



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
(木津西部地域)

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。

木津西部圏域 サロンマップ 問合わせ：木津川市社会福祉協議会 木津支所

TEL：71-9559 FAX：72-7690

① ゆーゆークラブ

日時 第1水曜日 10:00~12:00 太極拳
第3土曜日 10:00~12:00
場所 ゆりのき地域交流スペース(太極拳)
木津川台1丁目集会所
参加費 無料
内容 太極拳
運営健康維持増進
健康講座、懇談会等



② スバル ファイブ

日時 第2・4日曜日 10:00~12:00
第2・4水曜日 10:00~12:00
場所 日曜：木津川台5丁目集会所
水曜：木津川台グランド(グランドゴルフ)
参加費 100円
内容 スポーツ吹矢・卓球
ゲーム・もちつき(年末)他
水曜はグランドゴルフ



③ 相楽台囲碁サロン

日時 第1・3・4日曜日 14:00~18:00
場所 相楽台5丁目集会所
参加費 月500円
内容
初級者から有段者まで
囲碁を通じた相互交流



④ ワンコインサロン

日時 第3水曜日 13:30~15:30
場所 泉川団地町内会集会所
参加費 100円
内容 地域のお茶の間として、
楽しく、気軽に、笑い合う
ちょっと為になる憩いの場



⑤ スキップサロン

日時 第2・4火曜日 13:00~17:00
場所 相楽老人福祉センター
参加費 200円
内容 着物から服や小物作り
編み物もしています
料理講習会、茶話会他



⑥ 相楽台喜楽に歌おう会

日時 第3火曜日 13:30~15:30
場所 相楽台8・9丁目集会所
参加費 100円
内容 童謡・唱歌・歌謡曲を
カラオケに合わせ歌う。
クリスマス会も。



⑦ 相楽台区支部サロン

日時 年10回・適時
(ミニコスモス通信で案内)
場所 相楽台8-9丁目集会所他
参加費 無料
内容 健康長寿や詐欺防止の講習
会開催。世代間・地域住民の交流
要望に応じ勉強会



⑧ PCらくらくサークル

日時 第2・4木曜日 19:00~21:00
場所 相楽台8・9丁目集会所
参加費 無料
内容 PCを通して交流、親睦、
学習、新しいスキルの習得。
スマホやタブレットも対応



⑨ さくら会

日時 月1回水曜日 10:00~ (又は金曜日)
場所 木津川台8丁目自治会館
周辺公園他
参加費 実費 (内容による)
内容 ウォーキング、
料理、茶話会、
コンサート等



⑩ さがなか台ころばん塾

日時 第1・3月曜日 13:30~15:30
場所 相楽台8・9丁目集会所
参加費 100円
内容
ビデオ映像による体操
健康測定(血管年齢他)



⑪元気体操くつろぎカフェ

日時 第1・3木曜日 13:30~16:00

場所 大里会館

参加費 100円

内容 元気アップ体操
筋トレ・脳トレ・介護予防
仲間づくり・茶話会



⑫月曜広場

日時 第1月曜日 10:00~15:00

場所 木津川台3丁目集会所

参加費 無料

内容

歴史の講演、社会事情について
話し合う・困りごと相談
脳トレ・仲間づくり



⑬兜台いきいきクラブ

日時 第2・4木曜日 10:00~11:00

場所 兜台集会所

参加費 無料

内容 健康ストレッチ体操
地域の仲間作りの場
高齢の見守り活動



⑭兜台ドレミファクラブ

日時 第4火曜日 13:30~15:30

場所 兜台集会所

参加費 無料

内容 1部:合唱
2部:カラオケ
音楽で交流促進
高齢者見守り活動



⑮懐かしの映画会

日時 第2金曜日 13:15~16:00頃

場所 大里会館

参加費 無料

内容

懐かしい映画を
一緒に観ませんか
鑑賞後は交流の場とする



⑯ピンコロ倶楽部

日時 第2木曜日 10:00~11:30

場所 木津川台5丁目

ちびっこ公園・集会所

※公園/傘集会所

参加費 100円

内容 健康体操、筋力アップ
セラバンド、脳トレ、
健康講座、茶話会



⑰吐師ふれあいサロン

日時 第2・4金曜日 10:00~12:00

場所 吐師会館

参加費 無料

内容

いきいき百歳体操
茶話会・ゲーム



⑱健康麻雀

日時 毎週木曜日 13:30~16:30

場所 相楽台8・9丁目集会所

参加費 無料

内容 初心者から上級者まで
実践でゲームを
楽しんでいます



⑲相楽台万葉サロン

日時 奇数月第3土曜日 14:00~16:00

場所 相楽台8・9丁目集会所

(奈良市北部会館)

参加費 300円

内容

大阪市名誉教授 村田講師による
万葉集の講義、現地講座、茶話会



⑳吐師いきいきクラブ

日時 第1・3金曜日 10:00~11:30

場所 吐師会館

参加費 無料

内容

元気アップ体操
軽運動

(DVDを見ながら)



㉑わくわくサロン “かぶとだに”

日時 第3火曜日 10:00~12:00

場所 兜谷集会所

参加費 200円

内容

介護予防体操、おしゃべり、
茶話会、懐かしの唱歌、
健康講座他



㉒ 四つ葉クラブ

日時 第2・4木曜日 13:30~14:30

場所 南後背荘苑自治会集会所

参加費 無料

内容

お口の体操、運動神経の活性化
童心に戻り心と体をほぐす。
コグニサイズ(認知症予防運動)
スローヤクイクトレーニング



⑳布あそび

日時 第1金曜日 10:00~11:30
場所 木津川台5丁目集会所
参加費 100円
内容 小物作り通じ裁縫
技能の伝承・居場所作り
子育て悩み相談
作品展検討中



㉑北之庄元気サロン

日時 第1・3水曜日 10:00~11:30
場所 センター北之庄
参加費 100円
内容 元気アップ体操・
笑顔・交流・筋トシ
誰でも気軽に集える居場所
茶話会



㉒元気アップ! ヨガ

日時 第3水曜日 10:00~11:30
場所 木津川台5丁目集会所
参加費 100円
内容
ヨガ(DVD)で元気アップ
健康講座、茶話会(持ち帰り)



㉓ワンコインサロン友遊クラブ

日時 毎週月曜日・金曜日
13:30~15:30
場所 木津ふれあい健康グラウンド
参加費 100円
内容
グラウンドゴルフを
通じて地域親睦をはかり
ます



㉔泉川麻雀サロン

日時 毎週月曜日・金曜日 13:00~16:00
場所 泉川団地町内会集会所
参加費 100円
内容 余暇の活用・脳活と
手指運動の健康麻雀を通じ
地域親睦をはかります



㉕カントリーラインダンス

日時 第2・4木曜日 13:00~15:00
場所 相楽台6・7丁目集会所
参加費 100円(冷暖房費)
内容
カントリーダンス(フォーク
ダンス)を通じて親睦を
はかります



㉖ゆーゆー健康教室

日時 第2水曜日 10:00~12:00
場所 木津川台1丁目集会所
参加費 無料
内容 VTR 体操、脳トレ
ゲーム、スピーチを
通じて質問を楽しむ等
楽しい場作り



㉗サロン“ゆう”相楽台

日時 毎月1回(原則第1火) 10:00~11:30
場所 相楽台8・9丁目集会所
参加費 100円
内容
赤ちゃんから高齢者まで
どなたでも参加OK!
みんなで楽しみましょう



㉘楽しくエクササイズ教室

日時 毎週土曜日 10:00~11:30
場所 相楽老人福祉センター
参加費 無料
内容
ラジオ体操、口腔体操
楽しく体も脳も活性化
運動習慣で健康寿命伸ばす



㉙ぴんぴんぴん

日時 第4木曜 10:00~11:30/13:00~15:00
場所 木津川台5丁目ちびっこ公園・集会所
※公園/傘と午後 集会所
参加費 100円
内容
体操・脳トレ等
午後は男性が参加し易い内容
(健康麻雀、囲碁将棋等)



㉚相楽囲碁愛好会

日時: 毎週水・土曜日
13:00~16:30
場所: 相楽老人福祉センター
参加費: 年 2000円
内容: 囲碁対局



㉛グランドゴルフ曾根山

日時: 毎週火曜日 8:30~10:30
場所: 曾根山グランド
参加費: 無料
内容: グランドゴルフ
3ゲーム



③⑤相楽台健康美体操教室

日時：第2・4月曜日 13:30~15:00

場所：相楽台5丁目集会所

参加費：100円

内容：ラジオ体操・介護予防
口腔の体操



③⑥ホピソズジャズ体操サロン

日時：第1第2第3火曜日 13:30~15:00

場所：ソフォールかぶと台集会所

参加費：500円(1回)

内容：健康体操基本にリズム
体操・ヨガ等心身の健康増進



③⑦アイアイサロン

日時：第2金曜日 12:00~15:00

場所：東部交流会館他

参加費：無料

内容：見えない、見えにくい
方たちの交流と仲間づくりと情報交換



③⑧サロン“かすみ草”

日時：第2・第4金曜日 13:30~15:00

場所：駅西団地9棟集会所

参加費：100円

内容：誰もが楽しく出来る音楽体操
口の体操・脳トレ介護予防・出掛けて楽しく



③⑨相楽台俳句を楽しむ会

日時：第2火曜日 13:30~15:30

場所：相楽台8・9集会所

参加費：無料 俳句の楽しさに触れ仲間
と交流し、脳の活性化と頭と心の成長を図る。



④⑩こすもすカフェ

日時 偶数月第3日曜日 13:30~15:30

場所 ケアセンター ハッピーコスモス

参加費 300円

内容
介護や物忘れでお困りの方が集いあい、
相談できる場としてのカフェ



④⑪ひといきカフェ

日時 毎月第2土曜日 13:30~15:30
(1、8月休み)

場所 ギャラリーカフェ人と木

参加費 無料(お菓子あれば500円)

内容 認知症の方と家族が
地元高校生と交流しながら
楽しく過ごしています



④⑫オレンジカフェ エリン

日時 奇数月1回 第3又は第4水曜日
14:00~16:00

場所 紅茶専門店もいろみ Fika

参加費 500円

内容
認知症の方や家族が悩みを
共に打ち明けられる仲間作りの場で、
特に男性介護者が多いです



④⑬ぬくもりのつどい

日時 偶数月1回適時 13:30~15:00

場所 西木津ぬくもりの里

参加費 100円

内容
認知症を正しく理解し、
地域の意識を変えるつどいです
当事者、家族の体験談が聞けます



④⑭元気デイ

日時 毎週木曜日 9:30~11:30
13:30~15:30

場所 相楽老人福祉センター1F 集会室

参加費 200円

内容 高齢者が健康で、生きがいのある
自立した生活と閉じこもりの防止を目的としています。
問い合わせは高齢介護課まで ☎75-1213



④⑮元気もりもりクラブ

日時 毎週火曜日 9:30~11:00

場所 相楽老人福祉センター1F 集会室

参加費 250円

内容
高齢者の運動機能向上と介護予防を
目指します。
問い合わせは(有)コクセイ
☎090-1714-7429



④⑯元気アップ体操教室

日時 水曜日 13:30~14:50/15:10~16:30

場所 兜台集会所

参加費 1回500円(10枚チケットは350円/回)

内容 音楽体操・筋トレ・脳トレを楽しみつつ、体と
頭と心を元気にする教室です。座位もOK!
問い合わせは NPO 法人元気アップ AGE プロジェクト
☎080-4242-4734





精華学研 IC

①ゆりのき

①⑲木津川台 1 丁目集会所

木津川台

⑫木津川台 3 丁目集会所

②⑬⑲⑳㉑㉒

木津川台 5 丁目ちびっこ公園
集会所

木津川台小

木津川台 2 丁目集会所

木津川台第 1 期集会所

木津川台コミュニティステーション

②木津川台グランド

同志社国際学院

⑬⑭⑮吐師会館

木津川

木津川市社会福祉協議会
本所・木津支所

木津老人福祉センター

④⑲

市営住宅下川原団地集会所

④⑲ 泉川団地集会所

④⑳西木津ぬくもりの里

木津小

JR 学研都市線

山田川

西木津

西部交流会館

千代田荘園集会所

山田川 IC

相楽小

木津中

②南後背荘苑集会所

163

②⑥木津ふれあい
健康グラウンド

⑪⑮大里会館

⑤⑳㉑㉒㉓㉔相楽老人福祉センター

女性センター

南陽高
付属中

③⑥ソフォルかぶと台集会所

②①兜谷集会所

かぶと台団地集会所

木津第二中

④①ギャラリーカフェ人と木

曾根山会館

⑬⑭⑯兜台集会所

④②紅茶専門店

③相楽台 5 丁目集会所

④④曾根山グランド

高の原小

③⑧駅西団地
9 棟集会所

もいろみ Fika

相楽台小

高の原
コミュニティルーム
キッズルーム
パーティールーム

⑥⑦⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔

相楽台 8-9 丁目集会所

②⑧相楽台 6-7 丁目集会所

京阪奈自動車道

④①ケアセンター ハッピーコスモス
地域包括支援センター木津西

高の原アパル集会所

イマ高の原集会所

イカール高の原
こすもすホール

高の原

高の原駅東
第 2 団地集会所

高の原駅東団地
9 号棟集会所

木津 IC

163

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/>

