

# 地域のサロン活動紹介



御幸・山野・加茂・神辺・竹尋  
御野・湯田・中条・道上

## 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

御幸学区	1 ~ 3
山野学区	4
加茂学区	5 ~ 12
神辺学区	13 ~ 21
竹尋学区	22
御野学区	23 ~ 25
湯田学区	26 ~ 30
中条学区	31
道上学区	32 ~ 37

## 御幸学区 ふれあい・いきいきサロン

名 称	陽だまり
実 施 場 所	兼近集会所
実 施 日	毎月第3水曜日 13:30~15:00
参 加 費	毎回 100円
参 加 者	65歳以上の高齢者 (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	体操, 講和・講演等

名 称	なかよし会
実 施 場 所	上岩成公民館
実 施 日	毎月第2木曜日 10:00~12:00
参 加 費	毎回 100円
参 加 者	誰でも参加してよい (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	「仲よく, 楽しく, 元気よく」がモットーです

名 称	いちげつ茶屋
実 施 場 所	新茶屋公民館
実 施 日	毎月第1月曜日 13:30~15:00
参 加 費	毎回 100円 食事代や材料費が必要な時だけ徴収500円
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	会食・おしゃべり等

名 称	サロンみゆき
実 施 場 所	御幸交流館
実 施 日	毎月第3水曜日 13:30~15:30
参 加 費	毎回 100円
参 加 者	誰でも参加してよい (1回あたり…13人)
ボランティア数	2人(1回あたり)
ひとこと解説	毎回御幸音頭を踊っている

(御幸学区の続き)

名 称	くすの木の会
実 施 場 所	東組集会所
実 施 日	毎月第3月曜日 13:30~15:30
参 加 費	毎回 100円
参 加 者	60歳以上の高齢者 (1回あたり…13人)
ボランティア数	
ひとこと解説	茶話会・体操・ゲーム等

名 称	集い・笑楽
実 施 場 所	竹田集会所
実 施 日	毎月第1月曜日 13:30~15:30
参 加 費	毎回 100円
参 加 者	誰でも参加してよい (1回あたり…20人)
ボランティア数	3~4人(1回あたり)
ひとこと解説	体操, ストレッチ, 脳トレ, 出前講座等

名 称	田舎サロン“憩”
実 施 場 所	森脇公民館
実 施 日	毎月第3日曜日 9:30~11:30
参 加 費	毎回 100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	5人(1回あたり)
ひとこと解説	講和・講演, 会食等

名 称	おはなしサロン
実 施 場 所	御幸交流館
実 施 日	毎月第1・3火曜日 10:00~11:30
参 加 費	毎回 100円
参 加 者	誰でも参加してよい (1回あたり…15人)
ボランティア数	4人(1回あたり)
ひとこと解説	第1火:音楽中心・脳トレ, 第3火:ストレッチ・百歳体操等

(御幸学区の続き)

名 称	いこい広場
実 施 場 所	下岩成 上組集会所
実 施 日	毎月第3火曜日 13:30~15:00
参 加 費	毎回 100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	2人(1回あたり)
ひとこと解説	おしゃべり, 体操等

名 称	森脇中市わかば会
実 施 場 所	中市西集会所
実 施 日	毎月第4日曜日 10:00~12:00
参 加 費	毎回 100円
参 加 者	誰でも参加してよい (1回あたり…8人)
ボランティア数	4人(1回あたり)
ひとこと解説	「みんなが主役」を合言葉に実施

## 山野学区 ふれあい・いきいきサロン

名 称	ふれあい ひまわりサロン
実 施 場 所	山野ふれあいプラザ
実 施 日	毎月第1木曜日 11:00~14:00
参 加 費	食材や材料費が必要な時だけ徴収 500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	4人(1回あたり)
ひとこと解説	毎回会食を行う。キーボード生演奏での歌

名 称	田原ふれあいサロン
実 施 場 所	田原公会堂
実 施 日	毎月第1金曜日 13:30~15:30
参 加 費	食材や材料費が必要な時だけ徴収 500円
参 加 者	65歳以上の高齢者 (1回あたり…9人)
ボランティア数	4人(1回あたり)
ひとこと解説	集まってしゃべる。その上でものを作ったり体操をして楽しんでいる

## 山野学区 喫茶店風サロン

名 称	おやまのカフェ
実 施 場 所	J A福山市加茂支店 山野出張所東隣り (旧キラリやまの跡)
実 施 日	毎週水曜日 10:00~11:00 ※第5週は休み
参 加 費	毎回 100円
参 加 者	誰でも参加してよい (1回あたり…20人)
ボランティア数	4人(1回あたり)
ひとこと解説	和やかで話が絶えない交流・コミュニケーションの場

## 加茂学区ふれあい・いきいきサロン

名 称	楽しむ会
実 施 場 所	百谷集会所
実 施 日	毎月第2木曜日 13:00~15:30
参 加 費	毎回 300円~500円 食事や材料費が必要な時だけ徴収
参 加 者	誰でも参加してよい (1回あたり...14人)
ボランティア数	0人(1回あたり)
ひとこと解説	体操・折り紙・ゲーム・脳トレ

名 称	いきいき栗根サロン
実 施 場 所	栗根美郷広場
実 施 日	毎週水・土曜日 8:15~9:45
参 加 費	年会費1000円
参 加 者	誰でも参加してよい (1回あたり...14人)
ボランティア数	5人(1回あたり)
ひとこと解説	体操・健康づくり・茶話会等

名 称	和気愛会サロン
実 施 場 所	栗根西集会所
実 施 日	毎月第2・4土曜日 13:30~15:00
参 加 費	毎回 100円
参 加 者	誰でも参加してよい (1回あたり...7人)
ボランティア数	5人
ひとこと解説	歌・百歳体操・茶話会等

名 称	加茂ハイツいきいきクラブ
実 施 場 所	加茂ハイツ集会所, 第一公園 他
実 施 日	毎月第1・3水曜日 13:30~15:30
参 加 費	毎回 100円 食事や材料費が必要な時だけ徴収 500円
参 加 者	60歳以上の高齢者 (1回あたり...45人)
ボランティア数	5人(1回あたり)
ひとこと解説	情報交換・交流の場。グラウンドゴルフ・茶話会・体操等

## (加茂学区の続き)

名 称	話のフリーマーケット
実 施 場 所	加茂ハイツ集会所
実 施 日	毎月第3土曜日 10:00~12:00
参 加 費	徴収していない
参 加 者	誰でも参加してよい (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	高齢者と子どもが一緒に楽しめる居場所・百歳体操・茶話会等

名 称	アジサイ会
実 施 場 所	中野信義館
実 施 日	毎月第2・4金曜日 13:30~16:00
参 加 費	毎月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	7人(1回あたり)
ひとこと解説	囲碁・将棋・手芸・茶話会等

名 称	中野たんぽぽ会
実 施 場 所	中野二丁目公園
実 施 日	毎週水・土曜日 5月~10月 8:30~11:00 11月~4月 13:30~14:00
参 加 費	食事代や材料費が必要な時だけ徴収 1000円 年会費 1000円 他
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	7人(1回あたり)
ひとこと解説	グラウンドゴルフ・茶話会・ラジオ体操等

名 称	信和サロン四つ葉
実 施 場 所	中野信和館
実 施 日	毎月第1・3月曜日 13:00~15:00
参 加 費	作品づくりを行う時は、参加費要
参 加 者	だれでも参加OK (1回あたり…10人)
ボランティア数	2~3人(1回あたり)
ひとこと解説	百歳体操・茶話会等



(加茂学区の続き)

名 称	ひまわりサロン
実 施 場 所	中野信義館
実 施 日	毎月第3金曜日 13:30~15:00
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	5人(1回あたり)
ひとこと解説	レクレーション・脳トレ・体操・歌・茶話会等

名 称	老止女会
実 施 場 所	上加茂公会堂
実 施 日	毎月第3土曜日 13:30~15:30
参 加 費	毎回 300円, その他 不足すれば都度徴収
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	脳トレ・体操・茶話会等

名 称	美郷会
実 施 場 所	上加茂公会堂
実 施 日	毎月第2水曜日 10:00~12:00
参 加 費	毎回 300円
参 加 者	誰でも参加してよい (1回あたり…7人)
ボランティア数	
ひとこと解説	脳トレ・健康体操・茶話会等

名 称	上加茂 虹の会
実 施 場 所	上加茂公会堂
実 施 日	毎週金曜日 8:30~10:00
参 加 費	食事代や材料費が必要な時だけ徴収 1,000円
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	3人
ひとこと解説	百歳体操・健口体操・ラジオ体操・ストレッチ体操を約1時間体力に合わせて運動している

## (加茂学区の続き)

名 称	八軒屋クラブ
実 施 場 所	八軒屋集会所 他
実 施 日	不定期, 毎月火か金曜日 10:30~15:00または8:15~10:30
参 加 費	食事代や材料費が必要な時だけ徴収 800円
参 加 者	誰でも参加してよい (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	2ヶ月に1回カラオケと食事会 その他研修会・茶話会等

名 称	ふれあいサロン『いきいき』
実 施 場 所	中組倶楽部
実 施 日	毎月第1水曜日 9:00~11:00
参 加 費	毎回 200円, 12月は特別参加費1,000円。
参 加 者	誰でも参加してよい (1回あたり…15人)
ボランティア数	3~4人(1回あたり)
ひとこと解説	川柳・脳トレ・カラオケ・映画鑑賞等 運営は当番制で, 参加者に負担をかけず楽しく過ごしている

名 称	ひまわり会
実 施 場 所	下加茂倉田緑地公園・下加茂中組クラブ
実 施 日	毎週金曜日 13:00~16:00
参 加 費	毎回 200円
参 加 者	誰でも参加してよい (1回あたり…8人)
ボランティア数	2~3人(1回あたり)
ひとこと解説	百歳体操・ラジオ体操・茶話会等

名 称	レッツ リブ ハンド イン ハンド
実 施 場 所	下加茂中組クラブ
実 施 日	毎月第3土曜日 10:00~12:00
参 加 費	毎回 300円
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	8人(1回あたり)
ひとこと解説	会食・体操・ゲーム・カラオケ・茶話会・出前講座等


(加茂学区の続き)

名 称	おしゃべりサロン下組
実 施 場 所	清流館（下加茂集会所）
実 施 日	毎月第3土曜日 13:30～15:30
参 加 費	毎回 100円
参 加 者	誰でも参加してよい（1回あたり…15人）
ボランティア数	4人（1回あたり）
ひ と こ と 解 説	百歳体操・歌・手芸ゲーム・茶話会・勉強会等

名 称	加茂谷くつろぎサロン
実 施 場 所	加茂公民館
実 施 日	毎週金曜日 13:00～16:30
参 加 費	毎回 200円 食事代や材料費が必要な時だけ徴収1,000円
参 加 者	70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	高齢者の生活に密着したインターネットの使い方の学習、茶話会等



いばしょ  
**高齢者居場所づくり事業 活動紹介票**

<b>居場所の名前</b>	芦原つどいサロン		<b>学区</b>	加茂
<b>ところ</b>	<b>名称</b>	芦原つどい館		
	<b>住所</b>	福山市加茂町芦原273-2		
	【どんな建物?】 大きな平屋建て、玄関前に大きな表札があります。			
<b>とき</b>	火・木 13:30~16:00			
<b>参加対象</b>	60歳以上の高齢者			
<b>参加費</b>	無料	<b>参加者</b>	18人	
		<b>協力者</b>	2人	
<b>内容</b>	<input checked="" 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 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（卓球 <span style="float: right;">）</span>			
<b>わが居場所の特徴</b>	趣味が盛んなサロンです。 最初に百歳体操をします。 後は自由時間、茶話会・将棋・囲碁・卓球など好きなことをして過ごします。			
<b>わが居場所の様子</b>				
<b>問い合わせ先</b>	福山市社会福祉協議会 福祉のまちづくり課（084）928-1333			



## 神辺学区ふれあい・いきいきサロン

名 称	サロンかたやま
実 施 場 所	片山集会所
実 施 日	毎月1日（曜日不定） 9：30～11：30
参 加 費	毎回 100円
参 加 者	誰でも参加してよい（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	茶話会等

名 称	長畑長楽会
実 施 場 所	長畑公民館
実 施 日	毎月第4金曜日 13：30～15：00
参 加 費	毎回 100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	
ひとこと解説	おしゃべり・川柳・体操等

名 称	梅の里
実 施 場 所	養老会館
実 施 日	毎月第3木曜日 11：00～14：30
参 加 費	
参 加 者	70歳以上の高齢者（1回あたり…4～5人）
ボランティア数	1人（1回あたり）
ひとこと解説	茶話会等

名 称	くすの木会
実 施 場 所	町下集会所
実 施 日	不定期
参 加 費	食材や材料費が必要な時だけ徴収400円
参 加 者	誰でも参加してよい（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	茶話会等

(神辺学区の続き)

名 称	町下の2 青葉会いきいきサロン
実 施 場 所	町下集会所
実 施 日	毎月第3日曜日 10:00~11:30
参 加 費	食材や材料費が必要な時だけ徴収200円
参 加 者	誰でも参加してよい (1回あたり…20人)
ボランティア数	2人(1回あたり)
ひとこと解説	無理をしないペースでみなさんと楽しいひとときを過ごす。

名 称	町上いきいきクラブ
実 施 場 所	町上集会所
実 施 日	毎月最終水曜日 14:10~15:00
参 加 費	毎回 50円
参 加 者	誰でも参加してよい (1回あたり…20人)
ボランティア数	3人(1回あたり)
ひとこと解説	体操・レクリエーション等

名 称	伸々サロン
実 施 場 所	個人宅 談話室
実 施 日	毎月第3水曜日 10:00~11:30
参 加 費	毎回 200円, その他特別徴収あり(会食や事業開催)
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	2人(1回あたり)
ひとこと解説	茶話会等

名 称	遊々サロン
実 施 場 所	町上集会所
実 施 日	不定期
参 加 費	毎回 200円
参 加 者	誰でも参加してよい (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	高齢者に役立つ情報提供(交通安全・振り込め詐欺等), 行事等



## (神辺学区の続き)

名 称	むくの木の会
実 施 場 所	早王会館
実 施 日	不定期
参 加 費	食事代や材料費が必要な時だけ徴収200円
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	3～4人(1回あたり)
ひとこと解説	親睦を第一に考え、コミュニケーションによりお互いに助け合う 茶話会・講話・体操等

名 称	元気で茶々会
実 施 場 所	神辺商工文化センター・神辺交流館他
実 施 日	毎月土・日曜日(週不定期) 10:00～11:30
参 加 費	毎回 100円 食事代や材料費が必要な時だけ徴収している
参 加 者	65歳以上の高齢者, 女性のみ (1回あたり…14人)
ボランティア数	2人(1回あたり)
ひとこと解説	茶話会・体操等

名 称	いきいきサロン喜楽会
実 施 場 所	神辺商工文化センター
実 施 日	毎月第4土曜日 9:30～11:45又は9:30～14:45
参 加 費	毎回 100円または500円
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	2人(1回あたり)
ひとこと解説	体操・脳トレ・学習会・ゲーム・茶話会等

名 称	りょうけ楽友会
実 施 場 所	領家集会所
実 施 日	毎月第2・4木曜日 13:30～16:00
参 加 費	徴収していない
参 加 者	誰でも参加してよい (1回あたり…6人)
ボランティア数	
ひとこと解説	おしゃべり, 会食, 体操, 脳トレ等

(神辺学区の続き)

名 称	後楽サロン
実 施 場 所	三日市上集会所・西福寺駐車場・個人宅・市外
実 施 日	不定期 (年12回)
参 加 費	食材や材料費が必要な時だけ徴収800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	お出かけ・食事会もあり楽しいですよ。

名 称	水曜お楽しみ会
実 施 場 所	古市公民館
実 施 日	毎月第2水曜日 9:30~11:00
参 加 費	徴収していない
参 加 者	誰でも参加してよい (1回あたり…14人)
ボランティア数	2人(1回あたり)
ひとこと解説	健康寿命をのばす

名 称	古楽サロン
実 施 場 所	古市公民館(集会所)
実 施 日	毎月第3水曜日 9:30~11:30
参 加 費	食事代や材料費が必要な時だけ徴収200円
参 加 者	誰でも参加OK (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	百歳体操・脳トレ・カラオケ・茶話会等

名 称	三日市上ふれあいサロン
実 施 場 所	三日市上集会所
実 施 日	毎月第3木曜日 12:00~16:00
参 加 費	毎回 1000円
参 加 者	誰でも参加OK (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	食事会を行うサロン。色々なお店のお弁当を選び、みんなで楽しむ。

## 神辺学区 喫茶店風サロン

名 称	サロン・SAKURA
実 施 場 所	帰南老人集会所
実 施 日	毎週火曜日 9:30~11:30
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	3人(1回あたり)
ひとこと解説	百歳体操・口腔体操・歌声喫茶・茶話会等

名 称	喫茶店風サロンかなべ
実 施 場 所	神辺公民館
実 施 日	毎週金曜日 13:30~15:30
参 加 費	徴収していない
参 加 者	誰でも参加してよい (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	フレイル予防に着目し、フレイルチェックをはじめ健康体操や茶話会等

名 称	サロンコウヨウ
実 施 場 所	丁の2黄葉会館
実 施 日	毎週月曜日 9:30~11:30
参 加 費	徴収していない(不足になった場合のみ徴収)
参 加 者	60歳以上の高齢者(丁の2の住民)(1回あたり…9人)
ボランティア数	
ひとこと解説	百歳体操・ラジオ体操・茶話会等

名 称	喫茶店風サロン「後楽亭」
実 施 場 所	個人宅
実 施 日	毎週水曜日 10:30~12:00
参 加 費	徴収していない
参 加 者	誰でも参加してよい(1回あたり…6人)
ボランティア数	2人(1回あたり)
ひとこと解説	体操・脳トレ・茶話会等

(神辺学区の続き)

名 称	喫茶店風サロン「くすの木会」
実 施 場 所	七日市上集会所
実 施 日	毎週水曜日 13:30~15:30
参 加 費	毎回 100円 食事代や材料費が必要な時だけ徴収200円
参 加 者	誰でも参加してよい(1回あたり…18人)
ボランティア数	5~6人(1回あたり)
ひとこと解説	茶話会中心のサロン。百歳体操・行事食もあり。 カラオケ・ビンゴゲーム・グラウンドゴルフ等

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	サロン「集い」		学区	神辺
ところ	名称	三日市上集会所		
	住所	神辺町川北184		
	【どんな建物?】	三日市上集会所		
とき	火・土(13:00~16:00)			
参加対象	どなたでも			
参加費	必要なときだけ200円	参加者	12人	
	集会所エアコン使用料として年間2400円/人を徴収。	協力者	4人	
内容	<input checked="" type="checkbox"/> 百歳体操 <input checked="" type="checkbox"/> 百歳体操以外の体操 <input checked="" 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 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・ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">脳トレ</span> ・軽スポーツなど) <input type="checkbox"/> その他( )			
わが居場所の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・何十種類もの体操レパートリーがあり、その時々にあった運動を実施。</li> <li>・毎回、体調管理のため体温測定・血圧測定を行う。</li> </ul>			
わが居場所の様子				
問い合わせ先	福山市社会福祉協議会 福祉のまちづくり課 (084) 928-1333			





## 竹尋学区 ふれあい・いきいきサロン

名 称	八尋下ふれあいサロン
実 施 場 所	個人宅または八尋下組会館
実 施 日	毎月第3金曜日 13:30~15:30
参 加 費	毎回 100円
参 加 者	誰でも参加してよい (1回あたり…10~20人)
ボランティア数	4~6人(1回あたり)
ひとこと解説	歌・ゲーム・茶話会等

名 称	誠和ふれあいサロン
実 施 場 所	誠和福社会館
実 施 日	毎月第3土または日曜日 9:30~11:30
参 加 費	毎回 100円
参 加 者	誰でも参加してよい (1回あたり…15人)
ボランティア数	6人(1回あたり)
ひとこと解説	笑顔を絶やさず

名 称	川西お茶会
実 施 場 所	上竹田会館
実 施 日	毎月第3木曜日 11:00~14:00
参 加 費	毎回 500円
参 加 者	誰でも参加してよい (1回あたり…8人)
ボランティア数	
ひとこと解説	軽食を食べながらおしゃべりを楽しみます。季節のイベントも楽しみのひとつです。



## 御野学区ふれあい・いきいきサロン

名 称	上中ふれあい茶屋
実 施 場 所	上御領中組公民館
実 施 日	毎月第2土曜日 10:00~12:00
参 加 費	食事代や材料費が必要な時だけ徴収
参 加 者	65歳以上の高齢者 (1回あたり…6~10人)
ボランティア数	3人(1回あたり)
ひとこと解説	おしゃべり等

## 御野学区 喫茶店風サロン

名 称	喫茶店風サロン“つれのうて”いきいきホットサロン
実 施 場 所	上下町内会集会所(上下老人クラブ)
実 施 日	毎週月曜日 9:00~11:30 (第5週は休み)
参 加 費	徴収していない
参 加 者	だれでも参加してよい(1回あたり…18人)
ボランティア数	4人(1回あたり)
ひとこと解説	百歳体操・脳トレ・茶話会等

名 称	平中いきいき百歳体操の会
実 施 場 所	平野中集会所
実 施 日	毎週水曜日 10:30~11:30
参 加 費	年会費1,000。不足したら、不足分を徴収。
参 加 者	誰でも参加してよい (1回あたり…12人)
ボランティア数	2~3人(1回あたり)
ひとこと解説	茶話会, 百歳体操・タオル体操・その他体操, カラオケやヨガなど

名 称	喫茶店風サロン『ゆうゆうサロン』
実 施 場 所	福山市神辺東コミュニティセンター
実 施 日	毎週金曜日 9:00~12:00
参 加 費	徴収していない
参 加 者	誰でも参加してよい (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	軽飲食・茶話会・グランドゴルフ・講座等

(御野学区の続き)

名 称	ふれあい広場サロン平上
実 施 場 所	平上集会所
実 施 日	毎週月・水・金・土曜日 13:00~16:00
参 加 費	毎月 500円
参 加 者	誰でも参加してよい (1回あたり…9人)
ボランティア数	1人
ひとこと解説	茶話会・百歳体操・卓球・オセロ等



## 湯田学区ふれあい・いきいきサロン

名 称	本湯野プリーズ
実 施 場 所	本湯野公民館
実 施 日	毎月第3土曜日 10:00~11:00
参 加 費	徴収していない
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	3人(1回あたり)
ひとこと解説	笑って楽しく仲間と過ごせる

名 称	沖湯野はっぴい
実 施 場 所	沖湯野クラブ
実 施 日	不定期
参 加 費	毎回参加費を徴収している 200円
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	8人(1回あたり)
ひとこと解説	茶話会等

名 称	豊久保ふれあいサロン
実 施 場 所	豊久保公会堂
実 施 日	毎月第4日曜日 8:00~10:00
参 加 費	徴収していない
参 加 者	誰でも参加してよい(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	茶話会等

名 称	久原もみじの会(ふれあいサロン)
実 施 場 所	久原会館
実 施 日	毎月第2月曜日 13:30~15:00
参 加 費	徴収していない
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	4人(1回あたり)
ひとこと解説	脳トレを中心としたレクリエーション

(湯田学区の続き)

名 称	徳田第2ほのぼの会
実 施 場 所	徳田東会館
実 施 日	不定期
参 加 費	食事代や材料費が必要な時だけ徴収200円
参 加 者	誰でも参加してよい (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	百歳体操・茶話会・会食等

名 称	いきいきサロン大上「笹ゆりの会」
実 施 場 所	徳田川西集会所
実 施 日	毎月第2月曜日 9:00~11:00
参 加 費	毎回 100円
参 加 者	誰でも参加してよい (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	茶話会・百歳体操等

名 称	徳田3番 若鮎
実 施 場 所	徳田川西老人集会所
実 施 日	毎月第2水曜日 13:30~15:30
参 加 費	外出時実費制で徴収
参 加 者	誰でも参加してよい (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	おしゃべり・レクレーション・カラオケ等

名 称	徳田四番組 すずらんの会
実 施 場 所	徳田川西クラブ
実 施 日	毎月第3土曜日 13:30~15:00
参 加 費	毎回 100円 食事代や材料費が必要な時だけ徴収500円
参 加 者	60歳以上の高齢者 (1回あたり…10~13人)
ボランティア数	5人(1回あたり)
ひとこと解説	年に1~2回は小物作り, 春・秋は食事会をしている

(湯田学区の続き)

名 称	友遊サロン
実 施 場 所	本湯野公民館
実 施 日	毎月第3土曜日 9:30~11:30
参 加 費	食事代や材料費が必要な時だけ徴収 およそ300円
参 加 者	誰でも参加してよい (1回あたり…10人)
ボランティア数	4人(1回あたり)
ひとこと解説	うどん打ち体験・こんにゃく作り等の体験・映画鑑賞等

名 称	悠遊の会
実 施 場 所	久原会館
実 施 日	不定期
参 加 費	徴収していない
参 加 者	誰でも参加してよい (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	茶話会・レクリエーション等

名 称	新徳田なごやか会
実 施 場 所	新徳田第4公園他
実 施 日	不定期
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	誰でも参加してよい (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	交流会・レクリエーション等

名 称	湯田学区 おもちゃサロン
実 施 場 所	湯田交流館
実 施 日	毎月第2金曜日 10:00~11:30
参 加 費	徴収していない
参 加 者	未就園の子どもと保護者 (1回あたり…39人)
ボランティア数	16人(1回あたり)
ひとこと解説	長年サロンに携わっているボランティアが半数以上いて、その為チームワークの良さがこのサロンを支えている。サロンの居心地も良く、リピーターも多い。

## 湯田学区 喫茶店風サロン

名 称	グリーンカフェ川西
実 施 場 所	徳田川西集会所
実 施 日	毎週金曜日 13:30~15:30
参 加 費	毎回 100円
参 加 者	誰でも参加してよい (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	パソコン・スマホを使用した豊富なメニュー(脳トレ・クイズ) 茶話会・歌・ゲーム・レクリエーション等

名 称	本湯野喫茶
実 施 場 所	本湯野公民館
実 施 日	毎週金曜日 13:30~15:00
参 加 費	毎回 100円, 喫茶をしないときは徴収していない
参 加 者	誰でも参加してよい (1回あたり…15人)
ボランティア数	4人(1回あたり)
ひとこと解説	参加者全員を4つのグループに分け, 当番を決めている。 全員が関わることで協力が得られている。 百歳体操・DVD鑑賞・歌声・喫茶等

名 称	みんなの家・ぼかぼか
実 施 場 所	福山医療生活協同組合・神辺健康センター
実 施 日	毎週木曜日 13:30~15:30
参 加 費	毎回 100円, 食事代や材料費が必要な時だけ徴収500円
参 加 者	65歳以上の高齢者 (1回あたり…9人)
ボランティア数	3人(1回あたり)
ひとこと解説	週ごとにフレイル予防, トランプなどのゲーム, きらきら食堂, 映画鑑賞等

# 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	ふれあいサロン キープ・オン		学 区	湯田
と ころ	名 称	カフェ キープ・オン		
	住 所	神辺町新湯野 29-7		
	【どんな建物？】	自宅兼カフェをサロンにしています。		
と き	水・金 11:00～15:00			
参加対象	どなたでも			
参 加 費	600円	参加者	1回あたり平均8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 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 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（野菜市）			
わが居場所 の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カフェを利用しているので、席の数は少ないのですが、お菓子は手作りで。</li> <li>・お友達と一緒におしゃべりの場所に！</li> <li>・ランチ会で盛り上がっています。</li> </ul>			
わが居場所 の様子	 			
問い合わせ先	名 前	片山	連絡先	090-7130-8427



## 中条学区ふれあい・いきいきサロン

名 称	本谷ふれあいサロン
実 施 場 所	本谷公民館
実 施 日	毎月第2水曜日 10:00~12:00
参 加 費	徴収していない
参 加 者	誰でも参加してよい (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	ふれあいを図ると共に、体力向上維持等

名 称	いきいき伊地サロン
実 施 場 所	伊地集会所
実 施 日	毎月第3木曜日 10:00~13:00
参 加 費	毎回 600円
参 加 者	70歳以上の高齢者 (1回あたり…7人)
ボランティア数	
ひとこと解説	わきあいやいと楽しく交流している

## 中条学区 喫茶店風サロン

名 称	ひだまりサロン
実 施 場 所	旧三谷保育所
実 施 日	毎週火曜日 13:30~15:00
参 加 費	毎回 100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	10人(1回あたり)
ひとこと解説	花いっぱいのおしゃべりサロン


## 道上学区ふれあい・いきいきサロン

名 称	西の二 ふれあい・いきいきサロン
実 施 場 所	西組町内会館
実 施 日	毎月第2月曜日 10:00~11:30
参 加 費	徴収していない
参 加 者	誰でも参加してよい (1回あたり…20~25人)
ボランティア数	14人~16人(1回あたり)
ひとこと解説	案内は個人に手渡し コロナ感染防止期間は会食なし 茶話会・出前講座等

## 道上学区 喫茶店風サロン

名 称	仲組ふれあい喫茶
実 施 場 所	仲沖会館
実 施 日	毎週金曜日 10:00~12:00
参 加 費	毎回 100円, 食事代や材料費が必要な時だけ徴収100円
参 加 者	誰でも参加してよい (1回あたり…18人)
ボランティア数	5人(1回あたり)
ひとこと解説	毎回百歳体操 カラオケがある時は食事の提供




いばしよ  
**高齢者 居場所づくり事業 活動紹介票**

<b>居場所の名前</b>	サロン十九		<b>学区</b>	道上
<b>ところ</b>	<b>名称</b>	十九町内会館		
	<b>住所</b>	神辺町十九軒屋 224-2		
	【どんな建物？】 町内会館			
<b>とき</b>	月・水（9：30～12：00）			
<b>参加対象</b>	65歳以上の高齢者			
<b>参加費</b>	無料	<b>参加者</b>	1回あたり平均15人	
		<b>協力者</b>	1回あたり平均8人	
<b>内容</b>	■百歳体操    ■百歳体操以外の体操    ■茶話会    ■会食 ■カラオケ    □創作（折紙・編物など）    ■将棋・囲碁・麻雀 □講話・講演    ■レクリエーション（ゲーム・脳トレ・軽スポーツなど） ■その他（町内会音頭の合唱を毎回）			
<b>わが居場所 の特徴</b>	町内会音頭の後、百歳対応を行い、あとは自由な時間を楽しみます。			
<b>わが居場所 の様子</b>				
<b>問い合わせ先</b>	<b>名前</b>	楠間 寛	<b>連絡先</b>	084-962-0994

# 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	にしいち ふれあいサロン		学 区	道上
と ころ	名 称	西組町内会館		
	住 所	福山市神辺町道上40-7付近		
	【どんな建物?】 2階建ての大きな会館。敷地も広く、世代間交流もゆったりできる。			
と き	火・金（9：30～11：30）			
参加対象	60歳以上			
参加費	100円	参加者	20人	
		協力者	5人	
内 容	<input checked="" 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 type="checkbox"/> 会食 <input checked="" 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 checked="" 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（歌声サロン）			
わが居場所 の特徴	茶話会，百歳体操，歌声等。 毎回，参加者には自分で血圧（自動測定器設置）を測ってもらっています。			
わが居場所 の様子				
問い合わせ先	福山市社会福祉協議会 福祉のまちづくり課（084）928-1333			


いばしよ  
**高齢者居場所づくり事業 活動紹介票**

<b>居場所の名前</b>	十三の一・日の出サロン		<b>学区</b>	道上
<b>ところ</b>	<b>名称</b>	十三軒屋第一町内会 集会所		
	<b>住所</b>	神辺町十三軒屋 3 4 - 5		
	<b>【どんな建物?】</b>	平屋建て。玄関は北側（道路側）		
<b>とき</b>	水・土（9：00～12：00）			
<b>参加対象</b>	年齢制限なし（但し町内会員であること）			
<b>参加費</b>	100円	<b>参加者</b>	1回あたり平均12人	
		<b>協力者</b>	1回あたり平均2人	
<b>内容</b>	<input checked="" 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 type="checkbox"/> 会食 <input checked="" 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（手芸, ジャズ鑑賞）			
<b>わが居場所の特徴</b>	茶話会, 百歳体操, 麻雀, 手芸（主に第1・3週）, ジャズ鑑賞など週ごとに実施。			
<b>わが居場所の様子</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>			
<b>問い合わせ先</b>	<b>名前</b>	串田	<b>連絡先</b>	084-963-4219

いばしよ  
**高齢者 居場所づくり事業 活動紹介票**

<b>居場所の名前</b>	西の2喫茶		<b>学区</b>	道上
<b>ところ</b>	<b>名称</b>	旧西組公民館		
	<b>住所</b>	神辺町道上62-1		
	<b>【どんな建物?】</b>	倉庫になっていた公民館を改装し、古民家風で暖簾が目印です。		
<b>とき</b>	水・土(13:30~16:00)			
<b>参加対象</b>	どなたでも			
<b>参加費</b>	無料	<b>参加者</b>	1回あたり平均15人	
		<b>協力者</b>	1回あたり平均4人	
<b>内容</b>	<input checked="" 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 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 type="checkbox"/> レクリエーション(ゲーム・脳トレ・軽スポーツなど) <input type="checkbox"/> その他( )			
<b>わが居場所の特徴</b>	サロンで仲良くなったもの通し、サロン後も交流が行われている。 居場所以外に、365日ラジオ体操をしています。			
<b>わが居場所の様子</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>			
<b>問い合わせ先</b>	福山市社会福祉協議会 福祉のまちづくり課 (084) 928-1333			

いばしよ  
**高齢者 居場所づくり事業 活動紹介票**

<b>居場所の名前</b>	東組ふれあい広場		<b>学区</b>	道上
<b>ところ</b>	<b>名称</b>	東組公民館		
	<b>住所</b>	神辺町道上1305-4		
	<b>【どんな建物?】</b>	木造二階建て（集会室・和室・台所等）		
<b>とき</b>	火・木（10:00～12:00）			
<b>参加対象</b>	東組町内会員（子どもから高齢者まで）			
<b>参加費</b>	100円（火曜日のみ）	<b>参加者</b>	1回あたり平均13人	
		<b>協力者</b>	1回あたり平均4人	
<b>内容</b>	<input checked="" 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 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 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（唱歌を合唱）			
<b>わが居場所の特徴</b>	町内会・老人会・女性会・福祉会が協力し合って運営にあっている。 茶話会・歌声広場，百歳対応など楽しんでいる。			
<b>わが居場所の様子</b>				
<b>問い合わせ先</b>	福山市社会福祉協議会 福祉のまちづくり課（084）928-1333			

## 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)