

## 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

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

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。



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。