



湊本町いきいきサロン

サロンテーマ

「笑顔あふれるたまり場」

サロンのPRポイント

気軽に集まれるたまり場として、
色々な活動を行えるサロンを始めました。



▲腕を伸ばす体操に挑戦

サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
いきいき体操： 湊公園ふれあい館 朝市： カモガワ用品店跡地	自治会会員及び 近隣の方	(体操)第2,4火曜日 10:30~11:30 (朝市)毎週金曜日※9月~3月 10:00~12:00	無料
主な活動内容 おしゃべりや健康体操をはじめ、各種講演を行ったり、歌声喫茶やハーモニカ演奏会などを行っています。			

こんな人たちともつながって活動しています！

防災パトロール隊や民生委員・保健推進員をはじめ、シルバーリハビリ体操指導士の方やおとしより相談センターとつながって活動しています。



サロンで工夫していること (運営や活動、内容について)

できるだけ多くの方が参加できるような企画を考えて活動しています。
参加者が自主的に参加できるような雰囲気づくりを心がけています。

- ・いきいき体操：参加者の皆様へ運動靴の提供（令和5年度から実施）
- ・朝市：年末大抽選会を実施
（景品は自治会内のお店で使えるクーポン、お米、海産物等）

サロン参加者からの声 (ひとこと)

「健康体操や認知症予防の講演会など、色々有効な企画をしていただき、ありがとうございます」

「新鮮な野菜がありがたい」

「おやつ等（たい焼・やきそば・たこ焼）の販売がうれしい」

