

サロン名

フラワーキューヒット



| | |
|----------|---|
| ★ 活動日 | 月2回 水曜日 |
| ★ 場所 | 保健センター |
| ★ 平均参加人数 | 18名 (男性6名、女性12名) |
| ★ 活動内容 | 「百歳体操」 「かみかみ体操」 「ダブル体操」 「フレイル認知症 予防体操」 |
| ★ サロンの自慢 | ○サロンの良いところを教えてください。 ・広い空間(場所)で、ゆったりと運動出来る ・各町内人々が参加し、その人達の口みで(友達・夫婦) 人数が増え、人の輪が広がった。 ・新しい活動に繋がっている、男性も大活躍です |
| ★ 助け合い | ○サロンの中で、みんなで協力していること、これから取り組もうとしていることを 教えてください。 ・みんなで協力しあい会場作りや、進行している。 ・変更時は電話連絡しています。 ・これからの活動内容を皆で話し合う |



★ フリースペース ○写真を貼ったり、シールや折り紙などで自由に飾り付けてください。
活動がわかるように写真を1枚以上貼ってください。(必須)



サロン名

ヘルスマイトの会



| | |
|----------|---|
| ★ 活動日 | 2023年は不定期 10時~12時 現在検討中 |
| ★ 場所 | 三春町保健センター |
| ★ 平均参加人数 | 15~20 名 (男性 10 名、女性5~10名) 三春町広報で募集 |
| ★ 活動内容 | ①勉強会 (食・健康・生活習慣病など) ②料理教室の開催 ③三春町男の料理教室開催予定 (2023.11月と 2024.1月.3月) |
| ★ サロンの自慢 | ○サロンの良いところを教えてください。 ①メニューの数が増える ②各自の指導力アップ、自己の学び ③楽しく和気あいあいと調理 ④食事を通じ筋力アップ、フレイル予防 |
| ★ 助け合い | ○サロンの中で、みんなで協力していること、これから取り組もうとしていることを教えてください。 協力、助け合いながら調理している。 |



★ フリースペース

○写真を貼ったり、シールや折り紙などで自由に飾り付けてください。
活動がわかるように写真を1枚以上貼ってください。(必須)



男性も盛り合い楽しい料理教室です！



サロン名

サロン シヤローム



| | |
|----------|---|
| ★ 活動日 | 毎週水曜日 午後4:00~5:00 |
| ★ 場所 | 三春町鷹巣 三春新生教会 借用 |
| ★ 平均参加人数 | 8名 (男性 名、女性 8名) |
| ★ 活動内容 | <ul style="list-style-type: none"> ① かみかみ百歳体操 (第一週目) ② いきいき百歳体操 ③ 健康講座、厂史講座、防犯講座の開催 ④ 12月にクリスマス会 ⑤ 町の行事に参加 ⑥ おしゃべりとお茶会 |
| ★ サロンの自慢 | <ul style="list-style-type: none"> ○ サロンの良いところを教えてください。 <ul style="list-style-type: none"> ● 毎週行っているので体力がつく。 ● 定期的に健康と生活に役立つ講座をとり入れている。 ● 地域の知らばかったりとか教えてもらい皆仲良し。 ● 午後4時からで仕事を終えてからで集まりやすい。 ● お茶の時間にお互いの体の悩みやいろんな話ができる。 |
| ★ 助け合い | <ul style="list-style-type: none"> ○ サロンの中で、みんな協力していること、これから取り組もうとしていることを教えてください。 <ul style="list-style-type: none"> ● サロンに来ている方が会場周辺の草刈りをしてくれている。 ● サロンに車を乗り合せて参加している。 ● 百歳体操で使うおしゃべりシャツをサロンで一括購入。 ★ これからは町の行事へ積極的に参加したり、来てほしい方へ声かけをしていけたらと思います。 |

★ フリースペース ○ 写真を貼ったり、シールや折り紙などで自由に飾り付けてください。活動がわかるように写真を1枚以上貼ってください。(必須)

サロンの
美女達 →



クリスマスの日
の百歳体操
(サロンの帽子等)



百歳体操



↑ 春病院ハートサポートプロジェクト
心不全講座



サロン名 三春健康 サークル (MKC)



| | |
|-----------------------------------|--|
| ★ 活動日 | 第1・第3木曜日 (会場の都合により変更あり) |
| ★ 場所 | 保健センター |
| ★ 平均参加人数 | 20名 (男性 名、女性 20名) |
| サークル 開設(2003) ★ 活動内容 20年 | <ul style="list-style-type: none"> ○ ラジオ体操・リズム運動・DVDを使った運動 ○ お手玉・ダンベル・手ぬぐい体操 ○ ストレッチ・柔軟体操 ○ 言葉遊びやゲームで脳の活性化 ○ 近郷近在の散策 |
| ★ サロンの自慢 | <ul style="list-style-type: none"> ○ サロンの良いところを教えてください。 ○ 活動が多岐にわたり 毎回楽しみである ○ お手玉・ダンベル など手作りで作られ 積極的に活用している ○ 町内全域から参加しているので 広い情報が得られる ○ 近郷近在の散策で心身のリフレッシュができる |
| ★ 助け合い | <ul style="list-style-type: none"> ○ サロンの中で、みんなで協力していること、これから取り組もうとしていることを教えてください。 ○ 会場準備や 機器設置などに自主的に協力 ○ お手玉・ダンベル等の 材料・作り方など協力・助けあう ○ 近郷近在散策の 乗りあい ゆずりあい 助けあい |

★ フリースペース ○写真を貼ったり、シールや折り紙などで自由に飾り付けてください。
活動がわかるように写真を1枚以上貼ってください。(必須)

み～んな



ヨガ教室



ごぼう先生の体操

葛尾村 クリムソクローパー畑で

