

地域ふれあいサロンを紹介します！

■地域ふれあいサロンってどんなところ？

高齢者の皆さんが健康で楽しい生活を送れるよう、地域住民やボランティアと一緒に仲間や生きがいをつくる交流の場です。地域住民同士がつながりを持つことによって、お互いに支えあい助け合う地域づくりを目指します。

市内で活動する地域ふれあいサロンを紹介していきます。

通古山元気か〜いサロン

- 開催場所 通古山自治会公民館
- 開催日時 毎月第2水曜日 午前10時～正午
- 活動内容
 - ・歌謡ショー・フラダンス・フォークダンス
 - ・語り部・笑タイム・おしゃべりタイム
 - ・脳トレタイム等

○P R

発足して10年目をむかえるサロンです。参加者もスタッフも一緒になって楽しくやっております。ちょっとのぞいてみようかなと思う方、スタッフに加わりたいと思う方、扉を開けてスタッフ一同お待ちしております。

※写真は歌謡ショーの様子



楽笑会

- 開催場所 西区公民館
- 開催日時 毎週月曜日 午前10時～正午
- 活動内容
 - ・しもつけ元気はつらつ体操
 - ・ヨガ体操・茶話会・ゲーム等

○P R

市スローガン「思いやりの心で互いに支えあい、いきいきと暮らせる 幸せ実感のまち下野」を基に、自治会の高齢者や家族に理解・協力してもらい、体操や茶話会を中心とした活動をしています。体操や茶話会は、転倒予防効果や認知症発症リスク軽減につながります。

地域の方の参加をお待ちしております。

※写真は介護予防事業の教室の様子



地域ふれあいサロンに参加希望の方、興味のある方は高齢福祉課またはお近くの地域包括支援センターへお問い合わせください。

また、一緒に活動してくださるボランティアさんを募集しています。ぜひお問い合わせください。

■問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

地域包括支援センターいしばし ☎(51)0633

地域包括支援センターみなみかわち ☎(48)1177

地域包括支援センターこくぶんじ ☎(43)1229