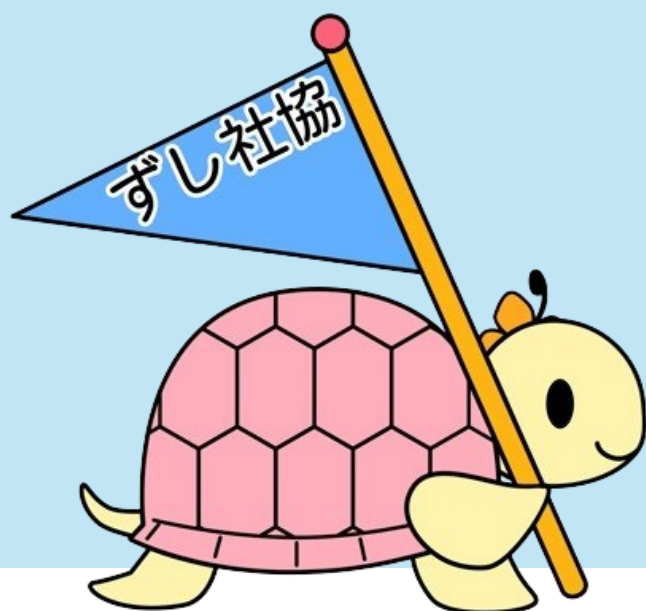


みんなが楽しく気軽に  
立ち寄れる場

# 逗子市内 サロン一覧

2024年4月版



逗子市社会福祉協議会



# 目次

	ページ		
☆サロン活動って何？	3		
☆介護予防のための出前講座	4		
☆逗子市内サロンマップ	5・6		
☆逗子市内サロン			
①ふれあい篠の会「スマイル篠」	7	⑭桜逗会館ふれあいサロン	18
②チームまごの手	7	⑮サロン・ド・桜（オー）	19
③ふれあいサロン・とまり木	8	⑯逗子6丁目サロン	19
④アザリエ第一サロン	8	⑰逗子地区ポールウォーキング	20
⑤サロンアザリエ第二	9	⑱多世代交流サロンつなぐ	20
⑥サロン・メロディ～館	9	⑲あいたくての会	21
⑦サロンもくれん	10	⑳松本谷戸サロン	21
⑧ティールームグリーンヒル	10	㉑山の根カルチャースクール ～羽賀サークル～	22
⑨ふれあいサロンアーデンヒル	11	㉒山の根カルチャースクール ～バランスボールサークル～	22
⑩10縁カフェ	11	㉓山の根カルチャースクール ～きらきらアートサロン2～	23
⑪サロンぬままさん	12	㉔ふれあいサロン新宿	23
⑫フレスコボール沼間クラブ	12	㉕新宿はつらつ体操	24
⑬東谷戸会館 インターネットと麻雀の会	13	㉖サロン久木	24
⑭東逗子会館 太極拳	13	㉗ふれあいサロン桜	25
⑮南台サロン	14	㉘1マイル遊歩の会	25
⑯ひだまり葉桜	14	㉙通いの場すみれ	26
⑰サロン桜山5丁目	15	㉚小坪のサロン	26
⑱サロン桜山	15	㉛小坪ポールウォーキング	27
⑲サロン桜山向原	16	㉜ご近所サロンこだま	27
⑳サロン番合谷戸	16	㉝お楽しみサロン	28
㉑下桜山しおかぜ体操	17	㉞グランドシニア・ソサイエティ (GS会)	28
㉒チームすずらん	17	㉟憩いの場 亀が岡喫茶室	29
㉓ご近所ひろば お休み処 in逗子地区	18	㊱東谷戸サロン	29
☆社協の備品貸出！レクリエーション関係物品			30

# サロン活動って何??



介護予防に役立つ体操や、お楽しみの交流を行っている住民主体の集いです。それぞれの地区の地域住民によって、集会所や個人宅などで運営されています。高齢者や子育て中の親子など地域の誰もが楽しく気軽に立ち寄れる仲間づくりと出会いの場になっています。

また、体操やおしゃべりをしながら、顔見知りが増えて、地域の見守りや閉じこもりの予防にもつながり、「地域の支えあいの力を高める場」にもなっています。

逗子市では現在、46サロンが活動をしています。

自宅から歩いて通える「サロン」にお気軽にご参加ください。



## サロン活動にご興味のある方、参加してみたい方は逗子市社会福祉協議会にお問い合わせください！

※情報は2024年4月現在のものです。

活動内容によっては開催日、開催時間等変更の場合があります。

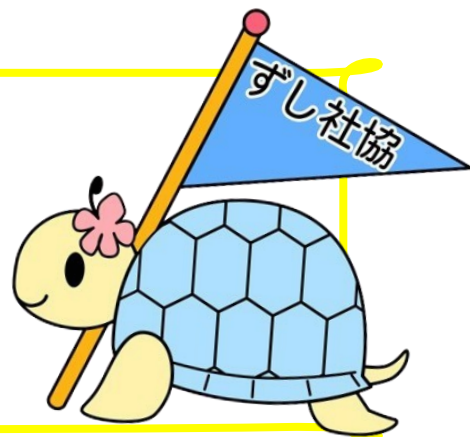
**問合せ：逗子市社会福祉協議会  
地域福祉推進係**

住所：逗子市桜山5-32-1

電話：046-873-8011

FAX：046-872-2519

メール：vc@zushi-shakyo.com



# 介護予防のための出前講座

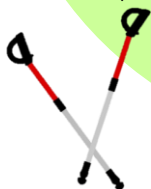
いつものサロンに体操・音楽・健康管理・健康指導の講師を無料で派遣します。皆さんで楽しく身体を動かしたり、歌ったり、健康について学んでみませんか？ご希望の方は逗子市社会福祉協議会にご連絡ください。

## ◆体操

講師の指導を受けながら、サロンの皆さんで楽しく身体を動かします。筋力トレーニングや転倒予防、バランスボールを使用したエクササイズなど

## ◆ポールウォーキング

ポールを使用して足の筋力アップにつながる体操を行います。  
※ポールの貸し出しはご相談ください。



## ◆健康指導(歯科衛生士)

お口の健康について、顔や舌の体操や歯ブラシの有効性、入れ歯のお手入れ、歯周病のことなど、実技を合わせて学べます。



## ◆健康管理(看護師)

バイタルチェックや健康について相談できます。  
※講話をご希望の場合は要相談



## ◆音楽

季節に合わせた歌や懐かしい歌などを講師の伴奏に合わせて、楽しい歌をみなさんで楽しめます。



講師の詳細、開催時間などは逗子市社会福祉協議会へお問い合わせください。

# 「 逗子市内 サロン一覧」

## 【逗子】

- ⑳ ご近所ひろばお休み処in逗子
- ㉑ 桜逗会館ふれあいサロン
- ㉒ サロン・ド・桜
- ㉓ 逗子6丁目サロン
- ㉔ 逗子地区ポールウォーキング
- ㉕ 多世代交流サロンつなぐ
- ㉖ あいたくての会

## 【山の根】

- ㉗ 松本谷戸サロン
- ㉘ 山の根カルチャースクール  
～羽賀サークル～
- ㉙ 山の根カルチャースクール  
～バランスボールサークル～
- ㉚ 山の根カルチャースクール  
～きらきらアートサロン～

## 【新宿】

- ㉛ ふれあいサロン新宿
- ㉜ 新宿はつらつ体操

## 【久木】

- ㉝ サロン久木
- ㉞ ふれあいサロン桜
- ㉟ 1マイル遊歩の会
- ㊱ 通いの場すみれ

## 【小坪】

- ㊲ 小坪のサロン
- ㊳ 小坪ポールウォーキング
- ㊴ ご近所サロンこだま
- ㊵ お楽しみサロン
- ㊶ グランドシニア・ソサエティ（GS会）
- ㊷ 憩いの場 亀が岡喫茶室
- ㊸ 東谷戸サロン



### 【池子】

- ①ふれあい篠の会「スマイル篠」
- ②チームまごの手
- ③ふれあいサロンとまり木
- ④アザリエ第一サロン
- ⑤サロンアザリエ第二
- ⑥サロン・メロディ〜館

### 【沼間】

- ⑦サロンもくれん
- ⑧ティールームグリーンヒル
- ⑨ふれあいサロンアーデンヒル
- ⑩10縁カフェ
- ⑪サロンぬままさん
- ⑫フレスコボール沼間クラブ
- ⑬東逗子会館 インターネットと麻雀の会
- ⑭東逗子会館 太極拳
- ⑮南台サロン

### 【桜山】

- ⑯ひだまり葉桜
- ⑰サロン桜山5丁目
- ⑱サロン桜山
- ⑲サロン桜山向原
- ⑳サロン番合谷戸
- ㉑下桜山しおかぜ体操
- ㉒チームすすらん



# ①ふれあい篠の会「スマイル篠」

池子区内のご高齢者に月1回、お弁当を配布していたグループがサロン活動に変わりました。コロナ禍以降、会館の人数制限の都合で人数制限をしてサロンを開催しています。

開催日	毎月第2火曜
開催時間	13:00~15:00
開催場所	池子会館2階
参加費	100円
参加者人数	約18名



折り紙で兜を作りました。普通の折り方とは変わった折り方で、手先の運動になりました！

## ○活動内容

近況や地域の様子、市の情報等を中心に報告会をしています。

また、体操や折り紙、手芸講習等行い、会員同士で交流しています。

「篠の会文庫」も併設しています。

## ○運営上の工夫点

今までボランティアに尽くしてきた仲間の交流を大切に運営しています。無理のない範囲で外への行事の参加を促しています。

# ②チームまごの手

開催日	毎月第1/3/4水曜、 第2金曜
開催時間	10:00~12:00
開催場所	東逗子第一団地集会所
参加費	なし
参加者人数	約15名

主に団地内にお住まいの方が参加されています。団地内での活動のため、連絡が取りやすいです。



## ○活動内容

- ・第1水曜…ミーティング
  - ・第2金曜…図書
  - ・第3水曜…ポールウォーキング
  - ・第4水曜…サロン（体操、歌など）
- 毎週様々な活動をしています。  
気になる活動に是非ご参加ください。

## ○運営上の工夫点

ポスター作成や、自治会の会報に活動情報を掲載して参加者を集めています。



## ③ふれあいサロン・とまり木

70、80、90代の男女混合グループです。  
週1で月4回、おしゃべり・体操・歌で  
2時間楽しんでいます。

開催日	毎週水曜（月4回）
開催時間	10：00～12：00
開催場所	東逗子第二団地集会所
参加費	50円
参加者人数	約8名



### ○活動内容

人と話す・声を出す・大きい声で歌う・  
体操をして筋力をつけていく、ひととき  
の休息を参加者全員で過ごしています。  
サロンの内容は参加者も含めて話し合っ  
て決めています。

### ○運営上の工夫点

掲示板を活用し、広く周知しています。  
人との繋がりを大切にしています。  
自由に入出りできる雰囲気づくりを  
心掛けています。

## ④アザリエ第一サロン

スタッフを含め、皆で和気あいあいと  
活動しています。

開催日	土曜日 （2～3か月に1回）
開催時間	10：00～11：45
開催場所	東逗子第一団地集会所
参加費	100円
参加者人数	約20名



### ○活動内容

- ・出前講座を活用し、講師による体操
- ・お花見
- ・マジシャンによるマジック披露
- ・団らん

など、季節に合わせて内容を考えています。

### ○運営上の工夫点

スタッフに男性が多いためか、参加者  
も男性が多いところが特徴です。

## ⑤サロンアザリエ第二

開催日	【体操】 平日 【サロン】 不定期
開催時間	【体操】 6:15~7:15 【サロン】 不定期
開催場所	アザリエ学校前公園、 池子小学校校庭
参加費	年間100円
参加者人数	約20名

主に屋外で活動しています。参加者同士声を掛け合い、健康維持のための体操を行っています。



### ○活動内容

ラジオ体操、ストレッチなど当地域だけではなく、周辺地域の方々の参加も多くなりました。

ラジオ体操後のストレッチで効果を感じるとの声が聞かれるようになりました。

### ○運営上の工夫点

活動は主に屋外で行っています。

参加者全員で声を掛け合いながらストレッチをしています。身体のどの部分を強化しているか分からなくなってしまう時があります。

そんな時は体操の先生に指導していただきます。

## ⑥サロン・メロディ〜館

開催日	毎月第4水曜
開催時間	10:00~12:00
開催場所	メロディー館逗子葉山
参加費	なし
参加者人数	約10名

福祉クラブ生協の1階が会場です。地域の方向けのサロンの他、様々な福祉サービスを行っています。



### ○活動内容

講師を招いての体操や健康に関する学習をしています。

メロディ〜館の前では、野菜販売等を行う「池子市場」を同時開催しています。また、生協で扱う食品の試食等も行っています。

### ○運営上の工夫点

地域へチラシを配布したり、声掛けをしたりして参加者を募っています。

## ⑦サロンもくれん

参加者にやすらぎを感じていただくために、テーブルに季節の花などを飾っています。

開催日	毎月第1月曜
開催時間	10:00~12:00
開催場所	東逗子興人自治会館
参加費	100~500円
参加者人数	約15名



### ○活動内容

ギターに合わせて歌を楽しみます。また、体操や太鼓の達人、ゲーム遊びなどで交流しています。口腔ケアの学習をしながら健康についての情報交換等を行っています。

### ○運営上の工夫点

毎回チラシを作成し掲示板に掲示しています。必要な方には電話でお知らせしています。地域住民として何か起きた場合に助け合えるよう情報交換を行っています。

## ⑧ティールームグリーンヒル

活動を通じてスタッフがフレイル予備軍の健康状態を把握しています。

サロン参加者の半数が男性で、男性の地域デビューに役立っています。

開催日	毎月第3金曜
開催時間	13:00~15:00
開催場所	グリーンヒル自治会館
参加費	100円
参加者人数	約30名



### ○活動内容

サロンの他に、  
 ・太極拳（毎月第1・3土曜、10:00~）  
 ・ポールウォーキング  
 （毎月第4日曜、10:00~）  
 を開催しています。

### ○運営上の工夫点

毎月チラシをスタッフがポスティングしています。ティールームの雰囲気を出すため、スタッフの庭の草花を各テーブルに飾っています。誕生日の参加者には全員で歌のプレゼントをしています。

## ⑨ふれあいサロンアーデンヒル

スタッフの用意する簡単な工作やDVD鑑賞、参加者同士で懇談会など、プログラムが豊富です。

開催日	毎月第1木曜
開催時間	10:00~12:00
開催場所	アーデンヒル自治会館
参加費	100円
参加者人数	約15名



### ○活動内容

季節に合わせた工作（ひな飾り、鯉のぼりなど）や正月遊び、歌などサロン後にみんなで昼食を食べることもあります。

### ○運営上の工夫点

チラシを作成し、自治会内回覧板で周知したり、掲示したりしています。また、スタッフが個別に参加者のもとへ訪問しご案内しています。

## ⑩10縁カフェ

ホームのご入居者様と地域の方との接点がとれるように努めています。

※コロナ禍以降休止となっています。

開催の目途が立ったら、活動を再開する予定です。

開催日	毎月第1月曜
開催時間	9:00~10:30
開催場所	SOMPOケアラヴィーレ東逗子
参加費	10円
参加者人数	約10名



### ○活動内容

ボランティアを招いて歌を歌ったり、認知症や福祉用具の勉強会、体力測定を行ったりしていました。その後、お茶会を開催し、参加者同士の語らいの場を作っていました。

### ○運営上の工夫点

町内の民生委員からの紹介や掲示板の募集等で参加者を募っていました。なるべく企画が重ならないよう、ホームスタッフで内容を考えて実施したり、ボランティアに依頼していました。

# ⑪ザロンぬまさん

開催日	毎月第2木曜
開催時間	10:00~11:30
開催場所	もりさんち
参加費	100円
参加者人数	約25名

空き家を活用した「もりさんち」での開催は、皆さまに家庭的な温かさをより感じてもらえています。



## ○活動内容

歌や紙芝居、保育園児との交流などお楽しみのプログラムを用意しています。皆さまとのおしゃべりタイムを大切にしています。

## ○運営上の工夫点

チラシを自治会掲示板に掲示や参加者のお宅にポストイン、前日にお電話でお知らせをしています。参加者の意見を聞いたり、季節に合わせたプログラムを考えています。

# ⑫フレスコボール沼間クラブ

フレスコボールは世代、男女関係なく、また季節を問わず楽しめるスポーツです。

開催日	毎週水・日曜
開催時間	13:30~16:30
開催場所	沼間スポーツ広場
参加費	なし
参加者人数	約10名



## ○活動内容

フレスコボールは、ペアでボールを落とさずにラリーを楽しむスポーツです。月1回、練習前に椅子に座りながらヨガを行っています。練習会や市民まつり等へも参加しています。

## ○運営上の工夫点

□コミで仲間を集めています。日曜日も開催しているので、小学生も参加し、多世代で楽しくプレーしています。



## ⑬東逗子会館 インターネットと麻雀の会

明文化したローカルルールがあり、初心者向けに教えてくれます。男性2割女性8割の構成で、6卓まで拡張できる冷暖房付きの静かな部屋です。Uターンのできる広い駐車スペースで市内各所から参加できます。

開催日	毎週火曜
開催時間	09:00~12:00
開催場所	東逗子会館
参加費	100円
参加者人数	約10名



### ○活動内容

65歳から85歳の幅広いシニアが多いですが若者大歓迎です。

開始1時間前から感染防止の消毒と、終わった後の道具類もまた消毒します。20分程度の軽い体操を動画を見ながら行い、おやつを持ち帰りもあります。

### ○運営上の工夫点

募集チラシをFacebookの「東逗子会館page」に掲示します。

開始前後の消毒と動画を見ながらの柔軟体操(20分)もあり、心身ともに健康を感じます。フードドライブ規格外野菜出前販売の得意先として呼びかけに参加いただいています。

## ⑭東逗子会館 太極拳

20年来続く楊名時24式太極拳は、呼吸に集中してゆっくりとした動作や体重移動で足腰の筋力を鍛えるのに優れ、バランス感覚を養い、転倒防止につながります。また変形性膝関節症の症状の改善なども期待できます。

開催日	毎週木曜
開催時間	10:00~12:00
開催場所	東逗子会館
参加費	1ヶ月3,000円
参加者人数	約10名



### ○活動内容

70歳から90歳の幅広い女性ばかりの生徒で、歳を忘れた会話と軽い運動を楽しんでいます。

毎月2回程度の規格外野菜出前販売のお得意様でもあります。

市内どなたでも参加できます。

### ○運営上の工夫点

会館の広さの都合で口コミ募集が基本です。体力があり会話を更に楽しみたい人向けに、1時間前から館内掃除・消毒をする習慣があります。

参加費の範囲内で食事会を行う場合があります。

## ⑮南台サロン

近くの保育園の子どもたちと交流し、いつも元気をもらっています。

開催日	毎月第1木曜
開催時間	10:00~12:00
開催場所	南台ハイツ集会所
参加費	200円
参加者人数	約15名



### ○活動内容

沼間愛児園の園児との交流や警察官からのお話、体操や歌等、様々な活動をしています。  
おやつを食べながらおしゃべりをするのが参加者みなさんの楽しみになっています。

### ○運営上の工夫点

□コミで参加者が広がっています。  
また、プログラム後にお茶を飲みながら参加者同士でお話するととても盛り上がっています。

## ⑯ひだまり葉桜

今年の4月で8年目を迎えます。スペースの関係で10人前後の集まりですが、地域の情報、日々の生活での情報、社会で起きた事件、問題、時には世界情勢など多岐にわたってのおしゃべりに花が咲く、楽しくも勉強になる時間を過ごしています。

開催日	毎月第2日曜
開催時間	10:00~11:30
開催場所	葉桜会館 サロン室
参加費	なし(必要に応じて)
参加者人数	約10名



### ○活動内容

談話(おしゃべり)が中心ですが、今年度は音楽に合わせて身体を動かす体操にチャレンジしてみようと思っています。  
季節によっては、参加者宅の庭のあずまやで開催しています。

### ○運営上の工夫点

談話が主のため、参加者の皆さんがお話に参加できて、皆さんが一言でも発言できるよう心掛けています。  
“ひだまり”の名のごとく明るく居心地のよい室内ですが、加えてテーブルクロスをかけ季節の花の身にアレンジメントを卓上に置いてアットホームな雰囲気になっています。

## ⑰サロン桜山5丁目

開催日	毎月第2水曜
開催時間	10:00~11:30
開催場所	逗子桜山ハイツ集会所
参加費	年間100円
参加者人数	約17名

「気楽に、楽しく、無理をせず」をモットーに参加者全員で楽しんでいます。



### ○活動内容

出前講座を活用し、体操や歌を楽しんでいます。

また、口腔・栄養に関する講座や東部地域包括支援センターによる認知症サポーター養成講座なども開催しています。

8月には逗子音頭などの盆踊りを参加者全員で輪になって踊っています。

### ○運営上の工夫点

声掛けやチラシを活用し、参加者を募っています。

できるだけバランス良く、1年間のスケジュールを決めて、新しい企画を取り入れるようにしています。

## ⑱サロン桜山

桜山4丁目にお住まいの高齢者が楽しく集える場となっております。

開催日	毎月第2金曜
開催時間	10:30~12:30
開催場所	商工会館（主に）
参加費	200円
参加者人数	約15名

### ○活動内容

音楽（療法）を楽しんだり、紙芝居を觀賞したりしています。

また、参加者同士での話し合い、体操、昼食会、年に1回のピクニックなど様々なプログラムを行っています。



### ○運営上の工夫点

特にPRしていないが、会員の口コミにより参加される方が多いです。誰でも参加できるようなプログラムをスタッフで話し合い、開催しています。



## ①9サロン 桜山向原

地域のつながりを大切にした地域の見守り活動。特に引きこもりがちなお年寄りや子育て世代を対象とした「お互いさま」を信念にした活動を行っています。

開催日	毎月第3月曜
開催時間	10:00~12:00
開催場所	桜山3丁目個人宅
参加費	200円
参加者人数	約15名



### ○活動内容

高齢者に声かけを行い、できるだけ多くの参加を促しています。全員参加型のサロンを心がけています。(合唱、折り紙、カレンダー作りなど)前半にコグニサイズを取り入れています。

### ○運営上の工夫点

サロン開催時に上り旗を立て、参加をPRしています。また、折に触れサロンの存在をPRしています。サロン参加者を通じ地域のお年寄りの健康状態など動向情報を収集し、場合により行政に取り継いでいます。

## ②0サロン 番合谷戸

主にポールウォーキング活動をしています。番合谷戸地域の方だけでなく、誰でも参加可能です。

開催日	毎月第2金曜
開催時間	10:00~11:00
開催場所	福祉会館
参加費	なし
参加者人数	約7名



### ○活動内容

始めにポールを持って準備体操をし、その後福祉会館周辺でポールウォーキングをします。ポールウォーキング終了後、室内で整理体操とおしゃべりをしています。

### ○運営上の工夫点

参加者は主に口コミで集めています。ポールウォーキング中は、世間話をしたり、道中に咲いている花を眺めたりと運動しながらも参加者同士の交流を深めています。

## ②1 下栴山しおかぜ体操

開催日	毎週月曜
開催時間	10:00~12:00
開催場所	桜逗会館
参加費	200円
参加者人数	約20名

「しおかぜ体操」を中心に、高齢になって動きにくくなった動作を見つけて動かすようにしています。



### ○活動内容

「しおかぜ体操」を主とし、前後にラジオ体操第1・2を行っています。間にコグニサイズ、口腔体操、柔軟体操を取り入れています。また、簡単な手話も学んでいます。

### ○運営上の工夫点

しおかぜ体操にはない運動も取り入れています。コグニサイズは皆さん楽しんで取り組んでいます。

## ②2 チームすずらん

メンバー全員での「話し合い」を大切にして「みんなでチームすずらんを楽しめる場にする」気持ちでいます。

開催日	毎週水曜
開催時間	10:00~11:00
開催場所	福社会館
参加費	なし
参加者人数	約13名



### ○活動内容

講師の指導を受けながら健康維持増進とフレイル予防を目的とした、効果的な体操を行っています。毎週講師が変わり、それぞれの講師のプログラムで安全に楽しく体操をしています。

### ○運営上の工夫点

気になることはメンバーで話し合い、無理なく楽しく参加できるサロンになるよう努めています。サロンで習った体操は、日々の生活で活かして筋力を維持しています。

## ②③ ご近所ひろば お休み処 in逗子地区

開催日	毎月第3火曜
開催時間	10:00~12:00
開催場所	交流センター駐車場
参加費	100円
参加者人数	約10名

月1回交流センター駐輪場で開催しています。  
男女、年齢問わず自由にご参加ください。  
お待ちしております。



### ○活動内容

出入りは自由です。  
お茶やお菓子を用意しています。  
おしゃべりや絵本、歌を歌う等を行い、  
楽しく過ごしています。  
※雨天の場合は中止となります。

### ○運営上の工夫点

地域の掲示板を使い、周知しています。  
逗子3・4丁目お互いさまサポーター  
活動の一環として取り組んでいます。

## ②④ 桜逗会館ふれあいサロン

高齢者の体力を考慮しつつ、活動をしています。

開催日	毎月第1/3木曜 第2/4木曜 第2/4金曜
開催時間	13:30~15:00
開催場所	桜逗会館
参加費	年間100円
参加者人数	約20名



### ○活動内容

高齢者の体調を保つように運動や  
歌の活動をしています。  
木曜は体操、金曜は音楽を行って  
います。  
出前講座を活用し、専門の講師から  
教わりながら学んでいます。

### ○運営上の工夫点

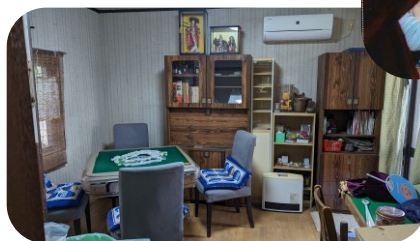
参加者が自主的に会場の準備や片付けに参加  
しています。  
高齢化が進みサロンへの参加が困難な参加者  
もいるが、会場に足を運ぶことも運動や  
コミュニケーションによる刺激になります。  
また、着席時の踏み台（うっ血防止）を  
用意しています。

## ②⑤サロン・ド・桜（オー）

すべてが自由で楽しいことを目標にしています。

開催日	毎週月曜
開催時間	11:00~16:30
開催場所	逗子7丁目個人宅
参加費	100円
参加者人数	約10名

右写真は  
ガレージセールの様  
子です。



### ○活動内容

普段は個人宅で麻雀や談話を  
して楽しんでいます。

不定期で障がい者へのボラン  
ティア等、外での活動も行っ  
ています。

### ○運営上の工夫点

参加者は口コミで募って  
います。参加者が楽しい1日  
を過ごせるような内容を企  
画しています。自由が1番  
です。

## ②⑥逗子6丁目サロン

赤ちゃんから高齢者まで、幅広い交流の場です。

開催日	土曜日（不定期）
開催時間	14:00~16:00
開催場所	聖マリア小学校
参加費	100円
参加者人数	約6名



### ○活動内容

楽しいテーマ、役立つテーマに  
沿った講師を招いて話を聞き、  
その後お茶を飲みながら和気  
あいあいとおしゃべりを楽  
しみます。

### ○運営上の工夫点

チラシを掲示板やゴミステー  
ションに貼ったり、口コミや  
知り合いで参加者を広げたり  
しています。自治会でも宣伝  
しています。子どもが来ても  
いいようにマットやおもち  
ゃを用意しています。

## ②7 逗子地区ポールウォーキング

開催日	毎月第2/4水曜
開催時間	10:00~12:00
開催場所 (集合場所)	第2水曜…交流センター (中庭) 第4水曜…遠出することが多い
参加費	なし
参加者人数	約18名

身体に合わせて無理なく休みながら活動してください！一生懸命やりたい方は基本型を守って歩きましょう！あとは楽しく歩きましょう！



### ○活動内容

最初に準備体操をします。その後は休憩を挟みながら交流センター・逗子小の外回りや交流センター中庭を歩きます。最後に整理体操をして終了です。

### ○運営上の工夫点

逗子の中心である交流センターで活動しているため、どの地域の方でも参加可能です。社協への問合せや参加がお友達を呼ぶことで参加者が増えています。

## ②8 多世代交流サロンつなぐ

開催日	毎月第4水曜
開催時間	10:00~11:00
開催場所	Third Place仲町橋
参加費	300円
参加者人数	約15名

世代関係なくどなたでも来ていただける場所を目指しています。身体を動かしたい方は是非お越しください。交流の場でもあるので体操に参加しなくても大丈夫です。



### ○活動内容

椅子に座って行う体操や折り紙、塗り絵等を行っています。世代を問わず参加できるため、おしゃべりで多世代交流をしています。

### ○運営上の工夫点

チラシ配布や口コミで参加者を募っています。高齢者・未就園児の親子など、どなたでも参加できる体操を行っています。

## ②9 あいたくでの会

開催日	毎月第3水曜
開催時間	10:00~15:00
開催場所 (集合場所)	原則JR逗子駅前集合
参加費	会員100円、非会員300円 (入会金500円、年会費500円)
参加者人数	約10名

R4年度の「脳活・筋活講座」の受講生有志で始めたウォーキングの会です。  
会の名称は「あいたい人と いきたいところに行って たべたいものを食べて くよくよせずに てくてく元気に歩きましょう」の頭文字です。



### ○活動内容

逗子市内および周辺地域で目的地と内容を決めて活動しています。主な活動は準備体操、筋トレ、ウォーキングですが、季節やメンバーのリクエストによって低山の軽ハイキング、寺社巡り、施設見学、お花見、暑気払い、忘年会などの楽しい企画も取り入れています。

### ○運営上の工夫点

「脳活・筋活講座」の参加者に声をかけたり友達を誘ったりしています。  
また、メンバーから行きたい所ややってみようことを聞き、スタッフが計画を立てています。  
長く歩くことが難しい方がなるべくバス等で移動して参加できるように、スタッフが下見をしてコースや内容を考えています。

## ③0 松本谷戸サロン

松本谷戸住民の方の健康促進のための体操を行っています。

開催日	毎週木曜
開催時間	10:00~11:00
開催場所	山の根親交會館
参加費	100円
参加者人数	約8名



毎週体操ができ、自然と運動習慣が身に付きます。



### ○活動内容

健康のために毎週体操を行っています。  
第3木曜は出前講座を活用し、体操の先生に教わりながら活動しています。

### ○運営上の工夫点

□コミや掲示板で参加者を募っています。  
参加希望の方は掲示板をご覧ください。

## ③1 山の根カルチャースクール ～羽賀サークル～

1年後、5年後も今とかわらず、自分の足でしっかり歩けているようになりたいと自宅でもできる運動を教わり実践しています。

開催日	毎月第1/4金曜
開催時間	1回目…10:00～11:00 2回目…11:00～12:00
開催場所	山の根会館
参加費	100円
参加者人数	約19名

### ○活動内容

会場の関係で参加者19名を2グループに分け、10時からのクラスと11時からのクラスで開催しています。専門の先生の指導のもと、無理なく楽しく身体を動かして「気持ちいい」を感じています。ストレッチ、呼吸法などを取り込んだ楽しいエクササイズは参加者に人気です。



### ○運営上の工夫点

参加者は口コミで広がっています。会場の関係で開催日にはこれ以上の参加者は受け入れられないのが現状です。

## ③2 山の根カルチャースクール ～バランスボールサークル～

バランスボールという弾む道具を使うことによりリズムが生まれ、身体も心も弾む快感を味わいながら身体が鍛えられることが実感できます。

開催日	毎月第2金曜
開催時間	1回目…10:00～11:00 2回目…11:00～12:00
開催場所	山の根会館
参加費	100円
参加者人数	約18名

### ○活動内容

専門の先生の指導のもと、バランスボールを道具に使いながら、ストレッチ、呼吸法を取り入れた体操教室です。



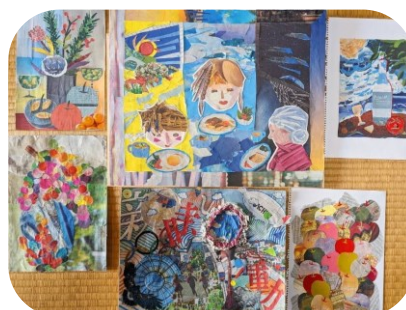
### ○運営上の工夫点

参加者は口コミで広がっています。ボールを使用するため、会場の広さも考慮し現在の会場では18名が限度です。また、専門の先生が講師のため、参加者は安心して身体と心に優しい時間を生み出しています。

## ③③山の根カルチャースクール ～きらきらアートサロン2～

アートが手に届く身近な存在であるには創作意欲が沸いたとき、すぐ行動にうつせることが大切です。身近な材料で想像の世界に遊ぶためにメンバーは日々研鑽しています。

開催日	毎月第3金曜
開催時間	10:30～13:30
開催場所	山の根熊野神社社務所
参加費	100円 (材料費が出る場合は別途)
参加者人数	約11名



### ○活動内容

現代アートの手法を先人たち（有名なところではゴッホ、マティスなど）から学びながら、毎月のテーマを自分たちで見つけ、自由な発想で創作の世界を遊んでいます。

### ○運営上の工夫点

アート好きがアート好きを口コミで呼んでいます。グループにはリーダーがないため、お互いに褒めちぎる会で7年経過しています。時には専門家の指導をあおぎたくなることもないわけではないです。

## ③④ふれあいサロン新宿

開催日	毎週水曜
開催時間	10:00～12:00
開催場所	新宿会館
参加費	300円
参加者人数	約10名

決められたプログラムの後の時間は、自由にゲーム・トランプ・おしゃべり等で楽しく過ごしています。



### ○活動内容

- 第1水曜…出前講座講師の指導で楽しく身体を動かす体操
- 第2水曜…中部包括支援センターの健康についてのお話
- 第3水曜…出前講座講師の指導でみんなで声を出して音楽を楽しむ

### ○運営上の工夫点

人数が少ない中で楽しく笑って過ごせる自由な時間を大切にしています。



## ③⑤新宿はつらつ体操

椅子に座って軽体操をしています。  
誰でもできる、友達でもできる場所  
です。

開催日	毎週月曜 (第2週は休み)
開催時間	10:00~11:00
開催場所	新宿会館
参加費	200円
参加者人数	約25名



### ○活動内容

第1月曜…出前講座講師による体操  
第3月曜…しおかぜ体操、  
第4月曜…しおかぜ体操、音楽療法

### ○運営上の工夫点

友達同士で誘い合って参加したり、  
スタッフが声をかけたりして参加者を募って  
います。  
充実したプログラム作りを社協・中部包括  
に相談しながら企画しています。

## ③⑥サロン久木

開催日	5/7/9/12/3月の 第3水曜(原則)
開催時間	11:00~13:00
開催場所	久木会館
参加費	500円
参加者人数	約30名

昼食は手作りをモットーに、スタッフが趣  
向を凝らしたメニューを提供しています。  
参加者からも好評です。



毎回豪華な昼食を  
食べながら、  
会話が弾んでいます。

### ○活動内容

主菜からデザートまでを手作りし、  
参加者に提供しています。  
昼食前には毎回お楽しみプログラム  
を開催しています。  
(ボランティアによるマジックショー  
や演奏など)

### ○運営上の工夫点

ポスターでの案内や電話での勧誘で  
参加者を募っています。  
また、町内会の役員会などでも参加者  
を募っています。

## ③⑦ ふれあいサロン

開催日	①毎月第2/4水曜 ②毎月第2木曜 ③毎月第4月曜
開催時間	①14:00~15:00 ②13:00~14:00 (食事は10:00~13:00) ③12:00~13:00
開催場所	ハイランド自治会館
参加費	なし(食事は500円)
参加者人数	約18名

### ○活動内容

コグニサイズなどの健康体操を行います。また、第2木曜は体操の前にお昼ご飯を作って食べる会を行っています。

コグニサイズなどの健康体操を行って、健康寿命を延ばします。人と会うこと、話すことが大切だと思います。



### ○運営上の工夫点

### ○運営上の工夫点

体操の時は窓を開けて換気をします。また、食事の前は手洗いをを行います。

## ③⑧ 1マイル遊歩の会

開催日	毎月第1/3月曜
開催時間	10:00~11:00
開催場所 (集合場所)	ハイランド西ヶ丘公園
参加費	なし
参加者人数	約15名

### ○活動内容

ストレッチなどの準備体操をしてから出発、おしゃべりをしながらゆっくり歩きます。

近くの公園か山へ行き休憩し、軽くストレッチしてから帰ります。

西ヶ丘公園へ戻ったら、再びストレッチをして解散します。

ストレッチをして体をほぐし、みんなでゆっくり歩きます。



### ○運営上の工夫点

□コミや掲示板で参加者を募っています。

参加希望の方は掲示板をご覧ください。

## ③9 通いの場すみれ

開催日	毎週月曜
開催時間	【午前の部】 10:30~12:30 【午後の部】 13:30~15:30
開催場所	すみれ
参加費	500円
参加者人数	約16名

### ○活動内容

気持ちの良いCAFÉ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プログラム、CAFÉ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。

元気な時はもちろん、一緒に笑って。困った時・疲れた時にはあそこに寄ったらホッとできるかな、話を聞いてもらおうかな。そんな関係が育めるような所を逗子に作りたい！そんな思いから2021年7月にopenしました。



### ○運営上の工夫点

参加者からの紹介や口コミ、バザーを企画し 地域の方へご紹介しています。参加者の方々もだんだんご自分の場所と感じて主体になっていただけるように、大枠プログラムの流れや内容は決めていますが、それぞれの好きなことや特技を生かして臨機応変にプログラムを行っています。

## ④0 小坪のサロン

開催日	毎月第1/3金曜
開催時間	10:00~11:45
開催場所	小坪小学校区 コミュニティセンター
参加費	50円
参加者人数	約25名

### ○活動内容

第1金曜は体操、音楽（皆で歌おう）  
第3金曜は体操及び不定期ですが特技のある方（ハワイアンバンドやジャズバンド）にお願いし、特技を披露していただいています。

申込不要、当日参加できる方はどなたでも参加可能です。  
地域のボランティアの方が演奏会を行うこともあります。



### ○運営上の工夫点

スタッフや参加者の口コミでPRしています。参加費をいただいているので、クリスマス・お正月・ひな祭り等のイベントで少々ですが お菓子を配っています。

## ④1 小坪ポールウォーキング

開催日	毎月第2/4金曜
開催時間	10:00~11:00
開催場所 (集合場所)	小坪小学校区 コミュニティセンター
参加費	なし
参加者人数	約9名

### ○活動内容

ポールウォーキングの前後に準備体操をしてからマリーナの周りを1周歩きます。毎回富士山を見れるのを楽しみに歩いています。

年初めにはウォーキング後、昼食を食べながら新年会を皆で行い、2月には大崎公園まで河津桜を見に行きました。10月には光明寺までお十夜参りに行き、目的地を目指してウォーキングをすることもあります。



ウォーキングだけではなく、会員同士の親睦も大切にしています。

### ○運営上の工夫点

ウォーキングしているところを見かけて参加されたり、声掛けで集まってきたりしています。

また、参加者は70~80代が多いため、無理のない範囲で歩くようにしています。

## ④2 ご近所サロンこだま

開催日	毎月第3金曜 (8月はお休み)
開催時間	10:00~12:30
開催場所	小坪大谷戸会館
参加費	300円
参加者人数	約10名

各自がやりたいことをして過ごしています。



### ○活動内容

手芸やトランプなど、参加者同士が教え合って皆さん楽しんでします。終わった後は、みんなでおやつを食べます。

### ○運営上の工夫点

インスタグラムやフェイスブック等で周知をしていこうと調整をしています。

また、自主性を重んじています。

## ④3 お楽しみサロン

分からないところは教えてくれるスタッフがいるので、初心者もベテランの方も自分のペースで参加できます。

開催日	毎週水曜
開催時間	12:30~16:00
開催場所	小坪大谷戸会館
参加費	300円(別に年会費300円)
参加者人数	約60名



### ○活動内容

トランプを使ってジュニア級とシニア級に分けて着卓を決定します。現在は5~8卓で開催しています。年に2回、イベントを開催しています。

### ○運営上の工夫点

休憩時間にリフレッシュ体操を行っています。また、スタッフによる総括会議を2か月に1回実施しています。楽しく麻雀を行い、健康寿命を延ばすことを目的としましょう。

## ④4 グランドシニア・ソサエティ (GS会)

地域の方でお友達ネットワークを広げたい方にはおすすめの「シニアおじいさんのおしゃべり会」です。

開催日	毎月第2木曜
開催時間	12:30~16:00
開催場所	小坪大谷戸会館
参加費	300円
参加者人数	約13名



### ○活動内容

シニア世代が集まって、自由闊達に意見交換会を楽しく行っています。認知症予防にクイズやゲームも積極的に行っています。

### ○運営上の工夫点

参加者による口コミで募っています。会場参加が難しい方でも、ZOOMでオンライン参加ができます。

## ④5 憩いの場 亀が岡喫茶室

開催日	①毎月第3水曜 ②毎月第1/2火曜
開催時間	①9:30~10:30(健康体操) 10:30~12:00(喫茶室) ②9:30~12:00(e-スポーツ)
開催場所	亀が岡自治会館
参加費	100円
参加者人数	約20名

### ○活動内容

#### ①亀が岡喫茶室

喫茶室では参加者同士の交流が図れるよう挽きたてのコーヒーを提供し、ウクレレの伴奏で懐かしい歌が歌えます。

#### ②e-スポーツ

太鼓の達人のゲームを活用し、脳トレを行っています。

出前講座の健康体操に人気があります。  
(特に講師のお話が人気です)  
挽きたてのコーヒーを提供しています。



### ○運営上の工夫点

掲示板にチラシを掲載したり、チラシを過去の参加者宅に投函しています。  
e-スポーツは会場が狭く参加人数が限られるため、月2回実施しています。

会館を有効に活用し、2階で前半は体操をし、後半は1階でコーヒーを飲みながら談話できます。

## ④6 東谷戸サロン

開催日	毎週水曜
開催時間	11:00~16:00
開催場所	東谷戸会館
参加費	200円
参加者人数	約18名

### ○活動内容

DVD使用、平均年齢が高いため演歌が主流です。

曲数は1500~20000と推定され、状況により新曲を増やしています。歌う順番は着席順で、選曲は自主制です。

基本的に1人3曲を歌っています。

もともと、カラオケ好きの人の集まりで、年齢構成が高いお互いを褒め合うことが基本です。

口を大きく開けて大きな声で歌う健康基礎づくりをモットーで活動しています。



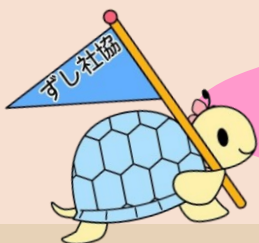
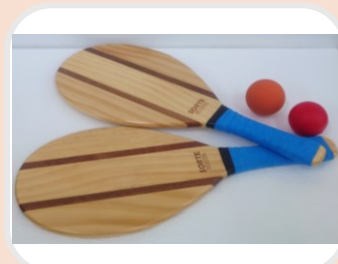
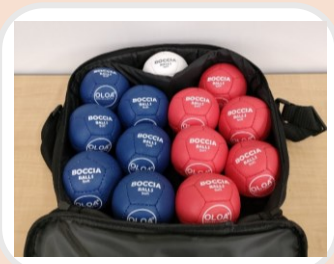
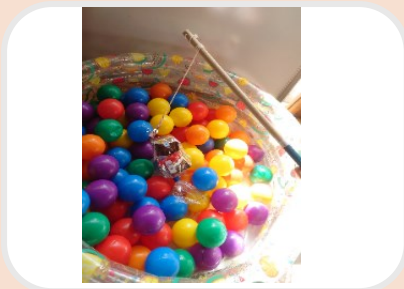
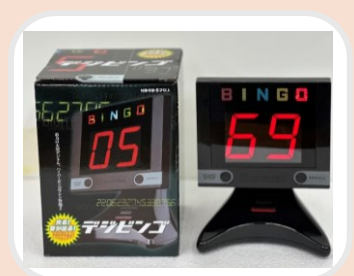
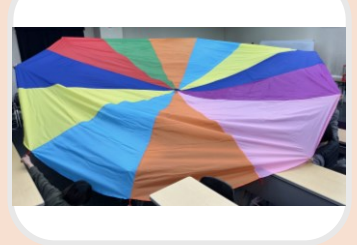
### ○運営上の工夫点

口伝えでお知らせ程度の宣伝をしています。また、新しい曲を覚えたり、レッスン日を設けたりしています。

社協の  
備品貸出!

# レクリエーション関係物品

\* サロン活動時に使用の際は無料で貸出いたします。  
各物品の使い方、使用までの流れ等の詳細はお問い合わせください。



お楽しみで使える物品をたくさんご用意しました！  
わいわい！楽しく！交流できるよう、是非ご活用ください。

冊子に掲載しているサロンに関する  
お問い合わせや  
自宅近くのサロンをお探しの際は、  
お気軽に逗子市社協  
までご連絡ください。



発行 社会福祉法人逗子市社会福祉協議会  
〒249-0005 逗子市梶山5-32-1  
TEL 046-873-8011