



はまぎくカフェ

サロンテーマ

「円熟世代も いきいき 活動・活躍」

サロンのPRポイント

おしゃべりしたり、歌ったり、勉強したりして、アクティブにいきいきと歳を重ねていたら素敵ですね！



▲講話も楽しみのひとつです。

サロンの情報

| 開催場所 | 対象 | 開催日時 | 参加費 |
|--|-----|------------------------------|---------|
| 那珂湊 コミュニティーセンター | 多世代 | 第3水曜日(時に変更在り) 13:30~15:30 | 1回 300円 |
| 主な活動内容 | | | |
| 各回ごとの企画と毎回行うシルバー・リハビリ体操、歌を組み合わせています。各回の企画は、講話・音楽・ニューススポーツ・お話の回というように多彩な内容で、出来るだけ参加型にしています。 | | | |

こんな人たちもつながって活動しています！

社協の職員の方たちには大変お世話になっています。地域で活動している方々からも助けていただいています。声楽家の方からはボランティアでミニコンサートをして頂きました。またひたちなか市埋蔵文化財調査センターの方から、虎塚古墳や十五郎穴の話聞き、ひたちなか市の大昔に思いを馳せることも出来ました。



サロンで工夫していること(運営や活動、内容について)

コロナ感染の影響で、お茶会は中止していましたが、少しずつお茶とお話の時間を充実させられるようになってきました。巻きパンバーベキューやそば粉で作るガレットなども企画しています。また、ホームページを充実させ、活動内容を分かり易く公開して、交流が広がる工夫をしています。

サロン参加者からの声(ひとこと)

- 「毎回、とても楽しく参加させてもらっています」
- 「本格的な声楽をこんなに身近で聴けて感激しました」
- 「津軽三味線の迫力、凄かったです」「和太鼓の音に元気をもらいました」
- 「フラの表現を教えて頂き楽しかった」
- 「脳トレ、楽しくあっという間に時間が過ぎました」
- 「転倒予防の話は分かり易かったし、沖縄の三線を生で聞けて良かった」等々

二次元コードを読み取ると、予定・内容が確認できます。

