

那珂湊中学区 柳沢美田多  
**高齢者** サロン

# サロン 一汁一菜

## サロンテーマ

「健康で豊かな老後」

## サロンのPRポイント

気軽に参加でき、楽しいひとときを提供できるように工夫しています。



▲輪投げ大会で盛り上がりました

## サロンの情報

| 開催場所                             | 対象                   | 開催日時                    | 参加費             |
|----------------------------------|----------------------|-------------------------|-----------------|
| 那珂湊<br>コミュニティセンター<br>柳沢館         | 自治会地区内の<br>概ね60歳以上の方 | 第2, 4火曜日<br>10:00~12:00 | 無料<br>(行事の際は別途) |
| <b>主な活動内容</b><br>健康体操、頭の体操、輪投げなど |                      |                         |                 |

## こんな人たちともつながって活動しています！

自治会と繋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)

健康体操の他にも、輪投げ、ダーツ他、色々な企画を考えながら活動しています。



## サロン参加者からの声 (ひとこと)

「隣近所の集会も少なくなったこの頃、気楽に世間話や情報交換の場として楽しみにしています。また体操でリフレッシュしています」