

にこにこサロン・下之割 創設者 井東さんに聞く

健康などの生活に関する講座



専門家から生活に役立つ話を詳しく聞ける

健康体操



みんな体操などを楽しく踊り健康に

あなたの近くの

実施しているサロン一覧

※日程などが変更になっている場合があります。
詳しくは市役所介護高齢課へお問い合わせください。

	サロン名	ところ	とき	開催時間
①	いこまい！サロンプレチア	通所型サービスプレチアやとみ	第1土曜日	午前9時30分～11時 (午前9時～受付開始)
②	にぎわい	偕行会リハビリテーション病院	第1土曜日	午前9時30分～11時 (午前9時～受付開始)
③	又八・楽平福寿会ふれあいサロン	又八公民館	第4水曜日	午後1時30分から
④	佐古木ふれあいサロン福寿草	佐古木公民館	第3月曜日	午前10時～12時
⑤	楽荘オレンジふれあいサロン	楽荘公民館	第4月曜日	午前9時～11時
⑥	にこやかサロン笑輪会	ポプラ台集会所	第2月曜日	午後1時30分～3時30分
⑦	カフェかおるが丘	かおるが丘集会所	第2・3・4木曜日	午後1時30分～3時30分
⑧	まちかふえ中川	中川コミュニティセンター	第3水曜日	午前10時～12時
⑨	鳥ヶ地光福会	服部輝雄邸	第1～4火曜日	午前8時30分～11時
⑩	てらカフェ五明	證玄寺	第3水曜日	午前9時～11時
⑪	にこにこサロン・下之割	下之割公民館	第3水曜日	午前10時～12時
⑫	前ヶ平ふれあいサロン会	前ヶ平公民館	第3木曜日	午後1時～3時
⑬	カフェサロン海老江	海老江公民館	第2火曜日	午前10時～12時
⑭	サロン前ヶ須	前ヶ須公民館	第2火曜日	午前10時～12時
⑮	令和サロン会	四郎兵衛公民館	第2・4木曜日	午前10時～12時
⑯	五之三カフェ	新田川平公民館・金樹寺会館 (交互に実施)	第2水曜日	午前9時～11時
⑰	ふれあいサロン芝井	芝井公民館	第2金曜日	午前9時30分～11時30分
⑱	中之割おしゃべりカフェ	中之割公民館	第3金曜日	月によって異なります。

活動紹介



一步踏み出して
みてください！

音楽療法



みんなで楽しく
元気に合唱
や輪唱

ゲームやものづくり



ビンゴやかるた
で楽しく遊んだり、
生活に役立つものを作る

ふれあいサロン

サロンマップ



社会とのつながりを チェックしよう！

- ☐ バスや電車で一人で外出しなくなった。
- ☐ 家族や友人の相談に乗らなくなった。
- ☐ (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がないと感じる。

☒ がついた方は・・・

ふれあいサロンを開催・参加しよう！

お茶を楽しみながら、趣味や話題を共有し、新しいつながりを作る絶好のチャンスです！リラックスした雰囲気の中で、楽しいひとときを過ごしていただけます。ご近所の方々と触れ合い、仲間を増やす機会として、お気軽にご参加ください！
ぜひふれあいサロンに参加して、フレイル予防をしましょう！

参加方法

申し込み不要！
各サロンの活動日に活動場所へお越しください。

ふれあいサロンの開催を お考えの方へ

地域包括支援センターや生活支援コーディネーターとともに市がふれあいサロン運営についてサポートします。お気軽にご相談ください！

ふれあいサロンに ご興味のある方はぜひ!!

生涯元気講演会
「YATOMI ふれあいサロン活動紹介」へ
ご参加ください！！
詳細はP18「くらしの情報」を
ご覧ください。

