三中学区　長砂
高齢者 サロン

サロンすみれ

サロンテーマ

「いつも明るく心を丸く、
健康で仲間の絆を大切に」



▲ ニュースポーツも楽しみます。初めてのバッゴー!!

サロンのＰＲポイント

だれもが気軽に参加でき、かざり気のない仲間をつくり交流を深めたい。

サロンの情報

開催場所	対象	開催日時	参加費
長砂転作推進センター	地域内の高齢者	第２，４月曜日 ９：30～11：30	年間１人 1,000円 その他、必要に応じて徴収

主な活動内容

頭の体操として、ビンゴゲーム、音読、健康のための輪投げ、ピンポン、ラダーゲッター、健康体操など楽しい活動を行っています。

こんな人たちともつながって活動しています！

サロンすみれは平成31年に発足しました。他の高齢者サロンの方たちとも交流を持ち、活動をしています。北部おとしより相談センターの認知症予防講座、ヤクルト健康教室などもお願いしています。



サロンで工夫していること（運営や活動、内容について）

参加者全員でサロンの活動テーマを考えています。
無理のない、笑いの絶えない企画を立て、会員の特技を活かし、裁縫（お手玉）・編み物・絵手紙等、仲間の指導を受け挑戦したいと思います。



サロン参加者からの声（ひとこと）

「仕事一筋に走ってきて、サロンすみれの皆様と出会い、様々な催しに参加出来てうれしいです。絵手紙に挑戦し、仕上がった作品を見て、本人もびっくりするほどきれいな出来栄えでした。ピンポンのラケットを初めて持ち、サーブで弾んだ玉を見失ってあわててしまったり、バランスを崩すなど、苦労するが笑いの絶えない活動です」
「サロンでは大きな声を出し、笑い・飲み・歌い・踊り・語り合って楽しんで活動しています」