

## 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<br>(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<br>②毎月第1/2火曜                                         |
| 開催時間  | ①9:30~10:30(健康体操)<br>10:30~12:00(喫茶室)<br>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。

## ④7 小坪のサロン

|       |                                      |
|-------|--------------------------------------|
| 開催日   | 毎月第1/3金曜                             |
| 開催時間  | 10:00~11:00<br>※奇数月第1金曜のみ<br>12:00まで |
| 開催場所  | 小坪小学校区<br>コミュニティセンター                 |
| 参加費   | 50円                                  |
| 参加者人数 | 約30名                                 |

### ○活動内容

毎回体操をしています。そのあとピアノ演奏を聴いたり、皆さんで歌ったりしています。毎年6月にはリトルポッツ（ハワイアン）演奏会、11月にはジャズバンド演奏会を行っています。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、クリスマスに参加者に心ばかりのプレゼントを配っています。

## ④8 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<br>(集合場所) | 小坪小学校区<br>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。飯島公園で一休みして、おしゃべりをするのも楽しいです。  
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。

## ④9 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<br>(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

フェイスブックで活動の様子、作品などアップしています。

## ⑤0 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。

# ⑤1 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8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。

## ★サロンで人気1位の貸出物品紹介★



## ボッチャセット

社協ではイベント物品の貸し出しを行っております。（詳細はP34をご覧ください）  
貸出物品の中で特に人気なのが「ボッチャ」です！



## ●ボッチャとは…

年齢や性別、障がいの有無にかかわらず、誰でも一緒に楽しめるスポーツです。チーム戦や個人戦など、いろいろな楽しみ方があり、座ったままでもできるため、サロンでも人気のゲームです！

「公式ルールは難しそう…」という方もご安心ください！  
社協流にアレンジした、簡単なルールもご紹介できます。  
気になる方は、お気軽にお問い合わせください！