



ハッピーコスモスちゃん

**さあ、近くのサロンに出かけてみよう！！**

**木津川市  
(山城地域)**

# サロンマツプ



## ふれあいサロンってどんなところ？

身近な場所を拠点として、誰でも参加でき、高齢者の生きがいや社会参加、健康づくり、閉じこもり防止を目的に、参加者とサロンの世話人が一緒に企画、運営しながら、楽しく、気軽に仲間づくりをする場所です。

おしゃべりや歌、健康体操、小物づくりなどサロンの内容は様々でみんなが一緒になって無理のない楽しい活動場所をつくっています。

## 新しいサロンをつくるには？

サロンの運営は、地域の方々が自主的に行っています。木津川市社協の登録サロンは地域の誰もが参加できる場で、地域に開かれた運営がされている場所である必要があります。

新たに活動を開始する場合、世話人の方が一人で考えたり準備するのではなく、活動を続けていくためには、少しずつ仲間を増やして、みんなで協力して運営していくことが大切です。

ご近所同士で月1回集まって体操をしているなど、すでに実施している場でも登録できます。

木津川市社協では、サロン立ち上げに関する相談も受け付けていますので、気軽に相談してください。

## 活動資金はどうすればいい？

活動資金は基本的には自己負担です。参加費を集めて運営しているサロンもあります。

また、木津川市社協では、登録サロンに対し、助成金を交付しています。助成金は木津川市の住民に対して月1回、参加人数×100円と会場費がかかる場合、月2,000円を上限として交付されます。ただし、助成金交付に関しては対象となるサロンや内容に定めがありますので、登録時に要綱をしっかりとご確認ください。

参加者や世話人の負担にならないような活動を心がけましょう。

# 山城支所圏域 サロンマップ



ハッピーコスモスちゃん

問合わせ：木津川市社会福祉協議会 山城支所

(TEL：86-4151 FAX：86-4521)



□ 綺田

□ 平尾

□ 高麗 (北河原、神童子、椿井)

□ 上狹

## ①北綺田いきいきサロン

日時 第2金曜日 (5、7、11、12、3月)  
10時~12時  
場所 a 北綺田公民館 b 北綺田集会所  
参加費 無料  
内容 歓談、交流、手芸など



## ②南綺田いきいきサロン

日時 第2金曜日 (2、8月を除く)  
10時~15時  
場所 a 南綺田ふれあいセンター  
b 綺原会館 c アスパアやましろ  
参加費 無料 (実費)  
内容 会食、歓談、ビデオ鑑賞、手芸、ゲームなど



## ③北平尾いきいきサロン

日時 第2金曜日 (7、10、11、12、3月)  
10時~15時  
場所 北平尾コミュニティセンター  
参加費 500円 (食事代、おやつ代)  
内容 会食、歓談、手芸、DVD鑑賞、ビンゴゲーム、楽器演奏など



## ④南平尾いきいきサロン

日時 第2金曜日  
10時~12時  
場所 南平尾防災コミュニティセンター  
参加費 100円 (おやつ代、飲み物代)  
内容 健康体操、手芸、行事、ゲームなど



## ⑤南平尾なかよしクラブ

日時 毎週金曜日 (2週目は休み)  
12時~17時  
場所 大平尾会館  
参加費 無料  
内容 健康体操、脳トレ、手芸、おしゃべり、歌など



## ⑥神童子いきいきサロン

日時 不定期 (地域で回覧します)  
場所 神童子公民館  
参加費 400円  
内容 会食、歓談、お楽しみ事など



### ⑦ 椿井いきいきサロン

日時 第2金曜日（8、10、1、2月は休み）  
場所 椿井公民館  
参加費 100円  
内容 歓談、手芸、講話、お楽しみ事など



### ⑧ 1 番区いきいきサロン

日時 第2金曜日  
午前または午後の1～2時間程  
場所 林区公民館  
参加費 100円  
内容 歓談、交流、認知症予防など



### ⑨ 2 番区いきいきサロン

日時 随時（月1回程度）  
場所 二番区集会所  
参加費 500円  
内容 歓談、小物作り、ビデオ鑑賞、講演会の聴講など



### ⑩ 3 番区いきいきサロン

日時 第2金曜日（8、1、2月は休み）  
場所 三番区集会所  
参加費 無料（実費）  
内容 忍にん体操、脳トレ、小物作りなど



### ⑪ 4 番区いきいきサロン

日時 第2金曜日（8、1、3月は休み）  
11時～14時  
場所 四番区集会所  
参加費 無料（実費）  
内容 歓談、お楽しみ事など



### ⑫ 5 番区いきいきサロン

日時 第2金曜日（6、9、12、2月）  
11時～14時  
場所 五番区集会所  
参加費 400円  
内容 手芸、歓談、交流など



### ⑬ やすらぎ苑いきいきサロン

日時 第2金曜日  
場所 やすらぎ苑  
参加費 無料  
内容 体操、手芸(工作)、歓談、ゲームなど



### ⑭ 元気で爺朗会

日時 第2、第4金曜日  
12時～16時  
場所 やすらぎコミュニティセンター  
参加費 無料（4週目のみ1000円）  
内容 健康マージャン



### ⑮わくわく会

日時 第1、第3金曜日  
14時～15時30分  
場所 山城支所別館ホール  
参加費 100円  
内容 元気アップ体操、認知症予防ゲーム、  
音楽体操、誤嚥性肺炎予防、  
転倒予防、筋トシ、ストレッチなど



### ⑯げんきの木

日時 第2、4土曜日  
場所 山城支所別館ホール  
参加費 500円  
内容 シルバーヨガ、元気アップ体操  
介護予防講座など



### ⑰元気アップ介護予防 サポーターなかよし

日時 毎週火曜日 10時～11時30分  
場所 やすらぎ苑  
参加費 100円  
内容 介護予防を目的として音楽体操、  
口腔ケア、脳トシ、筋トシ、  
ストレッチなど



### ⑱棚茶ストレッチ体操

日時 第1・3月曜日  
10時～11時30分  
場所 棚茶会館（小沢医院敷地内別棟）  
参加費 300円  
内容 音楽体操、脳トシ、ストレッチ、  
筋トシ(セラバンド)など



### ⑲南平尾いきいき元気体操

日時 金曜日（2週目は休み）  
10時～11時30分  
場所 南平尾防災コミュニティセンター  
参加費 100円  
内容 介護予防体操、脳トシ、筋力アップ、  
心身の健康増進など



### ⑳ひまわり会

日時 毎週水曜日  
10時30分～12時  
場所 南平尾ちびっこ広場  
参加費 無料  
内容 ラジオ体操、脳トシ、ゲーム、  
交流など



### ㉑上粕南部グランドゴルフクラブ

日時 毎週水・土曜日  
（雨天、お盆、正月三が日は休み）  
場所 上粕南部コミュニティ運動広場  
参加費 年3000円（半期1500円ずつ）  
内容 グランドゴルフ、仲間づくり、  
健康増進、認知症予防など



### ㉒木津川市パソコン ニューメディアサロン

日時 第3木曜日 13時～16時  
場所 やすらぎコミュニティセンター  
参加費 無料  
内容 パソコンやスマホの相談、交流など



## ②③南平尾活き活き農園サロン

日時 第1金曜日  
10時～12時  
場所 南平尾活き活き農園  
参加費 100円（おやつ、飲み物代）  
内容 健康体操、農園のお世話、収穫など



## 認知症カフェ



## 木津川市の 介護予防体操



## ②④つながり処 ほっと

日時 随時  
場所 都度ご案内します  
参加費 無料（実費）  
内容 交流  
問合せ 山城ぬくもりの里（86-5460）



## ②⑤元気アップ体操教室 山城

日時 木曜日（3ヵ月で10回）  
10時～11時30分  
場所 アスピアやましろ  
参加費 500円 お得なパスポート前払い3500円  
（開催期間中で10回有効）  
内容 介護予防体操等  
問合せ 木津川市高齢介護課  
（75-1213）



## ②⑥元気もりもりクラブ

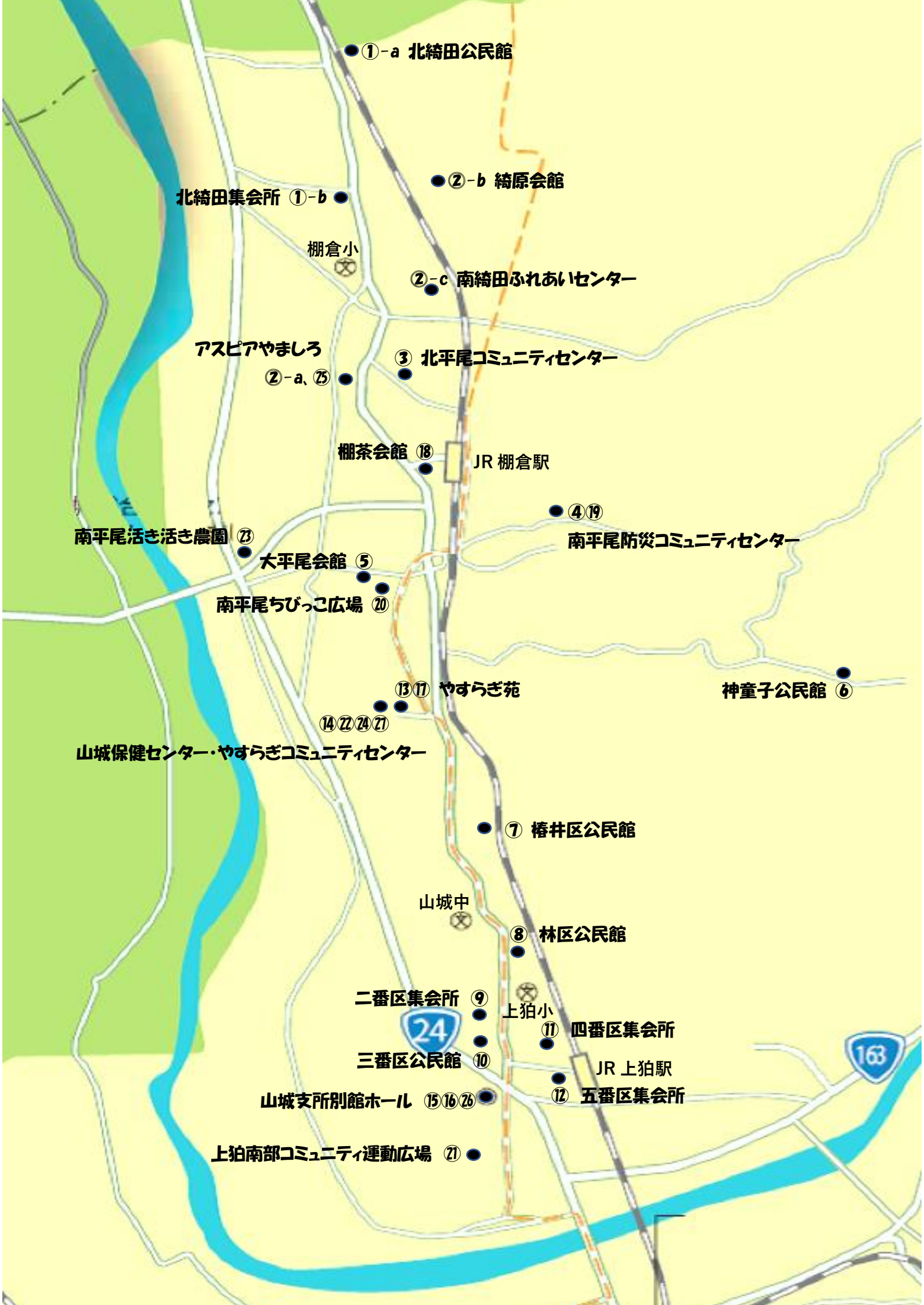
日時 火曜日  
13時～14時30分  
場所 山城支所別館ホール  
参加費 250円  
内容 運動機能向上プログラム、交流会など  
問合せ ㈱ルピナス（73-1023）



## ②⑦元気デイ

日時 毎週木曜日  
9時30分～11時30分  
13時～15時  
場所 山城保健センター  
参加費 200円  
内容 運動、趣味活動等  
問合せ 木津川市高齢介護課（75-1213）





● ①-a 北綺田公民館

北綺田集会所 ①-b ●

● ②-b 綺原会館

棚倉小

● ②-c 南綺田ふれあいセンター

アスパアやましろ

● ②-a, ②

● ③ 北平尾コミュニティセンター

棚茶会館 ⑮

JR 棚倉駅

● ④ ⑭

南平尾防災コミュニティセンター

南平尾生き生き農園 ⑯

● 大平尾会館 ⑤

● 南平尾ちびっこ広場 ⑳

● 神童子公民館 ⑥

● ⑬ ⑰ やすらぎ苑

● ⑭ ⑳ ㉒ ㉔ ㉖

山城保健センター・やすらぎコミュニティセンター

● ⑦ 椿井区公民館

山城中

● ⑧ 林区公民館

二番区集会所 ● ⑨

上粕小

● ⑪ 四番区集会所

● 三番区公民館 ⑩

JR 上粕駅

● 山城支所別館ホール ⑮ ⑯ ㉖

● ⑫ 五番区集会所

● 上粕南部コミュニティ運動広場 ㉑



# 困った時の相談窓口

## 福祉なんでも相談窓口

木津川市社会福祉協議会(本所・木津支所)	71-9559
木津川市社会福祉協議会(加茂支所)	76-4338
木津川市社会福祉協議会(山城支所)	86-4151

## 高齢者の介護や暮らしの相談窓口

木津川市高齢介護課	75-1213	
木津川市地域包括支援センター木津東	75-2003	主に木津・梅美台・州見台・城山台小学校区
木津川市地域包括支援センター木津西	75-1294	主に相楽・高の原・相楽台・木津川台小学校区
木津川市地域包括支援センター加茂	76-0001	主に加茂・南加茂台・恭仁小学校区
木津川市地域包括支援センター山城	86-3500	主に棚倉・上粕小学校区

## 認知症あんしんサポート相談窓口

西木津めぐもりの里	73-3055
加茂めぐもりの里	76-0600
涌出めぐもりの里	86-0565

## 障がい者の生活支援相談窓口

木津川市社会福祉課	75-1211
障がい者相談支援センターいづみ	66-3521

## くらしとしごとの相談窓口(生活困窮者相談)

木津川市くらしサポート課	79-0307
--------------	---------

木津川市社会福祉協議会では、平成29年4月に市から生活支援体制整備事業の委託を受け各支所に生活支援コーディネーターを配置しています。

市民のみなさんと一緒に、サロンなどの集いの場や地域に必要な助け合い活動づくりを進める専門職です。気軽にご相談下さい



発行：生活支援体制整備事業(令和3年7月)

木津川市・木津川市社会福祉協議会

問合せ：木津川市社会福祉協議会

木津支所 71-9559

加茂支所 76-4338

山城支所 86-4151

サロンマップは木津川市社会福祉協議会

のホームページにも掲載しています ⇒

<http://www.kyoshakyo.or.jp/kizugawa/>

