



みはるまちのサロン【 沢石 】

地域のサロンに
遊びに行ってみませんか？



☆ 青石の里サロン



- 活動内容 百歳体操、創作活動
- 開催日時 毎月第2・4日曜日／午後1時30分～
- 開催場所 青石集落センター

嫁に来てからこの活動が一番楽しく、みんな輝いています！

☆ 2区あじさいサロン



- 活動内容 百歳体操、茶話会
- 開催日時 毎月第4土曜日／午後1時30分～
- 開催場所 第2区公民館

2区の方なら誰でも参加できるサロンです！毎月楽しく開催！

☆ 2区あじさいサロン(さくら会)



- 活動内容 茶話会
- 開催日時 不定期／午後1時30分～
- 開催場所 第2区公民館

90歳前後のサロンです！みんな集まると時間があっという間！

☆ ならなしサロン



- 活動内容 百歳体操、かみかみ百歳体操
- 開催日時 毎月第2・4金曜日／午後1時30分・午後7時～
- 開催場所 沢石3区集会所

昼の部、夜の部があります！仕事の人も夜の部に参加！

☆ 実沢4区サロン



- 活動内容 百歳体操、茶話会
- 開催日時 毎月第2・4金曜日／午後1時30分～
- 開催場所 第4区集落センター

毎月2回開催中！体操や茶話会、レクリエーションを行ってます！

☆ 5区サロンひいらぎ



- 活動内容 体操、茶話会
- 開催日時 毎週水曜日／午後1時～
- 開催場所 沢石5区集会所

女子会を開催しています！みんなで話してたくさん笑ってます！



みはるまちのサロン【 沢石 】

地域のサロンに
遊びに行ってみませんか？



☆ 富沢6組サロン



- 活動内容 体操、茶話会
 - 開催日時 毎月第2日曜日・第4土曜日/午前10時～・午後7時～
 - 開催場所 第6組公民館
- 月2回開催！みんなで体を動かして元気に活動するぞ！

☆ 7組サロン



- 活動内容 スマイル元気体操、屋外活動
 - 開催日時 毎月第2・4火曜日/午前10時～
 - 開催場所 第7組公民館
- スマイル元気体操でしっかり運動！たまに屋外活動を行います！

☆ さくらサロン



- 活動内容 百歳体操、茶話会
 - 開催日時 毎月第2・4土曜日/午後6時～(冬期間午後2時～)
 - 開催場所 第8区公民館
- 土曜日の午後集まります！地域の人と会えると元気になる！

☆ 平生田サロン



- 活動内容 百歳体操、茶話会
 - 開催日時 毎月第1・3土曜日/午後1時30分～
 - 開催場所 第9組公民館
- 平生田でも体操や茶話会を毎月開催！楽しく活動しています！

☆ あかしろサロン



- 活動内容 百歳体操、茶話会
 - 開催日時 毎月第2・4水曜日/午前10時～
 - 開催場所 垢潜集落センター
- 4月から日曜日から水曜日に変更！元気に活動中！