

## 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 ふれあいサロン料

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と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。