### みんなの元気会



会場 明治小学校 特活室



開催日 第3木曜日

13:30~15:30



対象者 65 歳以上

参加人数 15~20名

参加費 無料



#### 活動内容·PR

- 毎回さまざまな先生が来て下さいます。
- ・音楽・体操・体を使ってのゲーム







### サロン・永美



会場 明治 2 丁目 10-10 希望荘 102 号室



開催日 第1木曜・第4月曜

 $10:00\sim11:30$ 



対象者 年齢問わず



参加人数 10名

参加費 無料

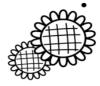


(ランチ希望者のみ 500円)



#### 活動内容·PR

·認知症予防 (脳と体の体操)





### いいや~せ



氷室荘 3 棟 102 号室



開催日 毎週水曜日

10:00~12:00



🞇 対象者 - 概ね 65 歳以上

参加人数 20~25名



参加費 無料



#### 活動内容·PR

- ・棒体操
- ・タオル体操
- ・歌、脳トレ など







### さわやかサロン



明治コミュニティセンター 会場 (明治 2-14-1)



🖖 開催日 毎週木曜日

9:30~12:00



対象者 65 歳以上

参加人数 25~30 名



🗣 参加費 無料

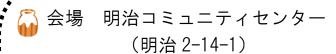


- ・「さわやか体操」「フリフリ体操」「棒 体操」手指体操、脳トレプリント。
- ・お三味線を伴奏して歌をなど
- ・お茶・コーヒー・トースト・ ゆで卵でおもてなし



### **(5**)

### グラン・パ



**\*\***開催日 毎週木曜日

9:30~12:00

🞇 対象者 65 歳以上

参加人数 25~30名

→ 参加費 無料



#### 活動内容·PR

- 男性サロンです
- ·「コーヒー」「トースト」「まぼろし のゆで卵」を食べながら仲間が出 来楽しい雰囲気です。



**(b**)

## やさしいハーモニークラブ

会場 明治コミュニティセンター (明治 2-14-1)

開催日 第2・4火曜日

13:15~15:15

対象者 65 歳以上

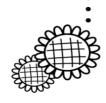
参加人数 約25名

◆参加費 500円



#### 活動内容・PR

・発声練習、コーラス、ハンドベルなど楽器演奏脳トレ、おしゃべり





### トスカ健康サロン



会場 伝馬コミュニティセンター (豊 1-37-8)



開催日 第2·4火曜日

10:00~12:00



対象者 65 歳以上

参加人数 20名



参加費 100円



#### 活動内容・PR

スマイル体操、タオル体操、 百歳体操、セラバンド体操、 おしゃべり、お茶等楽しく やっています。



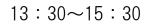


### 仲良しフレンズ



会場 伝馬コミュニティセンター (豊 1-37-8)

開催日 第1木曜日・第3火曜日



対象者 65歳以上の高齢者



参加人数



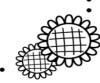
参加費 100円

(抹茶有 200 円)



#### 活動内容·PR

・お茶会、おしゃべり、脳トレ、懐メロを歌って楽しくやっています。





### サロン豊



会場 喫茶ル・パレ (豊 1-47-11)



開催日 第1日曜日

13:30~15:30



対象者 年齢問わず





参加費 500円



#### 活動内容·PR

- · 歌ごえとおしゃべり
- ・認知症予防に関すること







## ふれあい四丁目サロン



会場 堀田サンハイツ1階集会所 (豊 4-10-6)



開催日 第2・4 火曜日

9:40~11:30



対象者

65 歳以上

参加人数 20 名以上



参加費 100円



#### 活動内容·PR

・不定期で大正琴の演奏会、フラダンス、手品、 ゲームなどを開催。また、サロン新聞を毎回 発行し、9年間で190号を超えました。

・和気あいあいとコーヒーなどを飲みながらおしゃべり、ひと時を楽しんでいます





### ボッチャを楽しむ会



会場 伝馬コミュニティセンター (豊 1-37-8)



開催日 第2:第4金曜日

13:30~15:30



対象者 65歳以上の高齢者

参加人数



参加費 100円



#### 活動内容·PR

·みんなでボッチャを楽しみ ましょう。







### みんなの家



会場 ふれあいヴィレッジ (南区忠次 1-5-1)



開催日 第1:第3水曜日

13:30~15:30



対象者 65 歳以上

参加人数 10名



参加費 100円



#### 活動内容·PR

・人と人のつながりを大切にして楽しい場所として各種ゲームや運動等を みなさんで取り組んでいます。





### スマイル会サロン



豊田コミュニティセンタ・ (南区豊田 4-9-19)



🐫 開催日 毎週月曜日

10:00~11:30



対象者 65 歳以上

参加人数 約20名



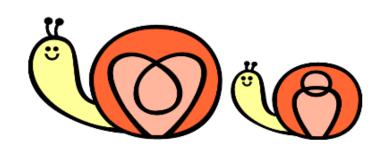
参加費 100円



#### 活動内容·PR

介護予防の健康体操(スマイル体 操みなみ・百歳体操)を楽しく参 加することにより参加者同士の交 流の場として開催。





### たんぽぽ会

会場 交流センター道徳 2F

(道徳通 2-72)

4

開催日 毎週木曜日

10:00~12:00

36

対象者

65 歳以上

参加人数

7名



参加費

500円(1か月分)



#### 活動内容・PR

- ・体操、手芸 (押絵他)、情報発信
- ・おしゃべり
- ・10 月のセンター祭りすもう甚句出演 のため、3 ヶ月前より練習して います。



**15** 

## 九丁目抹茶会



会場

九館町

(呼続 5-11-20)



開催日

第3水曜日

14:00~16:00



対象者

年齢問わず(70 代が多いです)

参加人数 13 名程



参加費

100円



#### 活動内容・PR

- ・抹茶を頂き、軽い運動の後おしゃべりタイ
- ・6月と12月はビンゴ大会もあります。
- <sup>'</sup> 楽しくて時を忘れます!
- 開催日に都合のつく方ならどなたでも
- 参加できます。
- 皆さんの参加をお待ちしています。



### スマイルはつらつサロン



会場 呼続コミュニティセンター (呼続 4-4-60)



┡開催日 毎週水曜日(第3水曜日除く)

10:00~11:30



対象者 65 歳以上

参加人数 30名

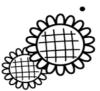


参加費 無料



#### 活動内容·PR

- おもりをつけて筋力をつける体操
- ・おしゃべり
- ・詐欺や交通安全の替え歌
- ・時々プレゼントあり







#### サロン・ド・熊野



**分** 分 終 所

会場 熊野三社 社務所 (呼続 2-6-33)



#### 開催日

健康体操・自律訓練法 毎週木 9:20~

囲碁・将棋 毎週木 10:00~12:00

ドローン操作 第1・3木13:30~15:00

歌の会 第4金14:00~15:00

写経 第2水14:00~



対象者 65歳以上 参加人数 制限なし



参加費 100円



#### 活動内容·PR

人生 100 年、生き生きと暮らすためには外に出る、歩く、活動を通して人との交流を深めることが欠かせません。様々な機会を作っていろいろな要望に応えられるよう、百人一首、詩吟、

います。



## 手芸とおしゃべり会

会場 呼続コミュニティセンター

(呼続 4-4-60)

and.

開催日 第4木曜日

13:00~15:00

8

対象者 年齢問わず

参加人数 約10名

参加費 無料



#### 活動内容·PR

- ・おしゃべりをしながら手を動かしています。
- ・編み物やキルト等。





# 19わいわいグランドゴルフサロン



会場 呼続公園

(多目的広場)

4

開催日毎週月・水・金

9:00~11:00

92

対象者 65 歳以上

参加人数 25名

参加費 無料



活動内容·PR

グランドゴルフ





### 呼続ボッチャサロン



会場

呼続コミュニティセンター



第2:第3木曜日

13:30~15:00



対象者

65歳以上

参加人数 15~20 名



参加費

100円



活動内容・PR

・楽しく和気あいあいと

ボッチャの練習を行う。







### 楽々サロン



会場

熊野三社



開催日 第2:第4水曜日

10:00~11:30



対象者

65歳以上

参加人数 10名



参加費

100円



活動内容・PR

仲良く、楽しく、明るく、元気で

健康寿命をのばしましょう。



### おしゃれサロン



会場 呼続 2 丁目 15-11

開

開催日 第2金、第3木、第3土

10:00~15:00



対象者 65歳以上

参加人数 15名



参加費

500円



#### 活動内容・PR

・タンスの中に眠っている着物等をリメ イクして、おしゃれして出かけませんか?

一度見学に来てください!







### 大磯学区いきいきサロン



会場 大磯コミュニティセンター

(北内町 3-25)



開催日 第1:第3水曜日

13:30~15:00



対象者

65歳以上

参加人数 30名



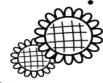
参加費

200円(1か月)



#### 活動内容・PR

- ■簡単な作品つくり
- ・体操、音楽、手遊び等





### 大磯あやめクラブ



会場 笠寺コミュニティセンター (前浜通 5-2-31)



開催日 第3・4水曜日

10:15~11:45



対象者 65歳以上の方

参加人数 10名



参加費 500円



#### 活動内容·PR

- ·健康体操(3B体操)
- ・おしゃべり





## 桜シニアげんきサロン



会場 桜コミュニティセンター2階 (桜台 2-15-4)



開催日 毎週木曜日

10:00~11:30



対象者 65 歳以上

参加人数 30名



参加費 無料



- ・健康づくりのためのスマイル体操と百歳 体操
- ・介護される期間を短くして、家庭に負担をかけずいつまでも住み慣れた地域で元気に暮らしましょう。



### 桜チャレンジクラブ



桜コミュニティセンター2階 (桜台 2-15-4)

開催日 第1:第3金曜日

13:30~16:30

対象者 65 歳以上

参加人数 約20名

参加費 200円



#### 活動内容·PR

- 麻雀・囲碁・将棋
- ・パソコン・おしゃべり
- ※麻雀・囲碁・将棋は事前に予約をお 願いします。

【前月20日までに桜コミセン(052-822-4339) に予約してください】





### 桜ぴんぽんサロン



桜コミュニティセンター2階 会場 (桜台 2-15-4)



🖖 開催日 毎週火曜日

9:30~11:30

対象者 主に高齢者

参加人数 約25名



参加費 無料



#### 活動内容·PR

・参加者が談笑しながらぴんぽんを 楽しむ。

ぴんぽんは 10 分単位ごとのラリー を主として緩く行う。





# 28 桜シニアカラオケサロン

→ 会場 桜コミュニティセンター

開催日 毎週日曜日

13:30~16:00

対象者 主に高齢者

🦥 参加人数 約 25 名

参加費 200円



- ・参加者が談笑しながらカラオケを楽しむ。
- ・カラオケは3曲ほど。
- ・最後に脳トレ。







## 29 ふれあいいきいきサロンはなしば

☆ 会場 ひまわりハウス (菊住 1-5-19)

開催日 第3火曜日

10:00~12:00

🦥 対象者 65 歳以上

参加人数 10名

**多**加費 無料



#### 活動内容·PR

・和紙、クラフト、布などで小物を 作って楽しんでいます。





**30** 

### 切り絵サロン



会場 ひまわりハウス (菊住 1-5-19)

■ 開催日

第2.4水曜日 10:00~12:00

対象者 65 歳以上

参加人数 5~6 名程度

🍃 参加費 300 円(材料込)



#### 活動内容·PR

・主として切り絵作り。

カッターナイフで切る、色紙に貼る、など どなたでもできます。飾ったり、プレゼント したりして楽しんでみませんか?

おしゃべりやお茶会もあります。







### 菊住グランドゴルフ



菊住小学校



開催日 毎週日曜日

9:00~11:00



対象者 65歳以上の高齢者

参加人数 20名



参加費 年会費 2000 円



#### 活動内容·PR

- グランドゴルフをやりながら、交 流を図り、皆さんで楽しく行って います。
- ・気軽にご参加下さい。
- ・月、木は有志で天白川で行って います。



### あじさいサロン



会場 ひまわりハウス



●開催日 第1水曜日

9:30~16:00



対象者 高齢者



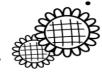
参加人数 15名



参加費 無料



- ・手芸、塗り絵、脳トレ
- ・おしゃべり





### 歌声サロン ボイス



会場 ホスピニックホーム バルベロ内

デイサービスフロア

(南区桜本町 50-2)

開催日 第2金曜日

 $12:00\sim13:15$ 

対象者 60 歳以上

幹 参加人数 30 名

参加費 400円



#### 活動内容·PR

- ・地域の方の元気作り、居場所作りの 場としてサロンを開催しています。
- ・先生と一緒に歌い、おしゃべりし、 大笑いしながら楽しい時間を共有 していきましょう。



# 34 春日野シニアげんきサロン

- 会場 春日野コミセン 2 階 (霞町 77)
- 👑 開催日 毎週火曜日

(但しコミセン休館日除く)

[1部] 10:00~10:45(受付9:30~)

[2部] 11:00~11:45(受付10:45~)

対象者 60 歳以上

参加人数 30~35 名

🙎 参加費 無料



- ・南保健センター指導の「スマイル体操」で体をほぐし「いきいき百歳体操」でイスに 座ったまま、手首・足首におもりベルトを 付け、負荷をかけながら筋力アップ。
- ・無理のない体操です。



### ボッチャ春日野



会場を春日野コミュニティ

センター 2F

4

開催日 第2月曜日

9:30~11:30

20

対象者 年齢問わず

参加人数 20名

皇参

参加費 100円



#### 活動内容·PR

- ・ボッチャを楽しむ。
- ・交流と仲間作り。
- ・他サロンなどの情報交換もあり、 "笑い"あり。



# 30春日野喫茶サロン「スマイル茶屋」





開催日 第2水曜日

(1月・8月はお休み)

9:30~11:30



対象者 年齢問わず

参加人数 約25名

\$

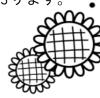
参加費 100円(モーニング付)



#### 活動内容·PR

・コーヒー、紅茶など飲みながら皆さん との交流で楽しいひとときをお過ごしくだ さいませ。

スマイル一同心よりお待ちしております。





### サロン憩い



南区柵下町 2-97-1 喫茶山路) (元



開催日 第3水曜日

10:00~12:00



🥷 対象者 65 歳以上

参加人数 15名



参加費 100円



#### 活動内容·PR

・健康チェック、脳トレ、お茶会、 おしゃべり、小物作り、折り紙など





**38** 

### よってって HOUSE



南区鳥山町 1-51-4 会場 (自宅駐車場)



🖖 開催日 第3火曜日

10:00~12:00



対象者 65 歳以上



参加人数 50 人以下



参加費 100円



- ・季節のイベント、頭の体操、
  - 小物作り
- ・季節のイベントを通して高齢者の 交流を図る。
- ・いきいき出来る居場所作り。



## ③ サロン大地の丘スマイル☆百歳体操

会場 大地の丘 笠寺 (特別養護老人ホーム) 南区松城町 3-34-1

**\*\***開催日 毎週金曜日

9:30~11:00

ჯ 対象者 65 歳以上

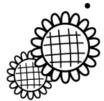
参加人数 30~35名

♀ 参加費 無料



#### 活動内容·PR

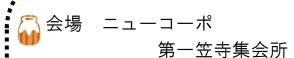
- ・人生、百歳時代に向かって元気で健康 を願って、スマイル百歳体操をしてい ます。
- ・健康の話などをしております。







### サロン西柵下



▶開催日 第1日曜日

10:00~12:00

対象者 65 歳以上

参加人数 20~30名

輸 参加費 100円



#### 活動内容·PR

・お茶を飲みながら、おしゃべり、 替え歌、脳トレ、ペットボトル体 操などを行います。



### キッチンくぬぎ



特養オレンジタウン笠寺

交流室

(南区前浜通 2-1-2)

開催日

第3木曜日

11:30~13:00

対象者

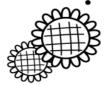
♠ 参加人数 20 名

参加費 700円 (ランチ代)



#### 活動内容·PR

【1人でご飯を食べることが多い方たちに、 おしゃべりを肴に手作りランチを提供・ ミニ講座もあります。







### ボッチャサロンみなみ



笠寺コミュニティセンター 会場 (前浜通 5-2-31)



┍開催日 第2土曜日

13:30~16:00



対象者 65 歳以上

参加人数 15~20名



▶参加費 100円



#### 活動内容·PR

・介護予防を目的として、パラリ ンピックスポーツのボッチャを 通して地域住民の交流を図る。



### お茶の間サロン



西田町 3-10



毎週月・水・金 開催日

10:00~12:00

対象者 65 歳以上



参加人数 10~15名

参加費 100円



#### 活動内容·PR

- ・高齢者の居場所、たまり場
- お茶とお菓子







### 元気サロンみなみ



会場 笠寺コミセン



👺 開催日 第4土曜日

13:30~15:30

対象者 65 歳以上



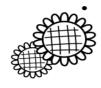
参加人数 15名



参加費 100円



- ・塗り絵、笑い文字
- ・健康体操
- ・健康教室、美容教室





## 45 お茶しきせんかサロン

**₩ ½** 

会場 上浜南部公民館 (上浜町 373)



開催日 第3水曜日

10:00~12:00



対象者 65 歳以上

参加人数 15名

2

参加費 200円



#### 活動内容·PR

- ・認知症、介護予防について勉強
- ・一年に1回二胡、サックスのミニコンサート
- ・おしゃべり、小物作り
- ・お好み焼き、鬼まんじゅう、ぜんざい
- 季節の食べ物を作っています。
- 一杯だての珈琲がいただけます。



# 46 星崎☆スマイル体操愛好会



会場 星崎コミュニティセンター (元鳴尾町 1)



開催日 毎週月曜日

10:00~12:00

好爹

対象者 65 歳以上



参加人数 40名



参加費 200円



#### 活動内容·PR

健康維持のため、スマイル体操・百歳体操 タオル体操・虹色レディを行っています。

月1回お菓子又はジュースを渡しています

ボッチャも入れて楽しくやってます。



### サロン「だんらん」



会場 星崎 1-158 (古民家)



開催日 日・月を除く毎日 (火曜〜土曜)

10:00~14:00



対象者 だれでも

参加人数 5名~16名

\$

参加費 100円



#### 活動内容·PR

- ・老いも若きも集えるところ、みんなの 居場所作りを目指しています。
- ・ちょっと一服、おしゃべり、ワークショップ、ピラティス、バランスボール編み物、絵手紙、ちぎり絵、物作り、 笑いヨガ、やりたいことなんでも OK





### にこにこサロン



会場 名南子どもの家 地域子育で支援事業

地域子育て支援事業所1階

(鳴尾 2-15)



開催日 第3木曜日

10:00~11:30



対象者

60 歳以上

参加人数 10~15 人



参加費 100円



#### 活動内容·PR

- ・健康体操、脳トレ、折り紙などの制作 (クリスマスリース作り、季節のもの)
- ・お茶会、おしゃべり

毎月来て下さる方も初めての方も どなたでも来やすい雰囲気です。



### わいわいサロンラブテニス



会場 丹後公園テニス場



開催日 第1・2・4 火曜日

13:00~16:00

※ 対象者

年齢問わず

参加人数 9名

\$

参加費 300円(1か月)



#### 活動内容·PR

・テニス、体操、おしゃべりなど和 気あいあいとしたサロンです。どな た様でもご自由に参加下さい。





### サロン喜楽会



笠東コミュニティセンター (南区白雲町 57)



₩ 開催日 第3水曜日

13:30~15:00



対象者 年齢問わず

参加人数 約15名



参加費 100円



#### 活動内容·PR

- ・健康講座、健康体操、笑いヨガ、 \*小物作り、おしゃべり
  - ・地域の皆さんと楽しく集える場所





### 笠東いきいきサロン



会場 笠東コミュニティセンター (南区白雲町57)



🖖 開催日 毎週水曜日

 $9:30\sim12:00$ 





参加人数 18~30名



多加費 無料



#### 活動内容·PR

・健康体操

終了後もそれぞれダベってます! (おしゃべりが続いています)



### 楽遊会健康麻雀



笠東コミュニティセンター



開催日 毎週土曜日

13:00~16:00



対象者 65歳以上

参加人数 30名(男女半々)



200 円 参加費



#### 活動内容·PR

• 輿しく遊ぼうをモットーに

おしゃべりも楽しみながら、皆さん 和気あいあいと麻雀を楽しんでいま す。3月には周年記念大会を開催 します。





### 輪楽会



笠東コミュニティセンター



🖖 開催日 第2:第4木曜日

13:00~16:00



対象者 年齢問わず



参加人数 6名



参加費 500円



#### 活動内容·PR

歌謡舞踊、お茶会、おしゃべりなど 踊りの好きな方、初めての方も気楽 に参加できます。



### クレマチス・たんぽぽ



会場 南生涯学習センター (東又兵ヱ町 5-1-10)



第2木曜日 13:00~14:30

第4日曜日 10:00~11:30



対象者

参加人数 20名



参加費 200円



#### 活動内容·PR

- ・健康体操、脳トレ、お茶会、おしゃべり。
- ・お出かけ、遠足、花見等 楽しくやっています。







### サロン健康麻雀



会場 第二大生荘集会所 (西又兵ヱ町 4-9)



●開催日 毎週日曜日

13:00~16:30

対象者 65 歳以上



参加人数 34名



参加費 月 500 円



#### 活動内容·PR

・頭の体操、指先の運動、健康の為 に皆で楽しく麻雀をして過ごしま しょう。





# 56 ふれあいいきいきサロンたいせい

会場 南生涯学習センター (東又兵ヱ町 5-1-10)

🖖開催日 第1火曜日

(1月のみ休み)

13:00~15:00

対象者 65 歳以上

핥 参加人数 20 名

参加費 無料



#### 活動内容·PR

・クラフトを使い、カゴ等小物作り をしたり、折り紙を作る。

お楽しみ会を行ったりして、楽し過ごします。





### サロン元気クラブ

会場 大生ふれあいセンター (南区西又兵ヱ町 4-8-1)

▶開催日 毎週月曜日

13:30~15:30

対象者 65 歳以上

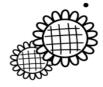
参加人数 30名

▶ 参加費 無料



#### 活動内容·PR

・スマイル体操





# 58 おたがいさまの家二人三脚

→ 会場 西又兵ヱ町 1-

開催日 毎週月・水・金

10:00~12:00

(但し祭日休み)

🍑 対象者 年齢問わず

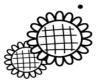
参加人数 約15名

掔 参加費 コーヒー、紅茶は 200 円



#### 活動内容·PR

ものつくり、健康講座、 囲碁、将棋、己書





# 59 虹友クラブ、囲碁サロン

🔼 会場 南生涯学習センター

▶開催日 毎週月・水・金

13:00~16:00

対象者 年齢問わない

参加人数 18名

🍃 参加費 150 円



#### 活動内容·PR

現在会員は 18 名で平均年齢は 79 歳の仲間で楽しんでいます。囲碁は頭を使うゲームなので初心者及び男女問わず参加できます。健康寿命にもつながりますよ!



### ひまわりクラブ



会場 大生ふれあいセンター (南区西又兵ヱ町 4-8-1)



骨曜日 第2金曜日

13:30~15:30



対象者 65 歳以上

参加人数 15名



参加費 年会費 1000 円 (途中参加の場合 1 回 100 円)



#### 活動内容·PR

みんなが元気に楽しく過ごせる居場所を 作るクラブです。

- · グループによる体操(DVD等)
- ・外部講師を招き体操、福祉の 講話講習会
- ・軽いグループ運動としてボッチャ (人と人との繋がり行動力を つける。)





### たから元気サロン



会場 宝コミュニティセンター 2F



▶開催日 毎週木曜日

13:00~15:00



対象者 65歳以上の方



参加人数 20~25名

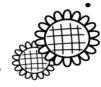


参加費 上期·下期各 1200 円



#### 活動内容·PR

いつまでも健康にくらせるように、 を目標に音楽に合わせて体操を行っ ています。





### サロンたから



会場 宝コミュニティセンター (南区宝生町 2-1)



₹開催日 第2土曜日

 $14:00\sim15:30$ 



対象者 65 歳以上

参加人数 10~15 名



参加費 200円



#### 活動内容·PR

- ・体操、脳トレ、お茶会、物作り
- ・おしゃべりなど







### たから健康麻雀



会場 宝コミュニティセンター 2F



┣開催日 第2·第4金曜日

13:00~16:00



対象者 65歳以上の方



参加人数 20~30名



参加費 200円



#### 活動内容·PR

初心者から上級者まで参加。 おしゃべりしながら楽しく麻雀を する。







シャルマンコーポ北頭 集会室



開催日 毎週火曜日

> (4月~10月 14:00~16:00) (10 月~3 月) 13:30~15:30



対象者 65 歳以上

参加人数 18名



参加費

無料



#### 活動内容·PR

- 健康に関わる様々な運動。
- ・ゲーム、脳トレ、外部講師を招く朗
- 読会なども行います。
- 広く住民参加をお待ちして
- ・います。







### 宝友会



宝生荘第二集会所 会場 (南区宝生町 2-1)



🖖 開催日 毎週月曜日

 $14:00\sim16:00$ 



対象者 65歳以上の方

参加人数 12 名



参加費 無料



- タオル体操、椅子を使用して下半身のストレッチ。
- ・ピンポン玉を使用した遊具にてのキャッチボール、
- ポール投げと蹴り、チューブの引張り合いと握力チェ
- ・ゲーム遊び、歌、脳トレ、おしゃべりなど
- ・タオル1本持参ください。
- ・気楽にご参加ください。
  - (お茶とお菓子用意あり)





### サロンひまわり



会場 宝南コミュニティセンター (南区元塩町 1-20-6)



開催日 毎週火曜日

9:30~11:30



対象者 65 歳以上

参加人数 6名



参加費 300円(1か月)



#### 活動内容·PR

・パッチワーク、折り紙、体操 和気あいあいと楽しんでいます。







## わいわいノルディックウォーキング



会場 天白川右岸堤防上道路 (鳴尾町字流作地内~源兵衛町1丁目)



開催日 毎週月曜日(雨天順延)

10:00~12:00



対象者 年齢問わず

参加人数 8名



参加費 無料



#### 活動内容·PR

- ・ノルディックウォーキング
- 体操
- ・おしゃべり

効果的な有酸素運動で全身の エクササイズになります!





### サロン千鳥



会場 千鳥コミュニティセンター (南区天白町 4-4-22)



開催日 第1:3月曜日

 $13:00\sim15:00$ 

対象者 年齢問わず



参加人数 約25名



参加費 100円



#### 活動内容·PR

・ボッチャ、囲碁、将棋、手芸、各 種講座(交通安全、認知症予防、 健康づくり、スマホ)





## 69

### 千鳥スマイル百歳体操



会場 千鳥コミュニティセンター



▶開催日 毎週火曜日

10:00~11:30

对家

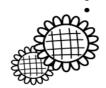
対象者 65 歳以上

参加人数 24 名ぐらい

参加費 200円



- ・スマイル体操
- ・重りをつけて、歌に合わせて
- ・タオル体操
- ·太極拳
- ・おしゃべり





### わいわいサロン南



南区天白町 3-4-26 (理容ヤマダ店舗内)



🔐 開催日 第1:第3月曜日

19:00~20:30



対象者 年齢問わず

7 名程度 参加人数



参加費 無料



#### 活動内容·PR

・談笑、マジック、茶話会

マジックに興味ある方、チャレンジ してみたい方、見るだけの方も 大歓迎です。



## ふれあいサロンたきはる



会場 柴田コミュニティセンター (つどいの館 和光)



開催日 第3月曜日

13:30~15:00



対象者 65 歳以上

参加人数 20名ぐらい



参加費 100円



#### 活動内容·PR

- ・簡単な手芸
- ・抹茶とお菓子で楽しく交流しています。





### 脳トレサロン



会場 柴田コミュニティセンター (つどいの館 和光)

(南区元柴田東町 2-20-2)



開催日 毎月3回

【第1木(10日後)日曜(11日後)木曜】 9:00~17:00



対象者

参加人数 18名



参加費 100円



#### 活動内容·PR

・麻雀

女性及び初心者歓迎です。





## 柴田にこにこ体操サロン



柴田コミュニティセンタ (つどいの館 和光)



第3木曜日

10:00~11:30

対象者

65 歳以上



参加人数 約20名

参加費 無料



#### 活動内容·PR

- ・いきいき百歳体操
- スマイル体操みなみ

ビデオを見て体操をする。手足に軽い 重りをつけ、歌を歌いながら体操をする。

健康増進と交流を図る。





### 柴田グランドゴルフサロン



会場 元柴田公園

(元柴田東町 1-20-5)



▶ 開催日 毎週月・水・金

8:00~10:00



対象者 65 歳以上



参加人数 15~25 名



参加費 無料



#### 活動内容·PR

グラウンドゴルフを通して、住民 同士の交流を目的に健康と体力作り を実施する。

