

那珂湊中学区 湊泉町
高齢者 サロン

湊泉町支部サロン いきいき健康サロン

サロンテーマ

「いつでも・どこでも元気に体を動かし、
楽しくいきいき毎日過ごそう」

サロンのPRポイント

心身共に元気を保ちながら、笑いとおしゃべり
を楽しみ、笑顔になるサロンです。



▲イスに座って体をひねる体操

サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
湊泉町八幡集会所	自治会地区内の 60歳以上の方	第4木曜日 10:30~11:30	無料
主な活動内容 おはなしタイムを設けながら、健康体操を行っています。 他にも、高齢者外出支援事業に参加しています。			

こんな人たちともつながって活動しています！

お楽しみ会（抽選会）や食事会を行っています。また、
食生活改善推進員による、塩分測定等の活動もしています。



サロンで工夫していること（運営や活動、内容について）

新しくサロンに参加された方も、続けて来たいくなるように
笑いと楽しさを大切にしてサロンを運営しています。

サロン参加者からの声（ひとこと）

「友達に会えて楽しいし、いろいろな人ともお話ができて
楽しいです」
「体操を月1回ではなく、月2回にしてほしい」