて様々な活動をしています。ものづくり、カラオケによる合唱、ゲーム遊び、頭の体操、各種講話、野外活動、大正琴による合唱、健康体操などを実施しています。活動の際には会員の血圧測定、軽い運動、食事などもしています。



サロン名	いきいきサロン若原会
開催日 時 間	第2 木曜日 9:30~12:30
開催場所	原町自治会館
会員数	22名
会 費	200~400円/月



一覧にもどる

## 活動紹介

No 3

サロン名	きらくの会
開催日	毎月第3木曜日
時間	10:30~15:40
開催場所	サークル館
会員数	8名
会費	1,000円/年

総和地区にあるサークル館で月2回開催しています。体操や歌、学習会などを行っています。お茶をしながらの会話が弾んでいます。「終活」や最近読んだ本のことなど、会員皆で知識を深める場ともなっています。疲れたら「横になる」のも可！無理をしない居心地のよいサロンです。



一覧にもどる

## 活動紹介

カラオケ・小物づくり・編み物など様々な活動をしています。教える人も教わる人も会員同士です。楽しい雰囲気の中で活動をしています。



サロン名	桜友クラブ
開催日 時 間	カラオケ、編み物、 小物づくりは月1回、 カラオケは2か月に1回
開催場所	桜町自治会館
会員数	21名
会 費	活動ごと



一覧にもどる

## 活動紹介

お花見・学習会・ゲーム・カラオケ・唄・飾り物の手づくりなど色々なことを年間計画を立てて行っています。夏は盆踊りや太鼓の練習もしています。



サロン名	元原いきいきサロン
開催日 時間	第3 金曜日 9:00~13:00
開催場所	原町自治会館
会員数	19名
会費	300円/1回



一覧にもどる

## 活動紹介

年間を通じて、クラフトづくり、ダンス、境内清掃、食事会等々様々な活動をしています。会員同士で講師をして趣味などを共有しています。作ったクラフト作品は、市の作品展に出品したり、みなさん意欲的です。



サロン名	台町いきいきサロン悠々の会
開催日 時 間	毎月第2土曜日 10:00~11:30
開催場所	台町自治会館
会員数	52名
会 費	1,000円/年



一覧にもどる

## 活動紹介

お茶会・歓談・カラオケ・施設見学・旅行・お花見・町内行事参加など様々な活動をみなさんと楽しく行っています。  
会員同士で親睦を深められる場となっています。



サロン名	なでしこ会
開催日 時間	第3 水曜日 10:00~15:00
開催場所	旭自治会館
会員数	12名
会費	200円/月



一覧にもどる

## 活動紹介

毎月第2土曜日に公民館に集まり、昼食を作って会員で食事とカラオケを楽しんでいます。その他にもリハビリ体操やカラオケ、輪投げをしたり、お薬講座なども開催し学び合っています。



サロン名	いきいきサロンゆめ
開催日 時間	毎月第2土曜日 10:00~14:00
開催場所	八俣新町公民館
会員数	19名
会費	1,000円/年



一覧にもどる

サロン名	緑町いきいきサロン
開催日	毎月第3木曜日
時間	10:00~11:30
開催場所	みどり丘ふれあいの家
会員数	35名
会費	100円/1回

## 活動紹介

No.9

みどり丘ふれあいの家で毎月1回開催しています。コーラスや踊り、フラダンス、バンド演奏、落語など得意な方が披露をしてくれます。また、ボッチャや輪投げ、シルバーリハビリ体操を取り入れ、健康面での活動も行っています。



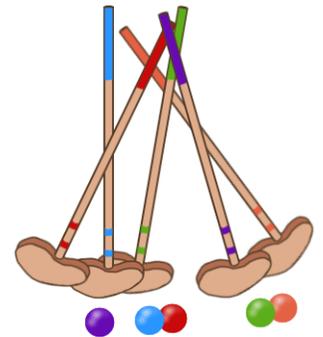
一覧にもどる

サロン名	友遊会
開催日 時 間	毎週月～金曜日 9:00～12:00
開催場所	諸川コミュニティパーク
会員数	12名
会 費	1,000円/年

## 活動紹介

No.10

グランドゴルフをきっかけとして仲間づくりをしています。グランドゴルフ以外にもお茶会やカラオケ、ボランティア活動をしています。ほぼ毎日の活動です。朝早くから体を動かすことが皆さんの健康の秘けつになっています。



一覧にもどる

## 活動紹介

No11

サロン名	雷電1丁目自治会 いきいきサロン
開催日 時間	第3土曜日 10:00~15:00
開催場所	雷電1丁目自治会館
会員数	15名
会費	200円/月

毎月第3土曜日に午前と午後1日を通じて活動をしています。毎月様々な内容で、銭太鼓やシルバーリハビリ体操、演奏会、編み物、クリスマス会等々楽しい活動をしています。



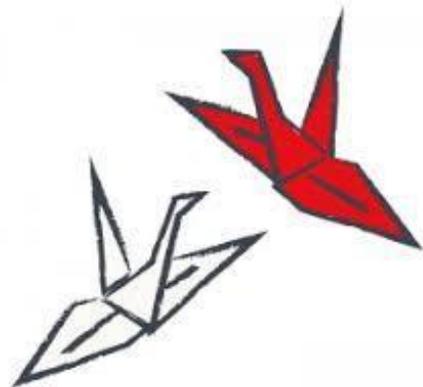
一覧にもどる

## 活動紹介

No.12

サロン名	いきいきサロン火曜会
開催日 時 間	第4火曜日 10:00~15:00
開催場所	個人宅
会員数	8名
会 費	1,000円/年

毎月第4火曜日に個人宅を会場に開催をしています。会員の年齢層の幅もあり、年長者が野菜の作り方や昔の話をしてくれたり学びの場となっています。その他にもカラオケや散策、紙芝居、折り紙などをして楽しんでいます。



一覧にもどる

サロン名	ふれあいいきいきサロンさくら会
開催日 時間	第2・4 水曜日 10:00~12:00
開催場所	雷電二丁目自治会館
会員数	20名
会費	500円/年

## 活動紹介

№13

主にシルバーリハビリ体操（介護予防）をしています。その他にも随時情報交換や親睦を図ることを心掛けています。市の生涯学習指導者をお招きして会員で講座も受けています。



一覧にもどる

サロン名	菜の花会
開催日 時 間	毎月第3木曜日 10:00~12:00
開催場所	代表者宅
会員数	20名
会 費	100円/1回

## 活動紹介

No14

普段の活動として、輪投げ・卓球・健康体操・脳トレ・勉強会・百人一首朗読など毎回バラエティな活動をしています。皆で持ち寄った食材でバーベキューや食事会をして楽しく交流をしています。



一覧にもどる

サロン名	サロン紅
開催日 時 間	毎月第1・3水曜日 10:00~11:30
開催場所	町水海集落センター
会員数	17名
会 費	100円/年

## 活動紹介

No15

地域の居場所として楽しく活動をしています。主な活動はシルバーリハビリ体操ですが、その他にも化粧講座、ゲーム、クイズなど会員の興味のある講座なども行っています。毎月会員の誕生日会も開催し賑やかに活動をしています。



一覧にもどる

## 活動紹介

№16

サロン名	さくら会
開催日 時 間	第3火曜日 10:00~12:00
開催場所	小堤中新田集会所
会員数	11名
会 費	100円/年

シルバーリハビリ体操を主な活動として、毎月集まっています。体操の他にも茶話会などを通じて楽しく活動しています。



一覧にもどる

サロン名	南町サロン
開催日 時 間	毎月第3木曜日 10:00~12:00
開催場所	東牛谷南町集会所
会員数	12名
会 費	100円/1年

## 活動紹介

No.17

東牛谷南町集会所で毎月1回開催しています。主にシルバーリハビリ体操を行い、日々の健康に気を使って活動しています。また、食事会や茶話会なども開き楽しい時間をみんなで過ごしています。



一覧にもどる

サロン名	ふれあいいいきいきサロン 和（やわら）の会
開催日 時 間	毎月第3金曜日 10:00~12:00
開催場所	コスモスプラザ
会員数	19名
会 費	1,000円/年

## 活動紹介

No.18

毎月第3金曜日、コスモスプラザを会場に活動をしています。  
シルバー体操や食事会、手芸教室、カラオケ大会などバラエティな取り組みをして会員同士の親睦を深めています。



一覧にもどる

サロン名	諸川いきいきサロン
開催日 時 間	土曜日（月3回） 10：00～12：00
開催場所	諸川公民館
会員数	28名
会 費	1,000円/年

## 活動紹介

No.19

土曜日（月3回）に諸川公民館で活動をしています。輪投げ、スポーツ、カラオケ、ゲームやシルバーリハビリ体操、市からの出前講座など様々な活動をしています。地域の交流と学びの場になっています。



一覧にもどる

サロン名	コスモス会
開催日 時 間	毎月第1・3金曜日 10:00~12:00
開催場所	松原自治会館
会員数	18名
会 費	2,000円/年

## 活動紹介

No.20

古河地区の松原町会館で活動をしています。シニア体操、脳トレ、衛生講座などバラエティな活動をしています。春にはお花見や地域の方が講師となり踊りをなったりもしています。お茶をしながら賑やかにすごして情報交換の場にもなっています。



一覧にもどる

## 活動紹介

毎月第2・4の月曜日に活動しています。  
スクエア・ステップをご存知ですか？頭と体をつかう運動です。高齢者になった時の転倒予防や認知症の予防にいいと言われていています。地域の敬老会にも参加をして活動しています。



サロン名	スクエア・ステップクラブ
開催日 時 間	毎月第2・4月曜日 10:00~12:00
開催場所	松原町自治会館
会員数	13名
会 費	200円/月



一覧にもどる

## 活動紹介

No.22

サロン名	いきいきサロン 認ともカフェ
開催日 時 間	第4金曜日 10:00~14:00
開催場所	福祉の森会館内 ボランティアセンター
会員数	31名
会 費	100円/回

物忘れが気になりました方たちやまたその家族が気軽に立ち寄れる憩いの場、交流の場です。体を動かし、昔懐かしい歌を合唱したり交流を図っています。コーヒーなどのお茶も飲めますよ！



一覧にもどる

## 活動紹介

No.23

サロン名	ラジオ体操いきいきサロン
開催日 時間	毎日 6:30~6:45
開催場所	雷電2丁目自治会館
会員数	14名
会費	300円/年

雨の日以外、ほぼ毎日開催しているサロンです。ラジオ体操の時間に合わせて6:30からスタートしています。10年以上続いている活動で、見守り・地域交流・生きがいなどの様々な要素があるサロンです。楽しい一日のスタートとして朝から有意義な時間を過ごしています。



一覧にもどる

## 活動紹介

No.24

サロン名	すみれ会
開催日 時 間	毎月第1・3火曜日 10:00~11:30
開催場所	緑町自治会館
会員数	10名
会 費	500円/年

キーボードの伴奏に合わせて会員みんなで楽しく童謡を歌っています。時には慰問にも行き、訪問先の人たちと一緒に歌を通じての交流をしています。会員同士とても仲が良く、歌の練習の後に食事会をすることもあります。



一覧にもどる

サロン名	東原いきいきサロン
開催日 時 間	毎月第3火曜日 9:30~12:00
開催場所	原町会議所
会員数	27名
会 費	100円/月

## 活動紹介

No.25

高齢者体操や出前講座を会員さんと体験をしています。そば打ちや海苔巻き、季節のご飯などを毎回つくっています。食べながら会員同士でたのしく交流をしています。



一覧にもどる

## 活動紹介

No.26

サロン名	菜の花グループ
開催日 時 間	毎月第1水曜日 10:30~12:00
開催場所	スペースU 会議室
会員数	17名
会 費	1,000円/年

地域の高齢者の見守りをしながら様々な講座や野外活動活動、市の行事への参加をしています。  
講座は、傾聴や中国語、古河市の歴史など会員が興味のあるものを開催して、会員自身の向上をめざし活動しています。



一覧にもどる

サロン名	麺づくりクラブ
開催日 時 間	毎月第一月曜日 10:00~15:00
開催場所	桜町自治会館
会員数	7名
会 費	1,000円/年

## 活動紹介

No.27

平成29年5月に設立されたサロンです。毎月1回地域の自治会館に仲間が集まりうどんやそばを作って活動しています。

うどんやそばは手打ちでサロン名の通り「麺づくり」からの作業です。材料や道具を会員の皆さんで持ち寄って、麺うちを通じて会員同士の交流しています。もちろん最後は皆さんで食べて、わいわいと楽しい時間をすごされています。



一覧にもどる

サロン名	いきいきサロンつくしの会
開催日 時 間	毎月第2・4木曜日 10:00~12:00
開催場所	松原公民館
会員数	19名
会 費	200円/年

## 活動紹介

No.28

平成30年度に出来たサロンで三和地区の松原公民館で活動しています。本格的なルールに則り楽しく活動されています。輪投げの他にもお茶を飲んだり、会話をしたり情報交換の場にもなっています。男性も多いサロンですのでぜひ興味のある方は参加してください！



一覧にもどる

サロン名	ららく会
開催日 時 間	毎月最終火曜日 10:00~12:00
開催場所	下山2丁目会議所
会員数	20名
会 費	100円/回

## 活動紹介

No.29

体操や歌、口腔ケアなど健康的に生活するため、みんなで仲良く楽しく活動しています。訪問した日は折り紙で創作活動を行っていました。



一覧にもどる

## 活動紹介

No.30

サロン名	ふれあいサロン若草読書会
開催日 時間	毎月第4金曜日 10:00~12:00
開催場所	下山2丁目会議所、トムテ
会員数	9名
会費	2,000円/年

毎月第4金曜日に隣保館や近所の喫茶店を利用して読書会を行っています。同じ本、または各々好きな本を読んで意見交換をしたり、本の紹介をしたり楽しく活動をしています。知識も深められる場となっています。



一覧にもどる

## 活動紹介

No.31

サロン名	おしゃべりサロン
開催日	毎月15日
時間	10:00~14:00
開催場所	前林公民館
会員数	26名
会費	100円/1回

地域のお年寄りが公民館に集い近況報告や出来事などをお茶をしながら語り合ったり、カラオケを楽しんだり一日を過ごしています



一覧にもどる

サロン名	いきいきシニアクラブ
開催日 時 間	毎月第3水曜日 —
開催場所	みどり野行政区集会所
会員数	35名
会 費	500円/回

## 活動紹介

№32

毎月第3水曜日に活動されていて食事会、出前講座、七福神めぐりなど楽しいイベントを企画しています。  
仲のいいお仲間同士で、花もいっぱいある集会場で、美味しいものを食べながら楽しく活動しています。



一覧にもどる

## 活動紹介

サロン名	いきいきクラブ和楽会
開催日 時間	毎週 火・木・土 9:00~12:00
開催場所	産業技術専門学院跡グラウンド
会員数	25名
会費	500円/年

いきいきサロン和楽会ですが、週3日開催しています。  
グランドゴルフ以外にも食事会やカラオケ大会などをして  
います。  
体を動かしながら皆さん元気に活動しています。



一覧にもどる

## 活動紹介

No.34

サロン名	いきいきサロン釈迦GGクラブ
開催日 時間	毎週 月水金 9:30~12:00
開催場所	せせらぎの里
会員数	11名
会費	500円/年

スポーツをきっかけに仲間づくりをしています。特にグランドゴルフは週3回の活動です。  
体を動かすことが元気の源になっています。



一覧にもどる

## 活動紹介

No.35

サロン名	よろこび
開催日 時 間	第1・3 木曜日 10:30~15:00
開催場所	代表者宅・諸川西部公民館
会員数	10名
会 費	2,500円/月

唄とお話しが大好きな人たちです。  
和気あいあいとあっという間に時間が過ぎてしまいます。  
カラオケをメインに活動しています。



一覧にもどる

## 活動紹介

No.36

サロン名	ふれあいいいきいきサロン ひまわり会
開催日 時間	第2・4木曜日 10:00~12:00
開催場所	八幡町公民館
会員数	19名
会費	100円/年

高齢者のひきこもりをなくしましょう！  
みんなで楽しく手や足を動かしましょう！  
ラジオ体操や簡単な踊りをしたり、みんなで「わいわいがやがや」楽しいおしゃべりをしています！



一覧にもどる

サロン名	さつきの会
開催日 時 間	毎週木曜日 9:30~12:00
開催場所	前新田公民館
会員数	12名
会 費	500円/月

## 活動紹介

No.37

第4木曜日に前新田公民館を会場にストレッチ、健康太極拳、手工芸などの活動をしています。健康太極拳は文化祭発表もしています。会食もしており、会員同士の交流も図っています。



一覧にもどる

## 活動紹介

№38

サロン名	フレンドサロン
開催日 時間	第4日曜日 11:00~16:00
開催場所	南間中橋公民館
会員数	13名
会費	1,000円/年

第4日曜日に南間中橋公民館でシルバーリハビリ体操や介護サポーター、出前講座、カラオケ、お茶のみなど様々な活動をしており、会員同士の交流と学びを深められるサロンです。



一覧にもどる

## 活動紹介

No.39

里山の活動を通じて会員相互の親睦を深めなおかつ、文化的交流やスポーツ等を目的に活動しています。



サロン名	いきいきサロンひまわり
開催日 時間	第1金曜日 10:00~12:00
開催場所	三和地域交流センター コスモスプラザ
会員数	15名
会費	1,000円/年



一覧にもどる

サロン名	いきいきクラブ草友会
開催日 時 間	毎週月・木曜日 第1・3日曜日 8:30~12:30
開催場所	新東諸川公民館
会員数	31名
会 費	1,000円/年

## 活動紹介

No.40

グラウンドゴルフを通じて、旅行会、食事会、カラオケ、ボランティア、美化運動、公園の清掃などで活動しています。また、声掛け運動なども行政区と共に実施しています。



一覧にもどる

サロン名	はなみずき
開催日 時間	毎月第3水曜日 10:00~17:00
開催場所	サークル館
会員数	6名
会費	1,000円/年

## 活動紹介

No.41

脳トレ、体操、読み聞かせ、防災話、旅の話など、会員が楽しく過ごせるような活動を行っております。また、月に1回集まることで引きこもりの予防にもなっています。



一覧にもどる

サロン名	いこいカフェ
開催日 時 間	日曜日（月1回） 10:00~12:00
開催場所	住吉町自治会館
会員数	15名
会 費	100円/回

## 活動紹介

No.42

気軽に立ち寄れる場所を提供し、隣近所が交流を図りながら、繋がりを深めています。茶・菓子を提供し、談笑しながら趣味活動や簡単なゲームを行っています。写経などの趣味活動も行っています。



一覧にもどる

サロン名	サロンみどり太極拳
開催日 時 間	月曜日（月3回） 13:00~15:00
開催場所	みどりが丘ふれあいの家
会員数	11名
会 費	10,000円/年

## 活動紹介

No.43

月3回の活動を通して、介護予防に繋がっています。  
主に、太極拳を行い、健康増進にも努めています。



一覧にもどる

## 活動紹介

No.44

脳の活性化と健康づくりを目的にフラダンスを月2回行っています。また、年2回ほど旅行の計画を立て、会員同士の交流を図っています。



サロン名	レイナニ・フラ
開催日 時間	火曜日（月2回） 19：30～21：30
開催場所	コスモスプラザ
会員数	7名
会費	1,000円/月



一覧にもどる

サロン名	いきいきサロン
開催日 時 間	毎月第3水曜日 13:00~15:00
開催場所	アトリエチャチャ
会員数	8名
会 費	100円/回

## 活動紹介

No.45

毎月第3水曜日に、個人宅（アトリエチャチャ）にて活動を行っています。輪投げやお茶会を通して、地域の情報交換も兼ねています。



一覧にもどる

## 活動紹介

No.46

毎週土曜日に、みずきの街集会所にて活動を行っています。シルバーリハビリ体操及びその他の運動を通して、健康増進活動を行っています。



サロン名	みずきの街健康運動クラブ
開催日 時間	毎週土曜日（第3以外） 8：30～11：00
開催場所	みずきの街集会所
会員数	20名
会費	必要に応じてその都度徴収



一覧にもどる

サロン名	春夏秋冬あめのちはれ
開催日 時 間	日曜日（月1回） 10:00~13:00
開催場所	女沼公民館
会員数	27名
会 費	300円/月

## 活動紹介

No.47

毎月1回日曜日に、女沼公民館にて活動を行っています。レクレーション、食事づくり、会食、スポーツ（軽度）を通して、高齢者だけでなく、子どもを巻き込んだ多世代交流や繋がりづくりを行っています。



一覧にもどる

サロン名	なかよしサロン会
開催日 時 間	土曜日（月1回） 11:00~15:00
開催場所	阿久津商店
会員数	7名
会 費	1,000円/月

## 活動紹介

No.48

毎月第4土曜日に、阿久津商店にて活動を行っています。食事会やお茶会を通じて、地域の情報交換を行っています。



一覧にもどる

サロン名	ヨガクラブ
開催日 時 間	第1・3 月曜日 14:00~15:15
開催場所	西牛谷集落センター
会員数	19名
会 費	1,000円/月

## 活動紹介

No.49

毎月第1・3月曜日に、西牛谷集落センターにて活動を行っています。ヨガレッスンを通して、健康増進や会員同士の交流も兼ねて行っています。



一覧にもどる