



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
(木津東部地域)

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。

体操系サロン

運動系サロン

お話系サロン

室内活動系サロン

①オレンジカフェ 陽だまり

日時 月1回土曜日 10時～12時(適宜連絡)
 場所 州見台3・4・5集会所
 参加費 200円
 内容 介護者・認知症
 の人たちの地域交流の集い



②市坂 囲碁サロン

日時 第1・3金曜日
 場所 市坂集会所
 参加費 100円
 内容 囲碁



③市坂からだ作り教室

日時 第2土曜日 10時～11時30分
 場所 市坂集会場
 参加費 無料(保険料300円)
 内容 筋力トレーニング



④カラオケサロン歌の泉

日時 水～土曜日 13時～16時
 場所 カラオケ喫茶しいちゃん
 参加費 1000円
 内容 カラオケ



⑤梅谷女子会

日時 第3水曜日 20～22時
 場所 梅谷区集会所
 参加費 無料
 内容 茶話会、手芸、
 体操など



⑥ルスカス

日時 毎月第4水曜日 14時～16時
 場所 梅谷区集会所
 参加費 500円
 内容 茶和会、手芸、
 体操等



⑦あすなろ

日時 第1日・第3土・第4火
 場所 駅前団地自治会集会所、公園
 参加費 無料
 内容 ペタンク、ワナゲ、
 スカットボール、
 茶和会等、卓球



⑧健康体操会

日時 毎週月曜日1・3週(10～11時)
 2・4週(19～20時)
 場所 駅前自治会集会所
 参加費 無料
 内容 DVD体操、ツボ押し
 呼吸法の全身運動



⑨本町東ふれあいサロン

日時 毎週土曜日 13時30分～15時
 場所 老人憩いの家
 参加費 無料
 内容 健康体操



⑩よっといで

日時 通年
 場所 木津清水106
 参加費 無料
 内容 料理
 絵手紙



⑪本町東ペタンク愛好会

日時 毎週火曜日 10時～11時30分
 (時折日曜日)
 場所 南大路公園
 参加費 無料
 内容 ペタンク



⑫本町東グランドゴルフ会

日時 毎週金曜日 10時～11時30分
 場所 木津グランド
 参加費 無料
 内容 グランドゴルフ



⑬ほのぼの会

日時 第4水曜日 13時30分~15時
場所 木津老人福祉センター
参加費 無料
内容 茶和会、手芸、
小物制作、交流他



⑭おしゃべりサロン

日時 毎月第1金曜日 13時~15時
場所 サンプラザ集会場
参加費 100円
内容 おしゃべり、
小物作り、歌、体操



⑮サロンウエルカム

日時 第4金曜日 13時~16時
場所 東部交流会館
参加費 300円
内容 研修会、ゲーム、
茶話会、体操、歌



⑯泉会ふれあいサロン

日時 毎月第2・4火曜日
13時30分~15時
場所 和泉式部泉町集会場
参加費 無料
内容 元気アップ体操
懇親会



⑰鹿背山カラオケクラブ

日時 月1回
場所 鹿背山会館
参加費 1000円
内容 歌を通して
仲間同士のふれあい



⑱鹿背山俳句会

日時 月1回
場所 鹿背山会館
参加費 コピー代実費
内容 俳句を通して
仲間づくり



⑲鹿背山花水木の会

日時 月1回
場所 鹿背山会館
参加費 材料費実費
内容 料理を通して
交流



⑳鹿背山ふれあいいきいきサロン

日時 年10回
場所 鹿背山会館
参加費 無料
内容 カラオケ
茶話会



㉑鹿背山ふれあいカフェ

日時 月1回 毎月10日
場所 鹿背山会館
参加費 1回100円
内容 喫茶、おしゃべり会



㉒鹿背山グランドゴルフ同好会

日時 月1回
場所 木津ふれあい健康グラウンド
参加費 年会費2,000円
内容 グラウンドゴルフ
仲間との交流



㉓ピンポンクラブエリン

日時 毎月第2・4木曜日 13時~15時
場所 市民スポーツセンター2F
参加費 100円
内容 ピンポンを通じて認知症
の方々やその介護者同士の交流
を図る



㉔すみれ会

日時 毎月最終月曜日 10時~12時
場所 不二荘園集会所
参加費 無料
内容 歌、体操、小物
づくり、誕生会



②⑤いきいき貯筋カフェ

日時 毎月第1・3土曜日 10時～11時30分
場所 梅美台2・3丁目集会所
参加費 200円
内容 元気アップ
健康体操



②⑥州見台グラウンドゴルフクラブ

日時 毎週月・火 8時30分～11時
毎月3回土曜日 8時30分～11時
場所 月火ふれあい健康ランド
州見台小学校
参加費 半年毎 1500円
内容 グラウンドゴルフ



②⑦土曜歩こう会

日時 随時連絡
場所 市坂児童公園
参加費 無料
内容 ウォーキング
食事会



②⑧ひなぎくクラブ

日時 第2・4木曜日 9時～11時
場所 東部交流会館
参加費 1か月 1000円
内容 体操 (老人向け)



②⑨にこにこサロン

日時 毎月第2木曜日 13時～16時
場所 東部交流会館
参加費 1か月 200円
内容 手芸・ゲーム・
おしゃべり・体操



③⑩公式ワナゲ同好会

日時 毎週土曜日 15時～16時
場所 老人憩いの家
参加費 無料
内容 公式ワナゲ
(健康保持増進・介護予防
・仲間づくり)



③⑪らくらく体操

日時 毎週水・金曜日 8時～10時
場所 妙楽寺境内 (木津町内垣外)
参加費 無料
内容 体操・手芸・ゲーム



③⑫市坂おしゃべりサロン

日時 月1回、10日、11時～12時
場所 十輪寺客殿
参加費 無料
内容 おしゃべり・
仲間との交流



③⑬木津川棋院

日時 毎週月・火・木・金 13時～16時
場所 老人憩いの家
参加費 無料
内容 囲碁



③⑭パッチワークすみれ

日時 第1・3木曜日 13時～15時
場所 不二荘園集会所
参加費 無料
内容 パッチワーク



③⑮不二荘園老人ワナゲ倶楽部

日時 毎週金曜日 10時～12時
場所 不二荘園集会所
参加費 無料
内容 ワナゲ・体操



③⑯江戸町サロン

日時 第2木曜日 13時30分～15時30分
場所 江戸町集会所
参加費 無料
内容 仲間づくり・
健康増進対策



③⑦西町ひまわり会

日時 第2土曜日 13時30分～15時30分
場所 西町集会所
参加費 無料
内容 公式ワナゲ
おしゃべり会



③⑧北大路サロン「四季の会」

日時 第3月曜日 13時30分～15時30分
場所 北大路町内会会所
参加費 1か月 100円
内容 茶話会・合唱
おやつ作り・ゲーム



③⑨鹿背山輪投げクラブ

日時 毎月1回
場所 鹿背山会館
参加費 無料
内容 輪投げ・仲間づくり



④⑩いきいき太極拳

日時 第2・4月曜日 9時～11時
場所 梅美台2・3丁目集会所
参加費 3丁目自治会会員 300円
その他 400円
内容 太極拳 24式



④⑪健康麻雀サロン

日時 毎週水曜日 9時～16時
場所 老人憩いの家
参加費 無料
内容 健康麻雀・健康体操
歓談タイム



問い合わせ:木津川市社会福祉協議会

木津支所 [TEL:71-9559](tel:71-9559)

FAX:72-7690

市が行っている活動・認知症カフェ

④⑫元気アップ体操教室

日時 毎週木曜日 14時～15時30分
場所 中央交流会館(いずみホール)
参加費 500円
(初回無料・10回券 3500円)
問合せ NPO法人元気アップ
AGEプロジェクト
080-4242-4734 (担当:横山)



④⑬元気もりもりクラブ

日時 毎週火曜日 9時30分～11時
場所 木津老人福祉センター
参加費 250円
問合せ 株式会社ハピナス
73-1023



④⑭元気デイ

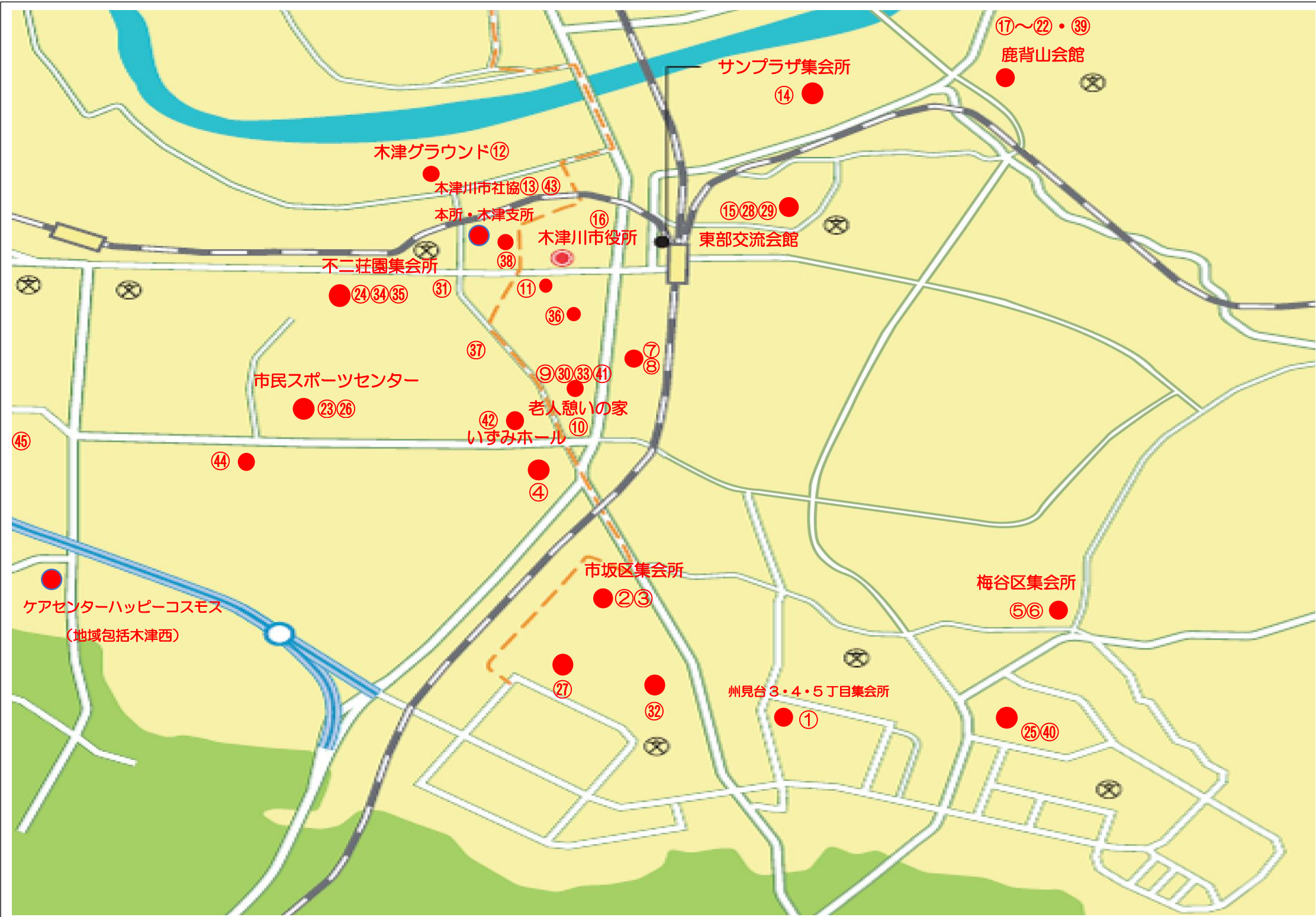
日時 毎週水曜日 9時15分～11時15分
場所 木津中央体育館
参加費 200円
問合せ 高齢介護課
75-1213



④⑮ひといきカフェ

日時 毎月第2土曜日 13時30分～15時
30分(1月と8月はお休み)
場所 ギャラリーカフェ人と木
参加費 500円
問合せ あすてるケアプラン
センター
72-7500





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/>



ハッピーコスモスちゃん