

# 広がっています サロン活動！！

館・幸町

サロンとは、地域の人たちが  
気軽に集まれる交流の場です。  
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！



志木市社会福祉協議会

# 目次

## ◎ 館・幸町地区のサロン

- 1 サロンさくら
- 2 コスモスクラブ体操会
- 3 サロンおり～ぶ
- 4 とちの樹会体操サロン
- 5 ひまわりカッピークラブ
- 6 うたの会
- 7 サロン・ド・もくせい
- 8 気楽会

## ◎ いろは百歳体操

- いろは百歳体操 KARIN
- 百歳体操シルバービューティー
- 中央の森参番街百歳体操
- 美しく百歳体操

## ◎ 市運営型サロン

- いきいきサロン
- ふれあいサロン
- スペース・わ
- あざみ
- いろは元気サロンカフェ
- わいわいサロン
- Reiwa

※マークについて

体操・レク中心

茶話中心



# 1 サロンさくら



## 主な活動内容

認知症予防と地域住民の親睦を図ることを目的とし、鍵盤ハーモニカや脳トレのレクリエーションなどを行っています。また、毎月第2・第4火曜日は百歳体操を行っています。



## 活動日

毎週火曜日 14:00～16:00

(8月は8月27日(火)のみ)

※詳細は最終ページの問合せ先まで  
お問い合わせください。

## 活動場所

コスモ志木マンション集会室

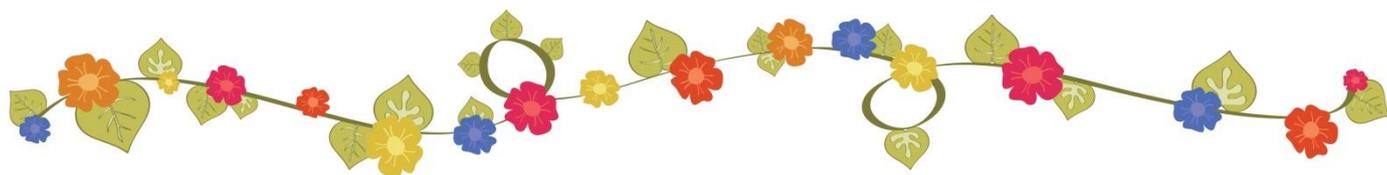
(幸町1-8-40)

※変更する可能性があります。事前に  
裏面の問合せ先までお問い合わせください。

## メッセージ

主に高齢者を対象としていますが、中年層の認知症に対する危機意識の高い人の参加も歓迎しています。

代表が生涯学習音楽指導員なので、鍵盤ハーモニカを導入するなど、音楽を積極的に取り入れた活動を行っています。脳トレゲーム・朗読・クイズ・近場の散策なども行っています。会場確保の都合上、開催が不定期のため、参加希望の方は社協までご一報ください。



## 2 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

6 : 3 0 ~ 7 : 0 0

### 活動場所

コスモ志木マンション公開公園

(幸町 1 - 8 - 4 0)

### 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、子ども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。



## 3 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、楽しいひとときを多くの仲間と賑やかに活動しています。



### 活動日

毎月第1・第3水曜日  
10:00～11:30  
(7月～9月: 7/3、7/17、7/31、8/14、  
9/4、9/18を予定)

※詳細は最終ページの問合せ先まで  
お問い合わせください。

### 活動場所

西原ふれあいセンター（幸町3-4-70）

もしくは

高齢者あんしん相談センター館・幸町

※変更する可能性があります。事前に

裏面の問合せ先までお問い合わせください。

### メッセージ

高齢者あんしん相談センター館・幸町の支援をいただきながらサロン活動をしており、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、新・旧民生委員・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。

特に幸町地域の皆さんに気楽に集まっていだける身近なサロンになりますことを願っています。元気に楽しく過ごしましょう！



## 4 とちの樹会体操サロン



### 主な活動内容

椅子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

10:00～11:30

### 活動場所

中央の森式番街集会所

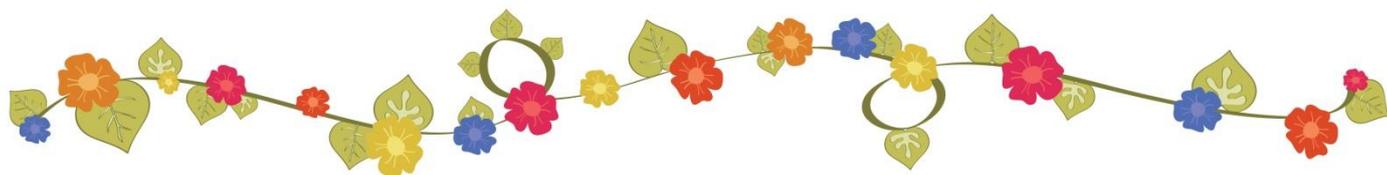
(館2-3)

### 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。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。



## 5 ひまわりカッピークラブ



### 主な活動内容

市民体育館で毎週水曜日にカッピー体操を行っています。

館地区の方、新座団地の方などご近所の方が気軽に立ち寄り、体操をしています。



### 活動日

毎週水曜日

13:30～14:30

### 活動場所

市民体育館

(館2-2-5)

### メッセージ

社協の介護予防で実施していたカッピー体操を、平成30年度から住民で運営しています。

地域の高齢者とカッピー体操を介して交流を深めています。男性、女性問いません。

皆さんもぜひ一緒に体を動かして、健康寿命を延ばしましょう。

お待ちしております！



## 6 うたの会



### 主な活動内容

多世代での合唱、歌の練習を通して、地域住民の健康増進を図っています。

年に1～2回、発表会を行うことで、参加者の意欲を高めています。



### 活動日

毎月第1・2・4木曜日

13:00～14:00

(8月は第1・4・5週の木曜に変更)

※詳細は最終ページの問合せ先まで

お問い合わせください。

### 活動場所

柳瀬川図書館

(館2-6-14)

### メッセージ

年代を問わず、どなたでも参加できる活動です。

歌うことを通して健康増進やご近所の人たちとの交流を図っています。

歌うことが好きな人はぜひ活動をのぞきにいらしてください。

なお、日程が変更になることがあるため、参加希望の方は社協までご一報ください。



## 7 サロン・ド・もくせい



### 主な活動内容

季節を感じられるイベントや集いの場です。  
笑顔のつながりがうまれるような食と健康を  
テーマにした活動をしています。



### 活動日

毎月第3金曜日  
  
(8月は第4金曜日)  
  
14:00~15:00

### 活動場所

ふれあい館もくせい  
  
(館1-4-1)

### メッセージ

ホットプレートで調理したり、食と健康の工夫についてプチ講座でちょっと知りたいことを学ぶなど、食を中心にしゃべり場として活動しています。

どなたでも気軽に参加できる会です。

一緒に活動したい方、しゃべり場に参加したい方、大募集です！



## 8 気楽会



### 主な活動内容

太極拳・気功をおこなっています。



### 活動日

毎週木曜日

13:30～14:00

### 活動場所

コスモ志木マンション集会室

(幸町1-8-40)

### メッセージ

現在は、太極拳と気功の両方を行っています。気功については、音楽に合わせて、呼吸を大事にしながら、ゆるゆると体をストレッチして動かしていきます。

名前のとおり、気楽に参加していただければと思います。



# 百歳体操



サロン／団体名	活動状況	活動日	活動場所
<p><b>29 いろは百歳体操 KARIN</b></p> 	百歳体操	毎月第1・2・3 水曜日 14:00～15:00	本町6-18-26 (はんだ内科クリニック様となり)
<p><b>30 百歳体操シルバービューティー</b></p> 	百歳体操	毎週火曜日 13:30～15:00	ふれあい館 もくせい (館1-4-1)
<p><b>31 中央の森参番街百歳体操</b></p> 	百歳体操	毎週水曜日 10:00～11:30	志木ニュータウン 中央の森参番街 集会所
<p><b>32 美しく百歳体操</b></p> 	百歳体操	毎月第3週除く 水曜日・ 毎週日曜日 10:00～12:00	福祉センター レクリエーション ルーム

## 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
33 いきいき サロン いきいきサロン 運営委員会	さまざまな趣味活動が行われているサロン。活動は、麻雀、ダーツ、歌声、絵手紙、手芸、工作、囲碁、太極拳、体操、パソコン相談室等。	日・月・木・ 年未年始除く 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
34 ふれあい サロン ふれあいサロン 運営委員会	さまざまな趣味活動が行われているサロン。活動は、ボーリング、民謡、麻雀、マグダーツ、写経、体操、脳トレ、かるた等。	日・木・祝・ 年未年始除く 毎日 9:00～16:00	宗岡小学校 三世代交流館 TEL(070)3363-0329

## 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
35 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。 商店街の中にある、地域の交流拠点。	日・木・ 年未年始除く毎日 13:00～14:30 15:00～16:30	ペアモール商店街 (柳瀬川書店隣り) TEL(048)487-3771
36 ふれあい サロン あざみ みのりの会	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。 季節に合わせた行事も行っている。	日・水・祝・ 年未年始除く毎日 10:00～12:00	中宗岡 1-19-27-101 (ゴルフ場向かい) TEL(048)471-7760

サロン／団体名	活動状況	活動日	活動場所
37 いろは元気 サロンカフェ 元気加の運営委員会	60歳以上の高齢者を対象に、1回 100円でお茶・コーヒー・紅茶・麦 茶などを提供。リハビリ設備併設。	土・日・祝・ 年末年始除く毎日 9:00～12:00	本町1-6-3 (元気サロン本町) (048)424-4856

## 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
38 わいわい サロン 福祉団体連絡会 おおぞら	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」が運営。 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。	土・日・ 年末年始除く毎日 12:00～16:00	福祉団体の店 わいわいサロン (ヤオコー本町店 向かい) (048)487-6676

## コミュニティふれあいサロン（市活動場所提供、毎日運営型）



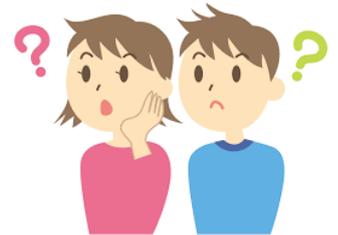
サロン／団体名	活動状況	活動日	活動場所
39 Reiwa 市民ボランティア	市内初の空き家活用サロン。性別や 年齢を問わず参加できる。活動は、 体操・書道・囲碁・将棋・麻雀等。	土・日・祝・ 年末年始除く毎日 10:00～15:00	下宗岡2-3-23 (せせらぎの小径) 090-4201-1328

※令和6年6月18日現在

# サロンってなに？

サロンは、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、障がい者、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出来ます。

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。

- ・ 事務費の支給
- ・ 会場費の支援
- ・ 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（レクリエーション用品）
- ・ 連絡会開催



参加したい・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。

### 問合せ・連絡先

## 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 (地域福祉担当)

FAX (048) 475-0014