


サロン名

毎週火曜日 9:30~



★ 活動日	サロン ひだまり	
★ 場所	要田 交流館 大平荘	
★ 平均参加人数	// 名 (男性 0 名、女性 // 名)	
★ 活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操第一、第二 ・百歳体操、口腔体操 ・シニア体操(イス使用) ・スクウェアステップ 	<ul style="list-style-type: none"> ・器具を使った体操  ・ヨガマット使用の運動 ・折り紙、手芸など趣味活動
★ サロンの自慢	<p>○サロンの良いところを教えてください。</p> <p>・「にこにこ元気塾」からの参加者が多く、仲が良く話がまとまりやすい</p>	<p>・「YouTube」が繋がるため希望する番組が視聴できる (例)脳トレ、牧野富太郎の生涯等</p>
★ 助け合い	<p>○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。</p> <p>・参加者を3班に分け、車の相乗りやサロンの準備、片付けなど、班単位で実施。</p>	<p>・手芸や折り紙など、得意分野の作品作りを、サロンで教え合って作る</p>

★ 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)



お手玉遊び



折り紙(カエル)作り



クールスカーフ作り

(手ぬぐいを5カ所縫い、保冷剤入れて使います)



皆さんの首に巻いているのがクールスカーフです
♥夏の暑い日も快適に過ごせました♥



有志の方が
お手玉を作って
下さいました



サロン名

くまがみサロン



★ 活動日	毎週土曜日 午前9：30～11：30
★ 場所	要田交流館「大平荘」
★ 平均参加人数	12名（男性 6名、女性 6名）
★ 活動内容	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>1 ラジオ体操</p> <p>2 いきいき百歳体操(くまもと県バージョン)</p> <p>3 口腔体操</p> <p>4 健康体操</p> <p>5 リズム体操</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>6 器具や用具を使用するの運動</p> <p>7 各種講話(不定期)</p> <p>8 脳トレゲーム</p> <p>9 茶話会</p> </div> </div>
★ サロンの自慢	<p>○サロンの良いところを教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ サロン活動に参加することにより、介護予防(健康・体力づくり)につながった! ☆ 生活のなかに運動を取り入れることにより、体力維持・増進になる! ☆ 毎週サロン活動があるので、目標ができて楽しみだ!! ☆ 地域の皆さんと、会話する仲間が増えた! ☆ 健康に関心を持つようになった!
★ 助け合い	<p>○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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ みんなで協力して、活動しています。 ☆ 共通の話題で「会話」の機会をもっと増やし、つながりを深めたい。



★ 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)



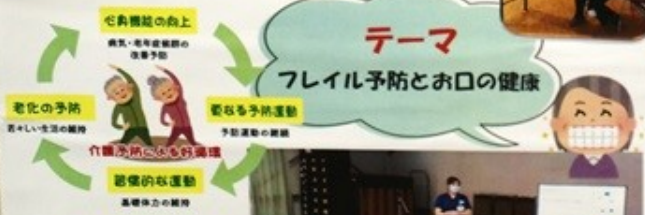
口腔体操(相模大野バージョン)



歴史・民俗出前講座



熊耳の歴史や民族について
■テーマ「和算と三春」講話 R5.8.5



サロン名

北健康サロン



★ 活動日	毎週水曜日 13:30～ 毎月第2・第4日曜日 13:30～
★ 場所	北成田公会堂
★ 平均参加人数	15名 (男性 5名、女性 10名)
★ 活動内容	① 茶話会 ② 百歳体操 ③ カミカミ百歳体操 ④ ゲーム (スカットボール、スクエアステップ等) ⑤ カラオケ (口の体操にもなる)
★ サロンの自慢	○サロンの良いところを教えてください。 皆んなで集まっておしゃべりするのが楽しい。 <u>今まで知らなかった事がわかる様になった!!</u> フレイルの予防になった。
★ 助け合い	○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。 悩み事の相談があった時は皆んなで話し合っ解決に向けている。 サロンの事は役員に頼らず皆で協力し活動をしている。



★ 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)



体温計つお!!



レクリエーション

TDS
の様式!



ニュースポーツ♥
ゴルフをやる人もいっぱいいるぞ!!



こ成1番だぞ!!
(平日の活動は皆が集まりお茶の時間です)

サロン名

しゃべっぺサロン



★ 活動日	毎月第2, 第4日曜日
★ 場所	南成田集会所
★ 平均参加人数	15名 (男性2名、女性15名)
★ 活動内容	<ol style="list-style-type: none"> ① おしゃべり ② 準備体操, かみかみ体操 (隔週) ③ レクリエーション <small>(スクエアステップ, ボール遊び, 風船バレー, 折紙, 懐かしい歌を歌う, ゲーム等...)</small> ④ お茶タイム ⑤ 百歳体操
★ サロンの自慢	<p>○サロンの良いところを教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大勢の人達とお話ができる ・地域のこじがわかる ・いろいろな体操ができる ・生活の知恵交換
★ 助け合い	<p>○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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者全員が協力的である ・希望により車での送迎をする ・野菜作りの情報交換, 野菜等のおすそ分け



★ 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)

年中行事



春 花見
「みんなでおでかけ！」



夏 七夕

「いつまでも サロンに来れますように!!」

秋 紅葉狩り



「みんなできれやかな空気！」






毎回
百歳体操
「楽しんでフレイル予防」

サロン名

サロン 庄司



★ 活動日	毎月第一、三、日曜日
★ 場所	庄司公会堂
★ 平均参加人数	19名 (男性 8名、女性 11名)
★ 活動内容	1 いきいき百歳体操 2 かみかみ百歳体操 3 スクエアステップ!! 4 ボッチャゲーム 5 茶話会  6 講話 
★ サロンの自慢	○サロンの良いところを教えてください。 地域みんなで集まって体操などをしてストレス発散  みんなで集まる事で地域の交流が広がった(ノロ)ハ(ロ)
★ 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。 参加者が増える様に声かけをする 年間行事をみんなで話し合って決める



★ フリースペース

○写真を貼
活動がわ

付けてください。
。(必須)

