

④1 新宿はつつ体操

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。

④2 ふれあいサロン桜

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

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。



○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。

○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行います。

④3 サロン久木

開催日	5/9/12/3月の 第2金曜（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

○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)

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。

○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。

④4 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

参加者の方々も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、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。

④5 1 マイル遊歩

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10名

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。



○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。

○運営上の工夫点

口コミや掲示板で参加者を募っています。

シニアクラブの活動です。

④6 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

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。



○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。

○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。