

# 高齢者サロン 楽々亭

## サロントーマ

「体を動かし、楽しく歌って  
おいしく食べよう！」



▲お手玉カーリングで勝負！

## サロンのPRポイント

12年目の活動となりましたが、スタッフも利用者もいきいきとして活動しています。

## サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
一中地区 コミュニティセンター	原則65歳以上の高齢者 (特に一人暮らし,または 日中一人暮らしの方)	第1,3月曜日 10:00~12:00 (状況により11:30)	1回 100円

**主な活動内容**  
健康体操や日替わりレクリエーション(お手玉カーリングやミニボーリング等)をはじめ、昔の歌を歌う会(曲目は日替わり)を行っています。  
お昼にはワンコインカレー(100円)をテイクアウトしています。

## こんな人たちもつながって活動しています！

食事づくりは、女性団体(3グループ)が輪番制でボランティアとして参加しています。



## サロンで工夫していること(運営や活動、内容について)

サロンを開催する際、三つ以上の部屋を使用するので、コミセンの利用団体に影響が出ないようにコミセンの休館日に開催しています。レクリエーションは楽しい内容を企画し、歌の曲目は季節を感じられるよう選曲しています。

## サロン参加者からの声(ひとこと)

毎回、帰り際に「楽しかった」「おもしろかった」と参加者が言ってくれています。

