



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。

□社協登録サロン □認知症カフェ

□介護予防事業(市高齢介護課)

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 13:00～15:00

第3水曜日 13:00～15:00

場所 木津川台3丁目集会所

参加費 ゆーゆークラブ会員以外 200円

内容 地域での交流の場作り
懇談会など



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
(吹矢：コロナの状況による)

水曜：木津川台グランド
(グランドゴルフ)

参加費 100円

内容 グランドゴルフ・吹矢など



③ 相楽台囲碁サロン

日時 第1・3・4日曜日 13:00～17:00

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
まで囲碁を通じての
地域交流



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 スキップさろん

日時 第2・4火曜日 13:00～16:00

場所 相楽老人福祉センター

参加費 200円

内容 手作り作品を作る
(着物をリフォームして
服やカバンなどをつくる)



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。
クリスマス会もあります



⑦ 相楽台区支部サロン

日時 適時(コスモス通信で案内)

場所 相楽台5丁目又は8-9丁目集会所他
相楽台保育園

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。保育行事のお手伝いなど



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。スマホにも対応



⑨ さくら会

日時 月1回第3水曜日 10:00～(変更あり)

場所 木津川台8丁目自治会館

参加費 実費(内容による)

内容 茶和会・小物作り
みそ作り・散策
など



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 13:30～15:00

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



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 おしゃべりを楽しむ
自由なテーマでの
スピーチ・話し合い
(時間中、出入り自由)



⑬兜台いきいきクラブ

日時 第2・4木曜日 13:30~14:30

場所 兜台集会所

参加費 無料

内容 健康増進のための
ストレッチ体操
地域の仲間作りの場



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
12月は紅白歌合戦



⑮懐かしの映画会

日時 第2金曜日 13:15~

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。



⑯ピンコロ倶楽部

日時 第2木曜日 10:00~12:00

場所 木津川台5丁目集会所

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・ゲームなど



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 2階

参加費 無料

内容 いきいき百歳体操
茶話会・ゲームなど



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 100円

内容 初心者から上級者まで
実践で麻雀を楽しんで
います。



⑲相楽台万葉サロン

日時 偶数月第3土曜日 10:00~12:00

場所 相楽台8・9丁目集会所

相楽台5丁目集会所など

参加費 500円

内容 大阪市大名誉教授 村田講師に
よる万葉集の講義・質疑応答・
参加者交流など



⑳吐師いきいきクラブ

日時 第1・3金曜日 10:00~11:15

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 洋室

参加費 200円

内容 簡単な体操・おしゃべり
茶話会・ゲームやクイズ
健康講座など



㉒四つ葉クラブ

日時 第2・4木曜日 13:30~14:30

場所 南後背荘園自治会集会所

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・スロートレーニング
クイックエクササイズ



㉓手あそび

日時 第1金曜日 10:00~12:00

場所 木津川台5丁目集会所

参加費 100円(小学生以下無料)

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



②④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
 誰でも気軽に集える居場所



②⑤元気アップ！ヨガ

日時 第3水曜日 10:00~12:00
 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・地域での居場所
 作り



②⑥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



②⑦泉川麻雀サロン

日時 毎週月曜日・金曜日 13:00~17:00
 場所 泉川団地集会所
 参加費 100~200円
 内容 健康麻雀を通じ
 地域親睦をはかり
 ます



②⑧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 カントリーダンスの練習
 メンバーの親睦



②⑨ゆーゆー健康教室

日時 第2・4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 健康保持の体操・
 音楽に合わせた
 体操など



③⑩サロン“ゆう”相楽台

日時 毎月第1火曜日 10:00~11:30
 ※令和4年9月から第3火曜日
 場所 相楽台8・9丁目集会所
 参加費 100円
 内容 前半：全体での交流
 後半：参加者間の交流



③⑪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 100円
 内容 ラジオ体操、口腔体操
 介護予防運動
 レクリエーションなど



③⑫ぴんぴんぴん

日時 第4木曜 10:00~15:00
 場所 木津川台5丁目集会所
 参加費 100円
 内容 健康体操・エアロビクス
 体操・脳トレ・ゲーム
 健康講座
 午後は男性が参加し易い内容
 (健康麻雀、囲碁将棋等)



③⑬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



③⑭グランドゴルフ曾根山

日時 毎週火曜 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
 親睦会



③⑮相楽台健康美体操教室

日時 第2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 音楽体操・ストレッチ
 歩行練習など



③⑥ホピソズジャズ 体操サロン

日時 第1・2・3火曜日 13:30~14:45

場所 コソフォル兜台集会所

参加費 1回500円

内容 健康体操（音楽体操・
筋トレ・リラクゼーション）



③⑦サロン “かすみ草”

日時 第2・4金曜日 13:30~15:00

場所 駅西団地9棟集会所

参加費 150円

内容 健康体操・音楽体操
筋トレ・お口の体操、パタカラ



③⑧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 700円

内容 俳句の楽しさに触れ、
仲間と交流を深める



③⑨ふれあい広場

日時 第3金曜日 10:00~12:00

場所 曽根山会館

参加費 無料

内容 お茶を飲みながら雑談
体操・輪投げなど



④⑩アイアイサロン

日時 第2金曜日 午後

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



④⑪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 京都山城総合医療センターの協力の下、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



④⑫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



④⑬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 紅茶専門店いろいろ 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



④⑭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



④⑮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

日時 木曜日 9:30~11:30 / 13:30~15:30



④⑯元気アップ体操教室

日時 月曜日 14:00~15:30

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

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



④⑰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





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
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/>

