

## サロン久木 ②⑤

①サロンのPR  
昼食は、フルコースの料理をすべて手作りで提供しています。

②コロナ禍での活動内容  
高齢者の介護予防・閉じこもり予防  
(体操や小物づくり、ゲームなど)

③コロナ禍での運営上の工夫  
・9月より人数制限(10名)で始めている。  
・手指の消毒、マスクの着用などの基本的な感染対策を行っている。

④参加人数:10名程度  
(コロナ前は40~50名)



コロナ禍では状況を見ながら感染防止対策をしっかり行い、集いの場を開催しています。

開催日時:第2金曜日(年5回) 10:00~12:30  
開催場所:久木会館  
参加費:300円

## ふれあいサロン桜 ②⑥

①サロンのPR  
元気で楽しく過ごしましょう。

②コロナ禍での活動内容  
コグニサイズなどの健康体操をしている。

③コロナ禍での運営上の工夫  
マスク着用、換気、椅子の消毒など

④参加者人数:約18名



比較的広い会場です。  
仲間が多くいるので続けられます。

開催日時:第2・4水曜日 14:00~15:00  
第2木曜日 13:00~14:00  
第4月曜日 12:00~13:00  
開催場所:ハイランド自治会館  
参加費:なし

## 1マイル遊歩の会 ⑳

### ①サロンのPR

皆が集まることが大切。日頃の状況を聞いています。お話すること、また、歩くことが大切です。皆様一緒なら歩けるのです。笑顔です。

### ②コロナ禍での活動内容

- ・介護予防運動講師から、準備体操や正しい姿勢、歩き方のレクチャーを受けて行っている。
- ・雨以外は休まずに、熱を測りマスクをして野外活動をしている。

### ③コロナ禍での運営上の工夫

マスクは必ず、飲み物持参。歩くのがゆっくりな方もいらっしゃるので、3グループ位でお役が前後について歩いている。

### ④参加者人数:約23名

開催日時:第1、第3月曜日 10:00~11:00

開催場所:ハイランド西ヶ丘公園~

水道山緑の公園~西ヶ丘公園

参加費:0円



頑張って歩いた先には絶景が待っています。



## 通いの場すみれ ㉑

### ①サロンのPR

気持ちの良いCAFEのような空間を目指しました。介護予防のための楽しく身体を動かす「動」のプログラム、CAFEでのおしゃべりを楽しむような時間、音楽や癒しをテーマにした「静」のプログラムを行い、帰り道は心身ともに軽やかになっていただけたらと思っています。また、年数回、音楽会やバザーを開催しており、より幅広い地域の方々に楽しくあたたかい時間が広がっていかれたらと思っています。

### ②コロナ禍での活動内容

毎週月曜日、午前・午後と2回開催。

午前の部10:30~12:30、午後の部13:30~15:30

10:30(13:30)開始…着席、水分補給、バイタル測定

10:40(13:40)体操

11:20(14:20)休憩…CAFE時間

11:35(14:35)音楽プログラム

11:45(14:45)癒しのプログラム

12:30(15:30)歓談の後、終了

③コロナ禍での運営上の工夫  
手の消毒、マスクの徹底、換気を行いながら開催している。

④参加者人数:  
約6~7名

開催日時:毎週月曜日 10:30~12:30

13:30~15:30

開催場所:長島アパート1階

参加費:500円



サロンのために会場をリノベーションされ、温かく熱意ある代表者さんが魅力的です。

