

④3 小坪のサロン

開催日	毎月第1/3金曜
開催時間	10:00~11:00 ※奇数月第1金曜のみ 12:00まで
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

毎回体操をしています。奇数月第1金曜は体操後に歌っています。体操も歌も教えてくださる先生が毎回いらっしゃいます。第3金曜は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くこともあります。

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。

④4 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。

④5 ご近所サロンこだま

各自がやりたいことをして過ごしています。

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



○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。

④6 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たので、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。

④7 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んでいます。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。

④8 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。

④9 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。