

③⑤ ホワイトハウス サロン

開催日	毎月第3水曜
開催時間	10:00~11:00
開催場所	ホワイトハウスのロビー
参加費	無料
参加者人数	約5名

近隣にお住まいの方、どなたでもご参加いただけます。



○活動内容

最近の話題から、気になること、聞きたいことなどを自由に、団らん・交流しています。話題提供も聞いているだけでもOK！
もしもの時に備えた顔なじみの関係性をつくりませんか？

○運営上の工夫点

中部地域包括支援センターによる、健康や介護予防の情報提供も行っています。その他、生活でのお困りごとの相談もできます。

③⑥ 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	山の根親交会館
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

口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。

③7 山の根カルチャースクール ～きらきらアートサロン2～

開催日	毎月第3金曜
開催時間	10:30～13:30
開催場所	山の根熊野神社社務所
参加費	100円 (材料費が出る場合は別途)
参加者人数	約11名

○活動内容

現代アートの手法を先人たち（有名なところではゴッホ、マティスなど）から学びながら、毎月のテーマを自分たちで見つけ、自由な発想で創作の世界を遊んでいます。

○運営上の工夫点

アート好きがアート好きを口コミで呼んでいます。
グループにはリーダーがいないため、お互いに褒めちぎる会で7年経過しています。時には専門家の指導をあおぎたくなることもないわけではないです。



③8 山の根カルチャースクール ～羽賀サークル～

開催日	毎月第1/4金曜
開催時間	1回目…10:00～11:00 2回目…11:00～12:00
開催場所	山の根会館
参加費	100円
参加者人数	約19名

○活動内容

会場の関係で参加者19名を2グループに分け、10時からのクラスと11時からのクラスで開催しています。専門の先生の指導のもと、無理なく楽しく身体を動かして「気持ちいい」を感じています。ストレッチ、呼吸法などを取り込んだ楽しいエクササイズは参加者に人気です。

1年後、5年後も今とかわらず、自分の足でしっかり歩けているようになりたいと自宅でもできる運動を教わり実践しています。



○運営上の工夫点

参加者は口コミで広がっています。会場の関係で開催日にはこれ以上の参加者は受け入れられないのが現状です。

③9 山の根カルチャースクール ～バランスボールサークル～

バランスボールという弾む道具を使うことによりリズムが生まれ、身体も心も弾む快感を味わいながら身体が鍛えられることが実感できます。

開催日	毎月第2金曜
開催時間	1回目…10:00～11:00 2回目…11:00～12:00
開催場所	山の根会館
参加費	100円
参加者人数	約18名



○活動内容

専門の先生の指導のもと、バランスボールを道具に使いながら、ストレッチ、呼吸法を取り入れた体操教室です。

○運営上の工夫点

参加者は口コミで広がっています。ボールを使用するため、会場の広さも考慮し現在の会場では18名が限度です。また、専門の先生が講師のため、参加者は安心して身体と心に優しい時間を生み出しています。

④0 ふれあいサロン新宿

開催日	毎週水曜
開催時間	10:00～12:00
開催場所	新宿会館
参加費	200円
参加者人数	約10名

○活動内容

- 第1水曜…中部包括支援センターの健康についてのお話
- 第2水曜…出前講座講師の指導で楽しく身体を動かす体操
- 第3水曜…フリー・トランプ・かるた等で楽しく遊ぶ
- 第4水曜…出前講座講師の指導でみんなで声を出して音楽を楽しむ

決められたプログラムの後の時間は、自由にゲーム・トランプ・おしゃべり等で楽しく過ごしています。



○運営上の工夫点

人数が少ない中で楽しく笑って過ごせる自由な時間を大切にしています。