

広がっています

サロン活動！！

サロンとは、地域の人たちが
気軽に集まれる場所です。

運営するグループによって
いろいろな活動をしています。

ぜひ皆さんも

足をお運びください！



目次

- ◎ 宗岡地区のサロン
 - 1 サロンくすのき
 - 2 ばあばとじいじのとしよりぶくろ
 - 3 木曜カッピ一体操
 - 4 金曜カッピ一体操
 - 5 コスモスカッピー
 - 6 ひまわり体操クラブ
 - 7 宗岡五区カッピ一体操
 - 8 宗岡六区カッピ一体操
 - 9 幸セ会ふれあいの集い (宗岡・柏町)
 - 10 サロン☆ドルチェ
- ◎ 本町地区のサロン
 - 11 市場カッピ一体操の会
 - 12 双葉町カッピー
 - 13 ファミリークラブカッピ一体操の会
 - 14 スイトピーの会
 - 15 サロンさくら
- ◎ 館・幸町地区のサロン
 - 16 コスモスクラブ体操会
 - 17 サロンおり〜ぶ
 - 18 チームいどばた
 - 19 とちの樹体操サロン
 - 20 館町内会
- ◎ 柏町地区のサロン
 - 21 若葉ほのぼの会
 - 22 かしわ婦人の集い
 - 23 柳瀬川町内会
 - 24 ガーデンサロン
- ◎ いきがいサロン
 - 25 いきいきサロン
 - 26 ふれあいサロン
- ◎ 街なかふれあいサロン
 - 27 スペース・わ
 - 28 あざみ
- ◎ 福祉団体運営サロン
 - 29 わいわいサロン



1、サロンくすのき



主な活動内容

お茶を飲みながらの楽しい語らいの場の提供が活動の柱です。また、イス体操やレクリエーションのほか、季節にちなんだ活動も行っています。さらに、専門家を招いての健康チェックや勉強会、介護福祉関係の情報交換も企画しています。



活動日

毎月第2・第4水曜日

10:00～11:30

活動場所

宗岡団地集会所

(上宗岡1-4-66)

メッセージ

このサロンは、志木宗岡団地管理組合のご支援をいただき、平成25年5月に発足しました。宗岡団地も入居後40年が経ち、高齢化が進んでいます。将来は、自助・共助の精神のもとに、皆さんが安心して老後の生活を送ることができるようなサポートを考えていきたいと思っています。



2、ばあーばとじいーじのとしよりぶくろ



主な活動内容

みんなで食事やお菓子を作ったり、持ち寄り
たりなど、お茶しながら、身近な話題を中心
にした茶話会を行っています。毎年町内会と
タイアップした行事も企画しています。



活動日

毎月27日

13:00～17:00

※週末の時は変更あり

活動場所

グリーンパーク志木集会所

(上宗岡4-6-47)

メッセージ

時間内であれば、年齢を問わず誰でもが参加できる出入りが自由なサロンです。少人数ですが、和気あいあいとした家庭的な雰囲気を心がけています。マンションの1階が集会室になっているので、マンションの住民にとっては、たとえ雨が降っていても傘をささずに参加できるのはうれしいところです。

マンションの住民でなくても大歓迎です。ぜひ一緒に活動を楽しみましょう！



3、木曜カッピー体操



主な活動内容

「いつまでも元気に」を合言葉に、健康づくり仲間づくりを目指してカッピー体操を行っています。また、参加者同士の楽しいおしゃべりも大切にしています。12月には、みんなが参加できるお楽しみ会(歌、ゲーム、手品など)も企画して、大いに盛り上がっています。



活動日

毎月第1・第3木曜日

14:00～15:00

活動場所

志木市福祉センター

(中宗岡1-3-25)

メッセージ

平成20年8月にスタートしました。カッピー体操を無理のない程度に楽しく行い、健康づくりだけでなく、友達づくりにもつながり、いつも笑顔あふれる場所となっています。

これからも、健康づくりとおしゃべりを通じて仲間の輪を広げたいと思っていますので、気軽に参加してみませんか。お待ちしております。



4、金曜カッピー体操



主な活動内容

カッピー体操を主体として、筋トレ、レク、脳トレなどを行っています。

また、お茶飲み会なども計画して、皆さんとの親睦を

深めていきたいと思っています。

心身ともにいつまでも元気でいたいと願い、地域の皆さんと楽しく活動しています。



活動日

毎月第1・第3金曜日

13:30~14:30

活動場所

上木町内会館

(上宗岡1-1291-1)

メッセージ

カッピー体操は、多くの方々に親しまれ、志木市で10年以上続いている健康体操です。

ストレッチと筋トレを組み合わせ、誰でも無理なくできる体操です。

「元気で楽しく健康に」をモットーに活動しています。

また、この活動を通して地域の方々と楽しくお話しして情報を共有できるのも魅力のひとつです。

男女問わず誰でも自由に参加できます。どうぞご来館ください。

心よりお待ちしております。(平成29年4月活動開始)



5、コスモスカッピー



主な活動内容

いつまでも住み慣れた地域で「元気で楽しく」をモットーに、各々のペースに合わせてカッピー体操をしています。そして、体操後にはゆっくりとお茶を飲みながら楽しく交流を深めています。また、参加者同士でダンベル作りやお花見ウォーキングなども行っています。



活動日

毎月第1・第3火曜日

10:00～12:00

活動場所

宗岡三区町内会館

(中宗岡2-22-45)

メッセージ

楽しく無理のない活動で、仲間も徐々に増えています。この活動を通じて、ご近所の方とのつながりも深まっています。活動日の参加は自由で、出欠確認や当番、会費などは一切ありません。

また宗岡三区に限らず、どなたでも参加できます。

私たちとつながりを深めてみませんか。お待ちしております。



6、ひまわり体操クラブ



主な活動内容

私たちは、楽しく笑っていただけるように月に2回の健康作りとしてカッピー体操を行っています。

また、第1月曜日にはお話会、第3月曜日には保健師による保健指導として血圧や薬の飲み方の指導なども行っています。年間を通して、料理会、旅行なども企画しています。



活動日

毎月第1・第3月曜日

10:00～12:00

活動場所

宗岡五区町内会館

(下宗岡3-15)

メッセージ

普段一人ではやらない体操も、全員おそろいのTシャツを着用することで気持ちも通じ合い、明るく行うことができます。そして、体操後にはお話会を開き、参加者同士の交流の場として笑顔があふれる場所となっていますので、月2回の活動が楽しみで仕方ありません。

今後も皆様楽しく参加できるように心がけていきます。



7、宗岡五区カッピ一体操



主な活動内容

宗岡五区寿会の声をもとに、カッピ一体操を取り入れた活動をはじめました。

体力の維持と、地域住民の親睦を目的として、地域の町内会館で活動しています。



活動日

毎月第2・第4金曜日

10:00～12:00

活動場所

宗岡五区町内会館

(下宗岡3-15)

メッセージ

この町内にももう一つ集いの場所を増やしたいという声をもとに、平成27年から活動をはじめました。無理のない範囲で体操を続け、体力の維持を図っていきたいと思っています。

ご近所の方を中心に、どなたでも参加出来るサロンにしていきたいと考えています。

興味のある方はお声かけください。



8、宗岡六区カッピー体操



主な活動内容

宗岡六区町内会と宗岡六区寿会が中心となり、カッピー体操を取り入れ、楽しいおしゃべりをしながらの活動をはじめました。

一人ひとりのペースに合わせて体操できるので初めての方や、体操を覚えるのが苦手な方でも楽しんで運動することができます。



活動日

毎月第1・第3水曜日

10:00～11:30

活動場所

六区区民会館

(下宗岡4-5-2)

メッセージ

歩いて行くことができる場所で、ご近所の方たちと一緒にできることが、続けていけるポイントです。体操で気持ちの良い汗を流したり、おしゃべりをして大笑いしたりと楽しい時間を過ごしています。お近くの方は、お散歩の途中にでも気軽にのぞいてみてください。



9、幸セ会 ふれあいの集い



主な活動内容

私たちは、前向きに人と人とのつきあい方を学び、大勢で作る料理は、格別な味を出していただくので大変美味しいです。また、食後の後片付けや来月の献立をみんなで話し合い決めています。年に2回カラオケもしています。さらに、知り合いの弁護士さんもお協力いただいで相談にのっていただくこともあります。



活動日

毎月第3金曜日 10:00～15:00

毎月第4火曜日 10:00～14:00

活動場所

金：柏町地区（お問い合わせ下さい）

火：宗岡六区区民会館（下宗岡4-5-2）

メッセージ

町内会のご理解もいただき、楽しく活動を続けています。今後もっと多くのご近所の方と、楽しいおしゃべりを通じて仲間の輪を広げていけたらと思っています。

あなたも私たちの輪に入りませんか。



10、サロン☆ドルチェ



主な活動内容

歩いて行ける場所に集いの場を増やし、地域住民同士親睦を深め、助け合うことを目的として立ち上がったサロンです。

喫茶店の一室をお借りし、ご近所同士のお茶飲み話を
楽しんでいます。



活動日

毎月第3火曜日 13:30～15:00

活動場所

喫茶ドルチェ

(中宗岡4-11-38)

メッセージ

困った時にご近所同士助け合えるよう、日頃から声をかけあえる関係を目指して活動しています。

地域にお住まいの高齢者の方、介護されている方、どなたでもお気軽にいらしてください。

申込みは不要ですので、活動中のご都合の良い時間に、お友だちも誘いあわせてお越しください。

お待ちしております。(平成29年4月活動開始)



11、市場カッピ一体操の会



主な活動内容

カッピ一体操を中心に、転倒予防や脳を鍛える体操も取り入れて、楽しいおしゃべりをしながら活動しています。動作を確認しながらゆっくりと体操しているので、初めての方や体操を覚えるのが苦手な方でも楽しんで運動することができます。



活動日

毎月第2・第4水曜日

10:00～11:00

活動場所

市場町内会館

(本町2-10-1)

メッセージ

ご近所の方たちと体操で気持ちの良い汗を流したり、おしゃべりをして大笑いしたりと楽しい時間を過ごしています。

平成23年5月から始まった活動ですが、もう少しやりたいとの声も出ています。お近くの方は、お散歩の途中にでも気軽にのぞいてみてください。



12、双葉町カッピー

主な活動内容

町内会の住民が会館に足を運び、顔見知りになり、交流を深め、体を動かして少しでも体力向上を図り、心の健康、体の健康を目指している双葉町カッピー体操です。



活動日

毎月第1・第3木曜日

13:30～14:30

活動場所

双葉町町内会

(本町5-6-3)

メッセージ

楽しい！待ち遠しい！という声が聞かれるようになった双葉町カッピー体操は、平成23年から実施しています。

少しずつでも輪が広がっていくことを目標に！！

笑って、みんなで体を動かしたい方、第1・第3木曜日の13時30分から約1時間程度、双葉町町内会館でお待ちしています。



13、ファミリークラブカッピー体操の会



主な活動内容

「体が元気であるように」「ご近所との交流」を目的に、志木ファイブハイツファミリークラブが母体となって、毎月カッピー体操を行っています。合間にちょっとしたレクリエーションを交えながら、音楽に合わせたカッピー体操と休憩時の会話をみんなで楽しんでいます。



活動日

毎月第1・第3木曜日

14:00～15:00

活動場所

志木ファイブハイツ集会室

(本町5-17-2)

メッセージ

マンションでの生活は、なかなかご近所とのおつきあいが難しいのですが、この活動を初めて少しずつ輪が広がっています。健康のために、月2回行っています。参加者の中には、身の回りのことはすべて自分で行っている91歳の男性も参加しており、みんなの目標となっています。

今後もみんなが楽しく健康づくり、仲間づくりができることを無理せず続けていきたいと思っています。



14、すいとぴーの会



主な活動内容

町内会の事業として太極拳を10年以上実施し、平成22年6月からはカッピー体操を月2回行っています。カッピー体操は、体も頭もより健康的にしていくことを目的に、いろいろな曲に合わせて体を動かすものです。中には、タオルや手作りのダンベルを使った体操などもあります。スタッフの方の優しい指導の下、各々が無理をせず、できる範囲で行っています。



活動日

毎月第1・第3火曜日

10:00～11:00

活動場所

東町集会所

(本町6-16-23)

メッセージ

家では続けることが難しい体操も、皆さんと一緒にいることで楽しく続けられることができ、生活に張りが出ます。体操の合間には、おしゃべりをして楽しい時間を過ごし、「楽しく体操」を目的にしています。

なお、会場が狭いため、参加希望の方は社協までご一報ください。



15、サロンさくら



主な活動内容

主に認知症予防の脳トレーニングと地域住民の親睦を図ることを目的としています。

活動日

平日・月1回

午前10時～12時

※お問い合わせください。

活動場所

ふれあいプラザ 会議室

(丸井志木 8階)

メッセージ



16、コスモスクラブ体操会



主な活動内容

コスモスクラブ体操会は、平成 22 年 7 月にスタートしました。会としてスタートする前から、皆さんの健康維持と親睦を図るため、ラジオ体操と太極拳を行っています。



活動日

毎朝

活動場所

コスモ志木マンション藤棚下広場
(幸町 1 - 8 - 40)

メッセージ

会は、年末年始も関係なく、毎日活動しています。近隣の方々や、柏町、遠くは新座団地から、健康維持を願い、午前 6 時 30 分を目指して集まってきます。S さん持参のラジオを囲み、

ラジオ体操をします。体操後は、希望者で太極拳をします。参加者は、子供から大人までさまざまです。

どなたでも参加できますので、皆様のご参加をお待ちしています。



17、サロンおり〜ぶ



主な活動内容

高齢者あんしん相談センター館・幸町の元
気回復事業に参加されている方々を中心
に、その行事内容に関連した活動を行って
います。朝一番はゆったりとした体操、そ
の後季節に即したお遊びなど楽しいひと
きを過ごし、多くの仲間と賑やかに軽食を
いただき散会。



活動日

毎月第1水曜日

10:00～13:00

活動場所

高齢者あんしん相談センター館・幸町

(幸町3-12-5)

メッセージ

会場が高齢者あんしん相談センター館・幸町という、もったいない程の場所で、参加者の
方々も安心して集まっていただけだと思います。また、旧・現民生委員・児童委員も
ボランティアとして関わらせていただいております。特に幸町地域の皆様に気楽に集まっ
ただけの身近なサロンになりますことを願って。元気に楽しく過ごしましょう！



18、チームいどばた

主な活動内容

お茶を飲みながら、おしゃべりを楽しんでいます。お楽しみ会やゲーム(ビンゴやカナ拾いゲームなど)、朗読なども行っています。
毎月約 10~15 人の参加があります。



活動日

毎月第2火曜日 13:30~15:30

毎月第4火曜日 13:30~15:30

活動場所

志木第四小学校内 複合施設もくせい

(館1-4-1)

メッセージ

家の中で一人で過ごしていませんか？ここでたくさんおしゃべりしましょう。みんな仲良くしており、誰でも参加できます。

一緒に楽しく過ごしましょう。お待ちしております。



19、とちの樹体操サロン



主な活動内容

いすに座ったままでできる軽体操ではじまり、その後にはお茶を飲みながらおしゃべりの時間を楽しんでいます。3月にはお花見会を行うなど、季節の行事も企画しています。



活動日

毎月第2・第4金曜日

10:00～12:00

活動場所

中央の森式番街集会所

(館2-3)

メッセージ

地域福祉コーディネーター（現「地域福祉推進員」）が中心となって、これからの館地区には何が必要か、自分たちにはどんなことができるかを考えながら、平成18年11月にスタートしました。現在、館地区に押し寄せている高齢化の波に負けないよう、無理なく楽しみながら続けられるサロンを目指しています。

ご近所で外出の機会を増やしたいとお考えの方がいらっしゃいましたら、ぜひおいでください。見学も大歓迎です。



20、館町内会



町内会の皆さんが交流を深める場を用意し、明るく楽しい町内会作りを目指しています。体を動かし、思考力を高め、心身の健康維持に努める企画に取り組んでいます。現在継続的に実施しているのは健康マージャン教室と健康体操です。

このほかに、ミニコンサートや手芸教室、歌声喫茶などを開催しています。



活動日

健康マージャン教室 毎週月曜日と木曜日

9:00~12:00 と 13:00~16:00

健康体操 毎月第2・第4金曜日

13:30~14:45

手芸教室、歌声喫茶 不定期

活動場所

館町内会館

(柏町6-23-16)

メッセージ

顔を合わせて、自分の健康状態や家族のことなど、近況報告やら世間話などの情報交換、手を動かし脚を動かしての運動不足の解消と筋力維持、目と指と頭を使つての脳トレ、耳を澄まして声を出してリラックスなど行っています。だれでも参加できます。お気軽にお越しください。



21、若葉ほのぼの会



主な活動内容

お茶とおしゃべりを交えながら、「さんぽ」
「川の流れるように」など馴染みのある曲に
合わせたカッピー体操と、頭を使ったちよつ
と難しい体操を行っています。高齢になると
外出する機会が少なくなるので、健康づくり
と交流を楽しみながら活動しています。



活動日

毎月第1・第3月曜日

10:00～11:00

活動場所

クラブ中野

(柏町2-20-24)

メッセージ

皆が気軽に集まって、日頃の疲労感や運動不足を解消して活力ある日々が過ごせるように柔軟体操をして、和気あいあいとコミュニケーションを深める楽しいひとときです。男性の方もぜひ参加してください。



22、かしわ婦人の集い



主な活動内容

私たちは、「元気で転ばないように」を目標として、カッピー体操を行っています。タオルや手作りのダンベルなどを使った体操などさまざまな種類があり、音楽に合わせて声を出しながら、みんな楽しんでいきます。また、年に1～2回程度食事会なども企画しています。



活動日

毎月第1・第2・第3月曜日

10:00～11:30

活動場所

城町内会館

(柏町3-9-69)

メッセージ

カッピー体操を行うことで、体力の維持を図っています。そのためには、続けていくことが大切なので、無理のない程度の軽めの体操を中心に行っています。また、体操の合間には、みんなでおしゃべりをして、わいわいと楽しい時間を過ごしています。このサロンに参加することで、参加者同士の交流の機会が増え、つながりがより深まります。そして、地域での情報交換の場ともなっています。今後も、皆様が楽しく利用できるように心がけていきます。

なお、会場が狭いため、参加希望の方は社協までご一報ください。



23、柳瀬川町内会



主な活動内容

第1木曜日：映画鑑賞

第2木曜日：趣味の会

第3・4・5木曜日：カラオケ&茶話会

これらの活動を中心にお茶を飲みながらお菓子を
持ち寄ったり、囲碁・将棋をしたり、楽しく活動
しています。毎回10～15人程度の参加がありま
す。



活動日

毎週木曜日

13:00～16:00

活動場所

柳瀬川町内会館

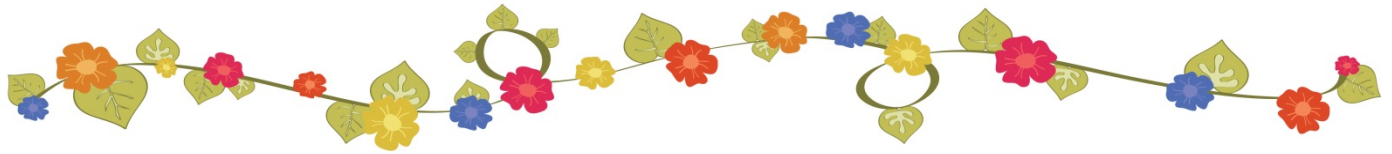
(柏町6-1-17)

メッセージ

みんな仲良く、気軽に集まることのできる温かい場になっています。春にはお花見をしたり、困ったことがあればみんなですべて解決します。ここで初めて出会い、仲良くなった方も多く、みんなで旅行に行ったりもしています。

ホームページでも紹介していますので、ぜひ見てください。男性の参加もお待ちしています。みんな楽しんでみましょう。

柳瀬川町内会ホームページ <http://yanasegawa.life.coocan.jp/index.html>



24、ガーデンサロン



主な活動内容

サンマンション志木ガーデン居住者及び近隣の居住者の親睦を深めたり、100歳体操を行います。



活動日

毎月第3水曜日

活動場所

サンマンション志木ガーデン2階

集会場

メッセージ

いきがいサロン（余裕教室活用・毎日運営型）

サロン／団体名	活動状況	活動日	活動場所
25、いきいき サロン いきいきサロン 運営委員会	麻雀・麻雀講習会、ダーツ、歌声、絵 手紙、手芸、工作クラブ、囲碁教室・ 囲碁サロン、太極拳、生き生き体操、 カッピー体操、パソコン相談室、句会 等。	木曜除く毎日 9:00～16:00	志木第二小学校 教育福祉ふれあい館 TEL(080)9393-1611
26、ふれあい サロン ふれあいサロン 運営委員会	歌声、歌声ウクレレ、太極拳、フォー クダンス、カッピー体操俳句、絵手 紙、折り紙、手芸、お茶会等。	日・祝・木除く毎 日 9:00～16:00	宗岡小学校 三世代交流館 TEL(090)9689-5345

街なかふれあいサロン（空き店舗活用・毎日運営型）

サロン／団体名	活動状況	活動日	活動場所
街なか ふれあいサロン 27、スペース・ わ ダリアの会	お茶を飲みながら楽しくお喋りのでき る地域の高齢者の憩いの場。地域の高 齢者の出会いと交流を図る。お弁当持 参でお昼を食べながらお話しすること も OK。	月火水金土 11:00～17:00	ペアモール商店街 （柳瀬川書店隣り） TEL(048)487-3771

<p>28、ふれあい サロン あざみ みのりの会</p>	<p>近くの畑で栽培、自ら収穫した野菜を皆で食べたり、保育園児と芋掘りをする等、地域の人々と交流を図っている。季節の行事や事や毎月の誕生会を開いている。</p>	<p>月～土 (日・年末年始休み)</p>	<p>中宗岡 1-19-27 コージーコート TEL(048)471-7760</p>
---	--	--------------------------------	---

福祉団体運営サロン（市活動場所提供、毎日運営型）

サロン／団体名	活動状況	活動日	活動場所
<p>29、わいわい サロン 福祉団体連絡会 おおぞら</p>	<p>市内 8 つの福祉団体で構成している「福祉団体連絡会おおぞら」が、平成 12 年にわいわいサロンを開店。福祉の情報提供や障がい者の自立支援、社会参加、地域交流、会員相互の活動の拠点となっている。</p>	<p>月～土 10:00～16:00</p>	<p>福祉団体の店 わいわいサロン (ヤオコー本町店 向かい)</p>

マーク 活動内容

※平成 29 年 6 月 1 日現在



体操など



茶話会など

サロンってなに？

ふれあい・いきいきサロンは、全国社会福祉協議会が1994年に提唱した活動で、地域でお互いにつながりをつくる集いの場です。参加する一人ひとりがともに楽しい時間を過ごしながら「地域の一員」としての気持ちを高め、地域社会におけるつながりを再構築し、地域の助け合いが広がっていく場です。



サロンの特徴

①気軽に

サロンは地域に住む人たちが出会い、交流し、仲間づくりができ、気軽に立ち寄れる場です。

②楽しく

サロンは参加者が楽しく集うことが第一ですが、担い手自身が「楽しい」と感じることもさらに大切です。

③無理なく

地域で生活する人が主役です。地域の皆さんが居心地よく、無理なく活動しましょう。

④自由に

サロンに「こうでないといけない」という決まりはありません。参加者の状況や希望によって自由に活動を展開しましょう。

⑤多様な運営形態で

サロンは高齢者、障害者、子育て中の方など、参加者を限定せず地域の人たちが集まることができます。町内会、老人クラブ、福祉団体、地域のボランティアグループ等の実施団体も多様です。

サロン活動を始めてみませんか？

社会福祉協議会では、サロン活動を楽しく安心して続けられるよう支援します。

- ・ 事務費の助成
- ・ 会場費助成
- ・ サロン保険加入
- ・ 広報支援（社協だよりへの掲載・チラシ作成配布等）
- ・ 相談支援（プログラム相談・運営相談等）
- ・ ボランティア調整（介護予防体操ボランティア、傾聴ボランティア等）
- ・ 物品貸出（レクリエーション資材）
- ・ 連絡会開催



活動してみたい、立ち上げたいなどの詳細につきましては、下記にお問い合わせください。

社会福祉法人 志木市社会福祉協議会

〒353-0001

埼玉県志木市上宗岡1-5-1

TEL (048) 474-6508

FAX (048) 475-0014