さあ、近くのサロンに出かけてみよう！！

木津川市
（山城地域）

サロンマップ

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しての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

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）　□上狛

①北綺田いきいきサロン

日　時　第２金曜日　10 時～12 時
（コロナの状況を見て実施）
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 アスピアやましろ
参加費　無料（実費）
内　容　会食、歓談、ビデオ鑑賞、手芸、
小物作り、
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　お楽しみ（小物作り）、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
①9:15～10:15 ②10:30～11:30
場　所　南平尾防災コミュニティセンター
参加費　無料（実費）
内　容　健康体操、手芸、行事、ゲームなど
仲間づくり

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

⑦１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（実費）
内　容　歓談、交流、認知症予防など
　縦横のつながりで
　絆を築きたいです

⑧2 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

⑨3 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
　　みんなでおしゃべり

⑩4 番区いきいきサロン

日　時　第２金曜日（8、1 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　談笑、お楽しみ事など

⑪5 番区いきいきサロン

日　時　第２金曜日（6、9、11、2 月）
　　11 時～14 時
場　所　五番区集会所
参加費　300 円
内　容　手芸（干支の色紙作り）、歓談、
　　交流など

⑫やすらぎ苑いきいきサロン

日　時　第２金曜日　10～12 時
場　所　やすらぎ苑
参加費　無料
内　容　体操、手芸(工作)、歓談、クイズ、
　　歌、ゲームなど

⑬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
内　容　健康マージャン、認知症予防

⑭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、筋トレ、ストレッチなど

⑮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、お花見など

⑯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、脳トレ、筋トレ、
ストレッチなど
心身共に健康に

⑰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、脳トレ、ストレッチ、
筋トレ(セラバンド)、ピアノ演奏など

⑱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、脳トレ、筋力アップ、
心身の健康増進、音楽体操、
ストレッチなど

⑲ひまわり会

日　時　毎週水曜日
10 時 30 分～11 時 30 分
場　所　南平尾ちびっこ広場
参加費　無料
内　容　ラジオ体操、脳トレ、リズム体操、
ストレッチ、
交流など

⑳上狛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　上狛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
和気あいあいと
楽しんでます

㉑木津川市パソコンニューメディアサロン

日　時　第２又は第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

㉒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

㉓たけのこ会

日　時　第１、第２、第３水曜日１３時～16 時半
場　所　アスピアやましろ　和室
参加費　月 500 円
内　容　健康麻雀で、勝負にこだわらず楽しく
仲間づくり
認知症予防
初心者や、
女性も来られ
ます

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　第４月曜日　13 時 30 分～15 時
場　所　山城保健センター
オンラインでご自宅から参加できます
参加費　無料（実費）
内　容　交流、勉強会等
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
②-b 綺原会館
北綺田集会所 ①-b
棚倉小
②-a 南綺田ふれあいセンター
アスピアやましろ
②-c、㉓㉕
③ 北平尾コミュニティセンター
棚茶会館 ⑰
JR 棚倉駅
④⑱
南平尾防災コミュニティセンター
南平尾活き活き農園 ㉒
大平尾会館 ⑤
南平尾ちびっこ広場 ⑲
⑫⑯ やすらぎ苑
神童子公民館 ⑥
⑬㉑㉔㉗
山城保健センター・やすらぎコミュニティセンター
⑥ 椿井区公民館
山城中
⑦ 林区公民館
二番区集会所 ⑧
上狛小
⑩ 四番区集会所
三番区公民館 ⑨
JR 上狛駅
⑪ 五番区集会所
山城支所別館ホール ⑭⑮㉖
上狛南部コミュニティ運動広場 ⑳
24
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・上狛小学校区

認知症あんしんサポート相談窓口

西木津ぬくもりの里	73－3055
加茂ぬくもりの里	76－0600
涌出ぬくもりの里	86－0565
きはだの郷	66－2154

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4年6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/