

佐野中学区 稲田  
高齢者 サロン

# 稲田いきいきサロン

## サロンテーマ

「ひきこもりを防ぎ、皆と一緒に身体を動かし  
いきいき楽しく過ごせる居場所作り」

## サロンのPRポイント

いつ来ても大歓迎。真面目に身体を鍛える笑いの  
あるなごやかな会です。



▲真剣にシルバーリハビリ体操中です

## サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
稲田区民館	稲田地区に住む高齢者	第2, 第4火曜日 10:00~11:00	無料
主な活動内容			
脳トレ、体操、おしゃべり、講座			

## こんな人たちともつながって活動しています!

自治会から会場の提供と資金援助を受けています。  
ひたちなか市シルバーリハビリ協会の会員がスタッフとなり活動  
しています。



## サロンで工夫していること (運営や活動、内容について)

堅苦しくなく楽しく続けられる様に、内容や言葉使い等、日常の  
生活又は社会面で為になる事、注意する事、心掛ける事、努力する  
事等、その時々のお話をしています。

## サロン参加者からの声 (ひとこと)

- 「はりあいがある」
- 「いろいろな人と話せて楽しい」
- 「覚えた体操が家でもできることが良い」
- 「健康に注意するようになった」

