

地域のサロン活動紹介



宜山・駅家・駅家北学区服部
駅家北学区駅家東・駅家西・有磨・福相
常金丸・網引・新市・戸手

サロン活動とは…

地域にある交流館や集会所、空き家などを活用した、高齢者を中心とした集いの場です。

活動内容はそれぞれのサロンで参加者の皆さんが楽しめるように工夫して取り組んでいます！

○ふれあい・いきいきサロン（月1回以上開催）

○喫茶店風サロン（毎週1回開催）

○居場所づくり事業（毎週2回以上開催）

目次

宜山学区……………	1～2
駅家学区……………	3～6
駅家北学区服部……………	7～10
駅家北学区駅家東……………	11～12
駅家西学区……………	13～14
有磨学区……………	15～16
福相学区……………	17～18
常金丸学区……………	19～22
網引学区……………	23～26
新市学区……………	27～31
戸手学区……………	32～34

宜山学区 ふれあい・いきいきサロン

名 称	草の根サロン
実 施 場 所	上山守集会所 他
実 施 日	毎月第3日曜日 9:00~11:00 (年12回)
参 加 費	無料
参 加 者	誰でも参加できる(1回あたり…10人)
ボランティア数	1~2人(1回あたり)
ひとこと解説	一度はやってみたいことを主に内容を一定せずに参加しやすいサロンを目指しています。

名 称	上山守ローズサロン
実 施 場 所	上山守集会所
実 施 日	毎月第2・4月曜日 20:00~22:00 (年24回)
参 加 費	食事や材料が必要な時だけ徴収(平均300円)
参 加 者	69歳以上の高齢者(1回あたり…8人)
ボランティア数	2人(1回あたり)
ひとこと解説	和気あいあい和やかな会です。

名 称	上山守講中会ふれあいサロン
実 施 場 所	上山守集会所
実 施 日	毎月第2日曜日 13:30~16:30 (年13回)
参 加 費	毎回 300円、食事や材料が必要な時だけ徴収(平均500円)
参 加 者	だれでも参加できる(1回あたり…36人)
ボランティア数	2~5人(1回あたり)
ひとこと解説	助合い、地域愛、そして仲良く楽しい人生を送ることを目的としています。

(宜山学区の続き)

名 称	ちょこっとサロン
実 施 場 所	上山守集会所、甲斐建設㈱会議室他
実 施 日	毎月第3月曜日 13:30~15:00 (年10~12回)
参 加 費	毎回 100円、行事等や材料費実費
参 加 者	70歳以上の高齢者(1回あたり…12人)
ボランティア数	3人(1回あたり)
ひとこと解説	毎回、おたのしみ会の要素を取り入れた内容で、笑いと頭の体操、歌なども多様です。楽しみとワクワク感も提供し、時として外部の方を招いたり、参加者の方からの希望や要望に耳を傾けています。

駅家学区 ふれあい・いきいきサロン

名 称	駅家学区の福祉を高める会
実 施 場 所	駅家交流館 他
実 施 日	不定期 (年10回)
参 加 費	無料
参 加 者	だれでも参加できる(1回あたり…30人)
ボランティア数	2人
ひとこと解説	参加しやすいように内容を工夫しています。

名 称	桜の会ふれあいサロン
実 施 場 所	坊寺公民館
実 施 日	毎月第4日曜日 10:00~12:00 (年12回)
参 加 費	毎回 100円
参 加 者	70歳以上の高齢者(1回あたり…18人)
ボランティア数	2人(1回あたり)
ひとこと解説	健康維持、増進のため、身体を動かすグランドゴルフやゲーム等を実施しています。

名 称	江良地域活動
実 施 場 所	江良清流館
実 施 日	毎月第2・4火曜日 9:30~11:30 (年24回)
参 加 費	毎回 300円、食事・材料費等は半額
参 加 者	75~80歳以上の高齢者(1回あたり…17人)
ボランティア数	3人(1回あたり)
ひとこと解説	20年間も続いている。大切に仲間づくりを育てます。健康づくりを通し、活力ある長寿社会を促進していきたいと頑張っています。

名 称	江良お茶のみサロン
実 施 場 所	江良清流館
実 施 日	毎月第4水曜日 13:30~15:30 (年10回)
参 加 費	毎回 100円
参 加 者	誰でも参加できる(1回あたり…15人)
ボランティア数	3人(1回あたり)
ひとこと解説	茶話会で楽しい時間を過ごしています。

(駅家学区の続き)

名 称	万南いきいきサロン
実 施 場 所	万能倉南集会所
実 施 日	毎月第4日曜日 9:00~12:00 (年11回)
参 加 費	毎回参加費 必要
参 加 者	だれでも参加できる(1回あたり…8人)
ボランティア数	3人(1回あたり)
ひとこと解説	町内に居住する人が、年齢性別を問わず、集会所を拠点として集い、お互いの親睦を図り、楽しい一時を過ごしています。 皆で蕎麦を食べたり、お茶を飲んだり交流を深めています。

名 称	倉光いきいきサロン
実 施 場 所	倉光会館
実 施 日	毎月第2火曜日 13:00~15:00 (年12回)
参 加 費	毎回 500円、その他経費が必要な時
参 加 者	誰でも参加できる(1回あたり…10人)
ボランティア数	3~4人(1回あたり)
ひとこと解説	足腰の衰えを防ぎ、いつまでも自分の足で動き姿勢正しく健康寿命を伸ばしたいとの思いから始めたサロンです。

名 称	サロンはなみずき
実 施 場 所	市営駅家東住宅 6階談話室
実 施 日	毎週火曜日 13:30~
参 加 費	無料
参 加 者	70歳以上の高齢者(1回あたり…8人)
ボランティア数	
ひとこと解説	体操後、おしゃべりトークを楽しんでいます。

名 称	えきやふれあいサロン
実 施 場 所	駅家交流館 和室他
実 施 日	毎月第2火曜日 10:00~11:30 (年12回)
参 加 費	食事や材料が必要な時だけ徴収
参 加 者	60歳以上の高齢者(1回あたり…20人)
ボランティア数	
ひとこと解説	元気な高齢者が地域で活躍できる様な活動を目指してます。

駅家学区 喫茶店風サロン

名 称	サロンはなみずき
実 施 場 所	万下会館
実 施 日	毎週金曜日 9:30~12:00
参 加 費	毎回 100円
参 加 者	70歳以上の高齢者(1回あたり...18人)
ボランティア数	8人(1回あたり)
ひ と こ と 解 説	おしゃべりを楽しむサロンです。

駅家北学区服部 ふれあい・いきいきサロン

名 称	門前健康サロン
実 施 場 所	門前クラブ、門前グランドゴルフ場、服部交流館
実 施 日	毎週月・木曜日 8:00~11:00 (年24回)
参 加 費	毎月 500円
参 加 者	75歳以上の高齢者 (1回あたり…8人)
ボランティア数	2人(1回あたり)
ひとこと解説	健康講座、映画会、グランドゴルフなどで、談笑と体を動かすことで、心身の健康を増進することを目的としています。 茶菓子、弁当を供し、コミュニケーション促進にも努めています。

名 称	すみれ会
実 施 場 所	服部永谷下老人集会所
実 施 日	毎月第2・4月曜日 13:30~15:30 (年24回)
参 加 費	食事や材料が必要な時だけ徴収(平均500円)
参 加 者	60歳以上の高齢者 (1回あたり…5人)
ボランティア数	2人(1回あたり)
ひとこと解説	認知予防と声を出すことによって健康にもつながる。

名 称	永谷下喫茶
実 施 場 所	服部永谷下老人集会所
実 施 日	毎週金曜日 9:00~11:30 (年40回)
参 加 費	不定期の方1回100円、食事や材料が必要な時だけ徴収(500円)
参 加 者	誰でも参加できる(1回あたり…20人)
ボランティア数	5人(1回あたり)
ひとこと解説	安全安心の環境づくりの下、お菓子やお茶を飲みながら健康保持と日常の情報交換を行います。 身体の不安のある人も声掛けをして元気づくりを促進する。

名 称	草遊会
実 施 場 所	駅家町服部永谷内
実 施 日	毎週日曜日 9:00~11:30 (年40回)
参 加 費	年1回1,000円
参 加 者	誰でも参加できる(1回あたり…14人)
ボランティア数	4人(1回あたり)
ひとこと解説	和気あいあい楽しい時間を過ごしています。

(駅家北学区服部の続き)

名 称	あじさい
実 施 場 所	服部交流館
実 施 日	毎月第3火曜日 9:30~14:00 (年12回)
参 加 費	毎回 500円
参 加 者	75歳以上の高齢者 (1回あたり…6人)
ボランティア数	3人(1回あたり)
ひとこと解説	高齢者が楽しくおしゃべりしたり、簡単な料理、おやつづくりをして食べながら楽しく過ごしています。

名 称	いきいきサロン友和
実 施 場 所	新造友和館
実 施 日	毎月第3月曜日 13:00~15:00 (年10回)
参 加 費	無料
参 加 者	70~80歳以上の高齢者(1回あたり…5人)
ボランティア数	1人(1回あたり)
ひとこと解説	折紙、茶話、だれも喜んで参加されています。多くの方の参加を心待ちにしています。




名 称	本郷ふれあいサロン
実 施 場 所	本郷会館
実 施 日	毎週金曜日 10:00~11:00
参 加 費	無料
参 加 者	誰でも参加できる(1回あたり…13人)
ボランティア数	
ひとこと解説	百歳体操で健康維持に努めています。

名 称	蛇円版画クラブ
実 施 場 所	服部交流館、後藤アトリエ他
実 施 日	毎月第1・3火曜日 13:30~15:30
参 加 費	食事や材料費が必要な時だけ徴収(平均1、500円)
参 加 者	70歳以上の高齢者(1回あたり…13人)
ボランティア数	3人(1回あたり)
ひとこと解説	長く続けられる人、絵が好きな人、世話が好きな人、料理が好きな人が多いサロンです。

(駅家北学区服部の続き)

名 称	大迫元気会
実 施 場 所	駅家町新山地域内、大迫チビツ子広場、大迫クラブ
実 施 日	毎週木曜日 9:00~11:00
参 加 費	毎回 100円、食事代は都度徴収
参 加 者	65歳以上の高齢者(1回あたり…7人)
ボランティア数	2人(1回あたり)
ひとこと解説	茶話会で楽しい時間を過ごしています。

いばしよ
高齡者 居場所 づくり事業 活動紹介票

居場所の名前	工房 遊木		学区	駅家北服部地区
ところ	名称	古民家		
	住所	駅家町助元 7 - 1		
	【どんな建物？】	古民家を改装した建物		
とき	毎週水曜日・土曜日・日曜日（11：30～15：30） *先ずはご連絡ください			
参加対象	子どもからお年寄りまでどなたでも			
参加費	1回あたり 200円	参加者	1回あたり平均 5人	
		協力者	1回あたり平均 3人	
内容	<input type="checkbox"/> 百歳体操 <input type="checkbox"/> 百歳体操以外の体操 <input checked="" type="checkbox"/> 茶話会 <input checked="" type="checkbox"/> 会食 <input checked="" type="checkbox"/> カラオケ <input type="checkbox"/> 創作（折紙・編物など） <input type="checkbox"/> 将棋・囲碁・麻雀 <input type="checkbox"/> 講話・講演 <input checked="" type="checkbox"/> レクリエーション（ゲーム・脳トレ・軽スポーツなど） <input checked="" type="checkbox"/> その他（木彫を中心としたものづくり）			
わが居場所の特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・カラオケ，茶話会ができます。 ・御苦労会の開催（他人の悪口は言わない，自分の家のことのみ） ・地域の子どもたちが，図工の宿題をこの居場所ですることもあります。 			
わが居場所の様子	  			
問い合わせ先	名前	江種 良則	連絡先	090-1015-1470

駅家北学区駅家東 ふれあい・いきいきサロン

名 称	いつも元気に語らいサロン（ふれあい教室）
実 施 場 所	駅家東交流館他
実 施 日	毎月第1火曜日 13:30~15:30（年12回）
参 加 費	食材や材料費が必要な時だけ徴収している（平均800円）
参 加 者	65歳以上の高齢者（1回あたり…15人）
ボランティア数	3人（1回あたり）
ひとこと解説	今の元気をいつまでも保ってもらうことをねらいとして、保健師、地域栄養士、食推、運推、インストラクターと民生委員で担当しています。

名 称	いつも元気に語らいサロン（サロン歌おう会）
実 施 場 所	万中集会所
実 施 日	毎月第3日曜日 13:00~15:30（年12回）
参 加 費	無料
参 加 者	誰でも参加できる（1回あたり…10人）
ボランティア数	1人（1回あたり）
ひとこと解説	カラオケをしながら楽しくおしゃべりをして過ごします。

名 称	いつも元気に語らいサロン（健康づくり服部大池ばらを育てるつどい）
実 施 場 所	服部大池ばら花壇
実 施 日	毎月第4水曜日 9:00~11:00（年12回）
参 加 費	無料
参 加 者	65歳以上の高齢者（1回あたり…15人）
ボランティア数	
ひとこと解説	みんな集まってばらの世話をしたり、ばら育成の勉強をして、健康で元気に過ごしています。

名 称	いつも元気に語らいサロン（サロン笑おう会）
実 施 場 所	駅家東交流館他
実 施 日	毎月30日 8:00~10:00（年12回）
参 加 費	無料
参 加 者	誰でも参加できる（1回あたり…10人）
ボランティア数	1人（1回あたり）
ひとこと解説	草取りや花の世話などをしながら楽しくおしゃべりをして過ごしています。

(駅家北学区駅家東の続き)

名 称	いつも元気に語らいサロン (脳トレウクレレサロン)
実 施 場 所	駅家東交流館
実 施 日	毎月第2・4火曜日 13:30~15:00 (年24回)
参 加 費	無料
参 加 者	65歳以上の高齢者 (1回あたり…8人)
ボランティア数	1人(1回あたり)
ひとこと解説	ウクレレの練習や歌声、茶話会などでコミュニケーションを図っています。

駅家西学区 ふれあい・いきいきサロン

名 称	ひがしのわ
実 施 場 所	近田東集会所、駅家西交流館
実 施 日	不定期 9:30~12:00 (年10回)
参 加 費	毎回 300円、食事がある時は500円位
参 加 者	70歳以上の高齢者(1回あたり…15人)
ボランティア数	2人(1回あたり)
ひとこと解説	いつまでも、元気ならいいなあという気持ちで集まっています。

名 称	おしゃべりサロン
実 施 場 所	近田沖勢進館
実 施 日	毎月20日 9:30~12:00 (年12回)
参 加 費	毎回 100円、食事がある時は500円位
参 加 者	70歳以上の高齢者(1回あたり…15人)
ボランティア数	5人(1回あたり)
ひとこと解説	「元気で笑顔」をモットーとして、参加しています。

名 称	幸楽ワクワクラブ
実 施 場 所	近田後集会所
実 施 日	不定期 9:30~12:00 (年10回)
参 加 費	食事や材料費等が必要な時だけ徴収している(食事がある時は500円位)
参 加 者	65歳以上の高齢者(1回あたり…18人)
ボランティア数	3人(1回あたり)
ひとこと解説	みんないつまでも元気で過ごしたいです。

名 称	いきいきよろう会
実 施 場 所	中島集会所
実 施 日	毎月第1火曜日 13:30~15:30 (年11回)
参 加 費	食事や材料費等が必要な時だけ徴収している(平均100円)
参 加 者	誰でも参加できる(1回あたり…10人)
ボランティア数	3人(1回あたり)
ひとこと解説	スローガン いつまでも元気で長生きしよう!

駅家西学区 喫茶店風サロン

名 称	喫茶店風サロン「ばら」
実 施 場 所	弥生ヶ丘集会所
実 施 日	毎週水曜日 10:00~12:00
参 加 費	毎回 200円
参 加 者	誰でも参加できる(1回あたり…20人)
ボランティア数	5人(1回あたり)
ひとこと解説	毎週、百歳体操を実施し、健康推進を励行している。 月1回民話のお話し会を実施、歌声サロンの実施している。

有磨学区 ふれあい・いきいきサロン


名 称	末元ほのぼの会
実 施 場 所	末元公民館など
実 施 日	不定期 (年11回)
参 加 費	食材や材料費が必要な時徴収 (平均1,000円)
参 加 者	だれでも参加できる (1回あたり…8人)
ボランティア数	2人 (1回あたり)
ひとこと解説	誰でも参加したい時に参加できる気取らない会です。集う居場所づくりの場として活動しています。

名 称	柞磨プラチナ会
実 施 場 所	柞磨集会所とその周辺など
実 施 日	毎週火・土曜日 8:30~10:30 (年26回以上)、その他不定期
参 加 費	必要な時だけ徴収
参 加 者	60歳以上の高齢者 (平均4人~10人)
ボランティア数	10人 (1回あたり)
ひとこと解説	参加者の方の健康維持と地域の環境美化活動などで、集う居場所づくりの場として活動しています。

名 称	ドリームサロン
実 施 場 所	個人宅
実 施 日	毎月第2・4月曜日 9:00~12:00 (年20回)
参 加 費	毎回 300円
参 加 者	60歳以上の高齢者 (1回あたり…8人)
ボランティア数	3人 (1回あたり)
ひとこと解説	参加者の得意分野も取り入れた内容もしています。

名 称	上枝広喜楽会
実 施 場 所	上枝広クラブ周辺など
実 施 日	不定期 (年間25回)
参 加 費	毎回 500円、食材や材料費が必要な時だけ徴収 (平均1,000円)
参 加 者	誰でも参加できる (1回あたり平均…6人~12人)
ボランティア数	1人~2人 (1回あたり)
ひとこと解説	誰でもいつでも気軽に参加できる居場所づくりの場として、喜楽会としている。色んな活動にチャレンジし、お互いのふれあいの中で、楽しい仲間づくりの輪を広げる。

いばしよ
高齢者居場所づくり事業 活動紹介票

居場所の名前	福山市有磨学区友遊クラブ		学区	有磨
ところ	名称	旧柞磨保育所		
	住所	芦田町柞磨539		
	【どんな建物?】	旧柞磨保育所空き教室。グランド内に消防器具庫有り		
とき	月・木曜日（8：30～11：00）			
参加対象	有磨学区にお住まいの概ね60歳以上の方			
参加費	月500円	参加者	1回あたり平均7人	
		協力者	1回あたり平均1人	
内容	<input type="checkbox"/> 百歳体操 <input type="checkbox"/> 百歳体操以外の体操 <input type="checkbox"/> 茶話会 <input type="checkbox"/> 会食 <input type="checkbox"/> カラオケ <input type="checkbox"/> 創作（折紙・編物など） <input checked="" type="checkbox"/> 将棋・囲碁・麻雀 <input type="checkbox"/> 講話・講演 <input type="checkbox"/> レクリエーション（ゲーム・脳トレ・軽スポーツなど） <input checked="" type="checkbox"/> その他（健康吹矢。合間にダーツを行っている）			
わが居場所の特徴	<p>月曜日…コミュニケーション麻雀，木曜日…健康吹矢</p> <ul style="list-style-type: none"> ・場所は集まりやすい柞磨中心部に位置し，駐車場も十分。 ・「コミュニケーション麻雀は」，人気があり，定刻前には全員がそろっている。頭を使い，体を動かし，コミュニケーションも取れるゲームです。 ・「健康吹矢」は，3種類の的を使い神経集中・息のはき出しで体力を使い，汗ダラになります。 <p>※ゲーム方式で各回ごと集計し，月末にご褒美が出ます。</p>			
わが居場所の様子				
問い合わせ先	名前	皿海 洋一	連絡先	084-958-2728

福相学区 ふれあい・いきいきサロン

名 称	福祉を高める会 ふれあいサロン
実 施 場 所	福田交流館他
実 施 日	毎月第4月曜日 9:30~11:30 (年12回)
参 加 費	行事内容により弁当代(1,000円程度)を徴収
参 加 者	65歳以上の高齢者 (1回あたり…30人)
ボランティア数	5人(1回あたり)
ひとこと解説	学区全体の高齢者を対象として、健康体操・お楽しみ会・作品作り等をしている。毎回30人程度の参加者で賑やかで楽しい会になっている。参加者も毎回、楽しみにされていて新規参加者が増加している。

名 称	やわらぎサロン
実 施 場 所	才町公会堂、西才町グランドゴルフ場、清水谷池
実 施 日	毎月第3木曜日 10:00~12:00 (年10回)
参 加 費	毎回 100円~500円
参 加 者	誰でも参加できる(1回あたり…20人)
ボランティア数	6人(1回あたり)
ひとこと解説	毎回、実施後の反省と次月の計画について役員全体で話し合いを行い、サロンの内容充実を図っている。

名 称	リハビリ体操の会
実 施 場 所	割石クラブ
実 施 日	毎月最終金曜日 13:30~15:30 (年10回)
参 加 費	毎回 200円
参 加 者	誰でも参加できる(1回あたり…20人)
ボランティア数	7人(1回あたり)
ひとこと解説	フレイル予防の体操やゲーム、歌で楽しくリフレッシュ。口の体操、心の開放、仲間づくりを目指します。 年齢、地域を問わずどなたでもどうぞ。

(福相学区のつづき)

名 称	なかよしサロン
実 施 場 所	下割石会館
実 施 日	毎月最終木曜日 9:30~11:00 (年12回)
参 加 費	無料
参 加 者	誰でも参加できる(1回あたり12人)
ボランティア数	2人(1回あたり)
ひとこと解説	気軽に来れ、雑談や相談ができる明るい会。日常生活に役立つ健康講座、健康体操やゲーム等を入れコミュニケーションも図っている。

名 称	おもちゃサロン
実 施 場 所	あしだ交流館
実 施 日	奇数月 最終週の水曜日 9:30~11:00
参 加 費	無料、飲み物は各自持参してください。
参 加 者	未就園の子どもと保護者(1回あたり…20~25人)
ボランティア数	3人~5人
ひとこと解説	毎日子育てを頑張っているパパ・ママを応援します! 地域と一緒に、パパ友・ママ友づくりをしながら、安心して子育てを楽しみませんか?

常金丸学区 ふれあい・いきいきサロン

名 称	芦浦すみれ会
実 施 場 所	芦浦集会所
実 施 日	毎月第1または第2日曜日 10:00~12:00 (年10回)
参 加 費	毎回 100円
参 加 者	80歳以上の高齢者(1回あたり…20人)
ボランティア数	5人(1回あたり)
ひとこと解説	参加者とスタッフのコミュニケーションをとっている。

名 称	いきいきサロン志和井
実 施 場 所	常金丸福祉会館(旧常コミュニティ館)
実 施 日	毎月第2・4木曜日 9:30~12:30 (年17回)
参 加 費	毎回 300円
参 加 者	誰でも参加できる(1回あたり…18人)
ボランティア数	8人(1回あたり)
ひとこと解説	皆さんの意見ももらいながら、参加者が楽しめることを考えています。

名 称	砂原いきいきサロン
実 施 場 所	常金丸福祉会館(旧常コミュニティ館)
実 施 日	不定期 (年10回)
参 加 費	毎回 100円
参 加 者	誰でも参加できる(1回あたり…10人)
ボランティア数	5人(1回あたり)
ひとこと解説	茶話会中心のサロンです。

名 称	いきいきサロン平田
実 施 場 所	平田集会所
実 施 日	毎月第3土曜日 10:00~11:30 (年10回)
参 加 費	無料
参 加 者	75以上の高齢者(1回あたり…15人)
ボランティア数	7人(1回あたり)
ひとこと解説	地域の高齢者が集まって楽しいひとときをお茶を飲みながら過ごします。

(常金丸学区の続き)

名 称	金名いきいきサロン
実 施 場 所	金名老人集会所
実 施 日	不定期 (年12回)
参 加 費	食事や材料費が必要な時だけ徴収 (平均200円)
参 加 者	75歳以上の高齢者 (1回あたり…20人)
ボランティア数	10人 (1回あたり)
ひ と こ と 解 説	毎回「金名の歌」を歌ってから始めます。体操を取り入れている。 しめ縄, もち花作りは毎年しています。

名 称	浅原いきいきサロン
実 施 場 所	浅原集会所
実 施 日	不定期 (年10回)
参 加 費	毎回 100円
参 加 者	75歳以上の高齢者 (1回あたり…20人)
ボランティア数	7人 (1回あたり)
ひ と こ と 解 説	昔のこと、現代のことを楽しく話して笑って元気が出せるようなサロンをめざしています。

名 称	いこいの森
実 施 場 所	交流館つねかねまる
実 施 日	毎月第1水曜日 9:30~11:30 (年10回)
参 加 費	毎回 100円
参 加 者	75歳以上の高齢者 (1回あたり…20人)
ボランティア数	13人 (1回あたり)
ひ と こ と 解 説	75歳以上の人が対象ですが、1人暮らしの人は70歳以上が対象としています。

名 称	向金丸すばる会
実 施 場 所	向金丸自治会集会所
実 施 日	不定期 (年11回)
参 加 費	毎回 100円
参 加 者	65歳以上の高齢者 (1回あたり…15人)
ボランティア数	1~3人 (1回あたり)
ひ と こ と 解 説	普段着“ありのまま”日々是好日♪

(常金丸学区の続き)

名 称	「元気かい」いきいきサロン
実 施 場 所	白鳩会館
実 施 日	毎月第2木曜日 9:30~11:00 (年10回)
参 加 費	毎回 200円
参 加 者	75歳以上の高齢者(1回あたり…20人)
ボランティア数	15人
ひとこと解説	講師の人を呼んで色んなことをしています。

名 称	花屋ふれあいサロン
実 施 場 所	花屋集会所
実 施 日	毎月第3水曜日 10:00~12:00 (年間13回)
参 加 費	毎回 100円、食事が伴う場合は300円~500円の日もある。
参 加 者	75歳以上の高齢者(1回あたり…10人)
ボランティア数	6人(1回あたり)
ひとこと解説	男性も積極的に参加できる内容を企画している。参加する高齢者もお世話を する側で積極的に活動してもらっている。

名 称	かじかの会サロン
実 施 場 所	川井集会所、川井こども広場
実 施 日	月1回 日曜日 10:00~ (年10回)
参 加 費	食事や材料費が必要な時だけ徴収している(平均200円)
参 加 者	誰でも参加できる(1回あたり…20人)
ボランティア数	8人(1回あたり)
ひとこと解説	時には、地域の人との交流も兼ねて行います。

名 称	市見いきいきサロン
実 施 場 所	市見会館
実 施 日	不定期 (年12回)
参 加 費	毎回 300円
参 加 者	だれでも参加できる(1回あたり…13人)
ボランティア数	3人(1回あたり)
ひとこと解説	年齢制限なく、地域の方誰でも参加できる楽しいサロンです。

(常金丸学区の続き)

名 称	常金丸グランドゴルフ同好会
実 施 場 所	常金丸小学校 校庭
実 施 日	毎週日曜日 8:30~11:00 (年30回)
参 加 費	食事や材料費が必要な時だけ徴収している(平均500円)
参 加 者	60歳以上の高齢者(1回あたり…15人)
ボランティア数	5人(1回あたり)
ひ と こ と 解 説	高齢者を対象にグランドゴルフを通してコミュニティとフレイル予防を高め ている。小学生との交流を年3回程度している。

名 称	ゆめはっしゃ
実 施 場 所	常金丸交流館
実 施 日	毎月第1月曜日 10:00~11:30 (年12回)
参 加 費	無料
参 加 者	未就園の子どもと保護者(1回あたり…2~7人)
ボランティア数	1~2人(1回あたり)
ひ と こ と 解 説	こども、保護者どうしのつながりを大切にする。

名 称	おもちゃサロン
実 施 場 所	常金丸交流館
実 施 日	毎月第4土曜日 10:00~11:30 (年10回)
参 加 費	無料
参 加 者	未就園の子どもと保護者(1回あたり…15人)
ボランティア数	2人(1回あたり)
ひ と こ と 解 説	楽しくおもちゃで遊び、保護者同士の交流もしています。

網引学区 ふれあい・いきいきサロン

名 称	櫻山会（おうざんかい）
実 施 場 所	櫻山神社境内
実 施 日	毎週土曜日 9：00～12：00
参 加 費	食材や材料費が必要な時だけ徴収（平均1、000円）
参 加 者	65歳以上の高齢者（1回あたり…12人）
ボランティア数	2人（1回あたり）
ひとこと解説	高齢のため無理せず、お互い助け合い楽しくやっています。グランドゴルフ終了後お菓子やお弁当等で和やかに楽しんでいます。

名 称	笑おう会
実 施 場 所	網引交流館、交流館あびき
実 施 日	不定期（年10回）
参 加 費	食材や材料費が必要な時だけ徴収（平均200円）
参 加 者	60歳以上の高齢者（1回あたり…8人）
ボランティア数	10人（1回あたり）
ひとこと解説	男性だけのサロンです。笑いをモットーに活動しています。

名 称	さくら山会
実 施 場 所	網引交流館
実 施 日	毎月第3火曜日 13：00～15：00（年10回）
参 加 費	毎回100円、食事会の時は実費。手芸の時は100円プラス
参 加 者	70歳以上の高齢者（1回あたり…20人）
ボランティア数	10人（1回あたり）
ひとこと解説	ボランティアさんが手作りおやつでおもてなし。ゲームや歌で楽しんでいます。

名 称	生き生きサロン
実 施 場 所	網引保育所
実 施 日	不定期（年10回）
参 加 費	毎回参加費を徴収しているが、内容により異なる。
参 加 者	70歳以上高齢者（1回あたり…18人）
ボランティア数	8人（1回あたり）
ひとこと解説	いつも元気、いつもにこにこ。みんなで楽しく。

(網引学区の続き)

名 称	上安井 お楽しみ会
実 施 場 所	上安井集会所
実 施 日	毎月第2月曜日 9:30~10:30 (年12回)
参 加 費	無料
参 加 者	60歳以上の高齢者 (1回あたり…25人)
ボランティア数	6人(1回あたり)
ひとこと解説	茶話会中心のサロンです。

名 称	下安井ぬくーいふれあいサロン
実 施 場 所	交流館あびき
実 施 日	毎月第2月曜日 10:00~11:30 (年10回)
参 加 費	毎回 300円
参 加 者	60歳以上の高齢者 (1回あたり…12人)
ボランティア数	5人(1回あたり)
ひとこと解説	ピアノ、ハーモニカの演奏で歌います。

名 称	ふれあいサロンやくし
実 施 場 所	大森老人集会所
実 施 日	毎月第1月曜日 9:30~11:30 (年12回)
参 加 費	食事や材料費が必要な時だけ徴収する(平均200円)
参 加 者	誰でも参加できる (1回あたり…4人)
ボランティア数	1人(1回あたり)
ひとこと解説	おしゃべりやレクレーションをして過ごします。

名 称	草むらの会
実 施 場 所	川下下集会所
実 施 日	毎月第1火曜日 9:30~11:30 (年10回)
参 加 費	検討中
参 加 者	60歳以上の高齢者 (1回あたり…9人)
ボランティア数	5人(1回あたり)
ひとこと解説	意見を出し合い、作品作りを決定し、おしゃべりをしながら楽しんでいます。

(網引学区の続き)

名 称	かえてサロン
実 施 場 所	交流館あびき
実 施 日	毎月第3金曜日 14:00~15:30 (年10回)
参 加 費	無料
参 加 者	70歳以上の高齢者 (1回あたり…10人)
ボランティア数	2人(1回あたり)
ひとこと解説	元フォークダンスサークルのメンバーで、体操やおしゃべりで楽しんでいます。

名 称	川下いきいきサロン
実 施 場 所	交流館あびき、各集会所他
実 施 日	不定期 (年10回)
参 加 費	無料
参 加 者	60歳以上の高齢者 (三世代交流もあり) (1回あたり…20人)
ボランティア数	5人(1回あたり)
ひとこと解説	毎回工夫して楽しい会にしている。

名 称	楽らくサロン
実 施 場 所	連下公会堂他
実 施 日	不定期 (年10回)
参 加 費	食事や材料費が必要な時だけ徴収(平均100円)
参 加 者	70歳以上高齢者 (1回あたり…10人)
ボランティア数	8人(1回あたり)
ひとこと解説	おしゃべりが大好きな参加者がたくさんいます。

名 称	下安井サロンうぐいす会
実 施 場 所	下安井会館
実 施 日	毎月第1金曜日 9:00~11:00 (年11回)
参 加 費	食材や材料費が必要な時だけ徴収する(平均700円)
参 加 者	70歳以上の高齢者(1回あたり…15人)
ボランティア数	2人(1回あたり)
ひとこと解説	軽い体操とゲームをし、歌を歌い楽しんでいます。

(網引学区の続き)

名 称	あびき お楽しみ教室
実 施 場 所	交流館あびき
実 施 日	毎月第2火曜日または木曜日 9:30~12:00 (年10回)
参 加 費	毎回 300円
参 加 者	65歳以上の高齢者 (1回あたり…19人)
ボランティア数	7人(1回あたり)
ひとこと解説	女性会、ボランティアの会の方に協力いただき、季節の物づくり(手芸)などおしゃべりをしながら仕上げます。もの作りがない時はうどん作り後会食。参加される方は、毎回楽しみにしています。

名 称	川下さわやかサロン
実 施 場 所	交流館あびき
実 施 日	毎月第3土曜日 10:00~11:10 (年10回)
参 加 費	無料
参 加 者	60歳以上の高齢者 (1回あたり…20人)
ボランティア数	5~7人(1回あたり)
ひとこと解説	体操あり、脳トレあり、笑いあり、地域情報交換ありの楽しいサロンです。

新市学区 ふれあい・いきいきサロン

名 称	9-1サロン亀寿会
実 施 場 所	古市老人集会所亀寿会館
実 施 日	毎月第4月曜日 10:00~12:00 (年11回)
参 加 費	毎回 300円
参 加 者	65歳以上の高齢者 (1回あたり…14人)
ボランティア数	3人 (1回あたり)
ひとこと解説	明るく、楽しく、元気よく

名 称	いきいきサロン亀寿福祉会
実 施 場 所	古市老人集会所亀寿会館
実 施 日	毎月第3土曜日 10:00~11:30
参 加 費	毎回 300円
参 加 者	(1回あたり25人)
ボランティア数	4人
ひとこと解説	みんな明るく楽しい時間を過ごす。

名 称	サロンむつみ
実 施 場 所	新市交流館 新市コミュニティセンター
実 施 日	不定期 11:00~12:30 (年10回)
参 加 費	毎回 300円
参 加 者	65歳以上の高齢者 (1回あたり…18人)
ボランティア数	9人 (1回あたり)
ひとこと解説	講演会やレクレーションを取り入れており、年1回は活動発表を行う。コロナ禍のため、お弁当をもって帰ってもらう。

名 称	若葉会
実 施 場 所	相方交流館
実 施 日	毎月最終土曜日 10:00~12:00 (年12回)
参 加 費	毎回 200円
参 加 者	65歳以上の高齢者 (1回あたり…10人)
ボランティア数	2人 (1回あたり)
ひとこと解説	皆でグランドゴルフ、講師による講演会、健康相談等いろんな行事に楽しんで取り組んでいます。

(新市学区の続き)

名 称	いきいきサロンひだまりの家
実 施 場 所	ひだまりの家
実 施 日	毎月第2日曜日 10:00~12:30 (年12回)
参 加 費	毎回 200~500円
参 加 者	50歳以上の高齢者 (1回あたり…10人~13人)
ボランティア数	
ひとこと解説	男性中心のサロンで、男の鍋奉行も計画している。

名 称	いきいきサロンかやがわ
実 施 場 所	新市老人福祉センター
実 施 日	毎月第4金曜日 11:00~15:00 (年10回)
参 加 費	毎回 300円
参 加 者	65歳以上の高齢者 (1回あたり…10人)
ボランティア数	3人 (1回あたり)
ひとこと解説	軽い体操を取り入れています。

名 称	サロンくるみの会
実 施 場 所	大開老人集会所
実 施 日	毎月第1水曜日 13:30~15:00 (年11回)
参 加 費	毎回 100円
参 加 者	誰でも参加できる (1回あたり…16人)
ボランティア数	4人 (1回あたり)
ひとこと解説	おしゃべりしたり物を作ったりしています。

名 称	サロン七親会
実 施 場 所	第7町内会集会所
実 施 日	毎月第1火曜日 10:00~13:00 (年10回)
参 加 費	食事や材料費が必要な時だけ徴収している (平均1,000円)
参 加 者	75歳以上の高齢者 (1回あたり…12人)
ボランティア数	3人 (1回あたり)
ひとこと解説	午前中1時間程レクレーションや講話をしたあと、茶和会もしくは食事をします。

(新市学区の続き)

名 称	20日会
実 施 場 所	新市老人福祉センター
実 施 日	毎月20日前後 13:00~15:00 (年12回)
参 加 費	毎回 200円 食事や材料が必要な時だけ徴収している(平均1,000円)
参 加 者	60歳以上の高齢者 (1回あたり…7人)
ボランティア数	3人(1回あたり)
ひとこと解説	おしゃべりや脳トレ等をします。

名 称	いきいきサロンひまわり
実 施 場 所	新市老人福祉センター
実 施 日	毎月第4金曜日 10:00~12:00 (年10回)
参 加 費	毎回 300円
参 加 者	70歳以上の高齢者(1回あたり…11人)
ボランティア数	3人(1回あたり)
ひとこと解説	毎年恒例の陶芸教室で十二支の干支の置物をつくっている。お花が好きな人が多く、フラワーアレンジメント、寄せ植えをしています。

名 称	つくる輪
実 施 場 所	新市老人福祉センター
実 施 日	不定期 (年10回)
参 加 費	食事や材料費が必要な時だけ徴収している(平均200円)
参 加 者	65歳以上の高齢者 (1回あたり…10人)
ボランティア数	3人(1回あたり)
ひとこと解説	手芸や時には出前講座お願いしています。

名 称	ひよこサークル
実 施 場 所	新市老人福祉センター
実 施 日	毎月第2・3・4水曜日 10:00~11:30 (年36回)
参 加 費	無料
参 加 者	未就園の子どもと保護者(1回あたり…10人)
ボランティア数	1~2人(1回あたり)
ひとこと解説	小さい子を持つ親同士の交流。子どもと一緒に遊べるサロンです。

新市学区 喫茶店風サロン

名 称	金曜日サロン
実 施 場 所	古市老人集会所亀寿会館
実 施 日	毎週金曜日 10:00~11:30
参 加 費	食事や材料費が必要な時だけ徴収している(平均300円)
参 加 者	誰でも参加できる(1回あたり21人)
ボランティア数	2人(1回あたり)
ひとこと解説	笑いが絶えない明るいサロンです。

名 称	9-2水曜日サロン
実 施 場 所	古市老人集会所亀寿会館
実 施 日	毎週水曜日 10:00~11:30
参 加 費	無料
参 加 者	65歳以上の高齢者(1回あたり12人)
ボランティア数	12人(1回あたり)
ひとこと解説	昔のカラオケ曲を2曲、全員で歌い、百歳体操、しゃきしゃき体操、オーラルフレイル健口体操をします。体操後、お茶とお茶菓子をいただきながら、談笑しています。

戸手学区 ふれあい・いきいきサロン

名 称	シンシヨウサロン
実 施 場 所	戸手交流館
実 施 日	不定期 (年4回)
参 加 費	毎回 200円
参 加 者	だれでも参加できる(1回あたり…6人)
ボランティア数	
ひとこと解説	茶話会中心のサロンです。

名 称	下戸手長寿会健康サロン
実 施 場 所	戸手公園・ゲートボール場・下戸手会館・その他
実 施 日	毎月第2・4火曜日 8:30~10:30
参 加 費	年間費500円
参 加 者	65歳以上の高齢者 (1回あたり…13人)
ボランティア数	0人(1回あたり)
ひとこと解説	会員みんなでアイデアを出しながら内容の企画をする。下戸手長寿会健康サロン手帳の配布、活用。他団体との連携・他団体主催の行事への参加。

名 称	サロンみんなの広場
実 施 場 所	中戸手集会所
実 施 日	毎月第3水曜日 13:30~15:30 (年11回)
参 加 費	毎回 200円
参 加 者	65歳以上の高齢者(1回あたり…20人)
ボランティア数	
ひとこと解説	健康寿命の延伸を目的としている。一刻の寛ぎの場としている。

名 称	サロン「あじさい」
実 施 場 所	戸手交流館
実 施 日	毎月第1・3火曜日 13:30~16:00 (年24回)
参 加 費	無料
参 加 者	70歳以上の高齢者(1回あたり…9人)
ボランティア数	
ひとこと解説	みんなで楽しく踊り、上達すればボランティアとして施設等に訪問する。

(戸手学区の続き)

名 称	子育てサロン “バンビ”
実 施 場 所	戸手交流館
実 施 日	毎月第2金曜日 10:00~11:30 (年12回)
参 加 費	食事や材料費が必要な時だけ徴収している(平均300円)
参 加 者	未就園の子どもと保護者 (1回あたり…10人)
ボランティア数	6人(1回あたり)
ひとこと解説	明るく楽しい雰囲気づくりを心掛け、保護者の皆さんがホット一息できるように心掛けています。

名 称	健康サロン中戸手
実 施 場 所	戸手公園
実 施 日	毎月第1・3・5火曜日 9:00~10:30 (年20回)
参 加 費	食事や材料費が必要な時だけ徴収している
参 加 者	70歳以上の高齢者(1回あたり…12人)
ボランティア数	
ひとこと解説	健康を維持するために健康体操をしている。毎回10分ぐらい(健康体操指導者あり)。その後グランドゴルフ2~3ゲームしている。

名 称	上戸手GG愛好会いきいきサロン
実 施 場 所	良神社
実 施 日	毎週火・金曜日 9:00~11:00 (年60回)
参 加 費	食事や材料費が必要な時だけ徴収している(平均300円)
参 加 者	75歳以上の高齢者(1回あたり…12人)
ボランティア数	
ひとこと解説	軽い体操がグランドゴルフ足腰動かしながら会話がはずむ。

名 称	さくらの会
実 施 場 所	戸手交流館、戸手公園
実 施 日	毎月第1・3水曜日 9:30~12:00 (年24回)
参 加 費	1,000円/年
参 加 者	65歳以上の高齢者(1回…25人)
ボランティア数	
ひとこと解説	軽い体操、ゲーム、グランドゴルフ等楽しく体を動かし健康寿命を延ばすことを目的にしている。

(戸手学区の続き)

名 称	上戸手いきいきサロン
実 施 場 所	交流館とて
実 施 日	毎月第4土曜日 9:30~11:00 (年11回)
参 加 費	毎回 200円
参 加 者	65歳以上の高齢者(1回…20~30人)
ボランティア数	2人(1回あたり)
ひとこと解説	皆で楽しめるレクリエーション等をしています。

サロン活動の内容例

- * 茶話会での気軽なおしゃべり
- * 百歳体操・健康体操で身体を動かす
- * 脳トレやレクリエーションを楽しむ
- * 手芸や編み物, 作品づくりなどの手作業
- * 地域の子どもや若い世代との交流
- * 企業や専門職の方による講座
- * ボランティアによる講演

サロン活動による効果

- * 閉じこもり防止につながる
- * 介護予防, 認知症予防になる
- * 生活にメリハリが生まれる
- * 無理なく体を動かせる
- * 楽しみづくり, 仲間づくり, 生きがいづくりにつながる
- * 社会参加への意欲が高まる
- * 情報交換ができる
- * 困りごと, 心配ごとの発見につながる

「サロンに参加してみたい!」「サロンのお手伝いをしたい!」

等お気軽にお問合せください。

また, サロン開設にあたっては助成金制度もあります。

「サロンを始めてみたい!」という相談もお気軽にご連絡ください。

【 ご相談・お問い合わせ先 】

福祉のまちづくり課

☎ 084-928-1333 ☎ 084-928-1331

松永事務所

☎ 084-930-4110 ☎ 084-930-4192

東部事務所

☎ 084-948-0766 ☎ 084-948-0769

新市事務所

☎ 0847-52-5115 ☎ 0847-40-3143

神辺事務所

☎ 084-963-3366 ☎ 084-960-0086

【編集】

社会福祉法人 福山市社会福祉協議会
福祉のまちづくり課



電話：084-928-1333

(2023(令和5)年9月現在)