美乃浜学園学区 平磯
高齢者 サロン

ほっとさろんかもめ

サロンテーマ

「誰でもいつでも笑顔いっぱい」



▲ いつも笑顔が絶えません

サロンのＰＲポイント

誰でも参加できて、笑顔のまま帰れて、また今度も来たいなと思えるようなサロンです。

サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
美乃浜 コミュニティセンター	平磯町在住の 65歳以上の方	第２月曜日 10：00～11：30	1回 100円

主な活動内容

歌や椅子に座ったまま行う健康体操、楽器を使ったゲームなどを行います。他にも、ミニ運動会を実施したり、外出支援事業を利用して海浜公園などにお出かけをしたりしています。輪投げ大会やお茶とおしゃべりもありますよ。

サロンで工夫していること（運営や活動、内容について）



次回のサロンの内容についての準備会を行い、全体の進め方や準備する物の検討をしています。コミュニティセンターの担当者とも連携を密に行い、スムーズに作業ができるよう考えています。参加者皆さんが楽しい時間を過ごせるよう内容を工夫しています。

サロン参加者からの声（ひとこと）



「歌やゲーム、脳トレなどで、失敗や間違いをすることで、笑いが巻き起こり、全体がとても盛り上がることが楽しい」といった声がありました。その他、風船割りゲームや新聞破きゲーム、童謡のリズムに合わせてボールを送るゲームなどで、ささいな“しくじり”が起きて、それが大きな笑いにつながっていくのだと思います。