



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)**

**サロンマッス**



## 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



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)

□ 上粕

## ① 北綺田いきいきサロン

日 時 都度案内  
場 所 a 北綺田公民館 b 北綺田集会所  
参加費 無料  
内 容 交流、健康づくり、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、  
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 無料(食事有の場合500円)  
内 容 お楽しみ(小物作り)、ゲーム、  
健康体操など



## ④ 南平尾いきいきサロン

日 時 第2・4木曜日 13～14時  
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 ヨガ教室  
11月干支色紙、12月クリスマス会



## ⑤ 椿井いきいきサロン

日 時 第2金曜日(4月、12月)  
13時～14時30分  
場 所 椿井公民館  
参加費 100円  
内 容 歓談、手芸、講話、体操など



## ⑥ 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 無料(実費)  
内 容 歓談、交流、体操など  
縦横のつながりで  
絆を築きたいです



### ⑦3 番区いきいきサロン

日 時 第2金曜日(8、1、2月は休み)  
13時～  
場 所 三番区集会所  
参加費 無料(実費)  
内 容 健康体操、頭の体操、手芸など

みんなで  
おしゃべり♪



### ⑧4 番区いきいきサロン

日 時 第2金曜日(8、1月は休み)  
10時～12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



### ⑨5 番区いきいきサロン

日 時 第2金曜日(6、11、2月)  
11時～14時  
場 所 五番区集会所  
参加費 400円  
内 容 手芸(干支の色紙作り)、歓談、  
交流など



### ⑩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(実費)  
内 容 体操、手芸(工作)、歓談、クイズ、  
歌、ゲームなど



### ⑪元気で爺朗会

日 時 第2・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(実費)  
内 容 健康マージャン、認知症予防



リーチ!  
上がり牌は?



### ⑫わくわく会

日 時 第1・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



### ⑬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



### ⑭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





### ⑮笑顔元気体操

日 時 毎週水曜日 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 音楽体操、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



### ⑯ひまわり会

日 時 毎週土曜日  
10 時～11 時 30 分  
場 所 南平尾ちびっこ広場  
参加費 無料（実費）  
内 容 ラジオ体操、脳トレ、ストレッチ、  
交流など



### ⑰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  
和気あいあいと  
楽しんでます



### ⑱木津川市パソコン ニューメディアサロン

日 時 第 2 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



### ⑲南平尾活き活き農園サロン

日 時 毎週日曜日 9 時～11 時  
場 所 南平尾活き活き農園  
参加費 無料（実費）  
内 容 カフェ「縁側」開催、  
農園のお世話（植付、水やりなど）



### ⑳たけのこ会

日 時 第 1、第 2、第 3 水曜日 13 時～16 時半  
場 所 アスパアやましろ 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



### ㉑舞踊サロンときわの会

日 時 第 1・3 水曜日 13 時～15 時  
場 所 南綺田区ふれあいセンター  
藤山家宅離れ  
参加費 300 円  
内 容 日舞、歌謡舞踊の練習など

初心者の方、  
大歓迎です！



# 認知症カフェ



## ②②ぬくもりのつどい

日 時 4、7、10、1月  
第4月曜日 13時15分～15時15分  
場 所 山城保健センター&ZOOM  
参加費 無料  
(飲み物とお菓子希望の方は100円)  
内 容 認知症の理解が深まるようなミニ講話や  
音楽鑑賞や地域の歴史話等、気軽に参加  
できるカフェです  
問合せ 山城ぬくもりの里 (86-5460)  
※送迎についてはご相談ください

## 木津・加茂地域の ぬくもりのつどいへもどうぞ♪

【木津地域】  
日時 5、8、11、2月  
第3水曜日 13時30分～15時  
場所 西木津ぬくもりの里  
【加茂地域】  
日時 6、9、12、3月  
第3金曜日 13時30分～15時  
場所 加茂ぬくもりの里

# 木津川市の 介護予防体操



## ②③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)



## ②④元気アップ体操教室 上狛

日 時 火曜日 (3ヵ月で10回)  
10時～11時30分  
場 所 山城支所別館ホール  
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)



## ②⑤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 (株)ルピナス (73-1023)

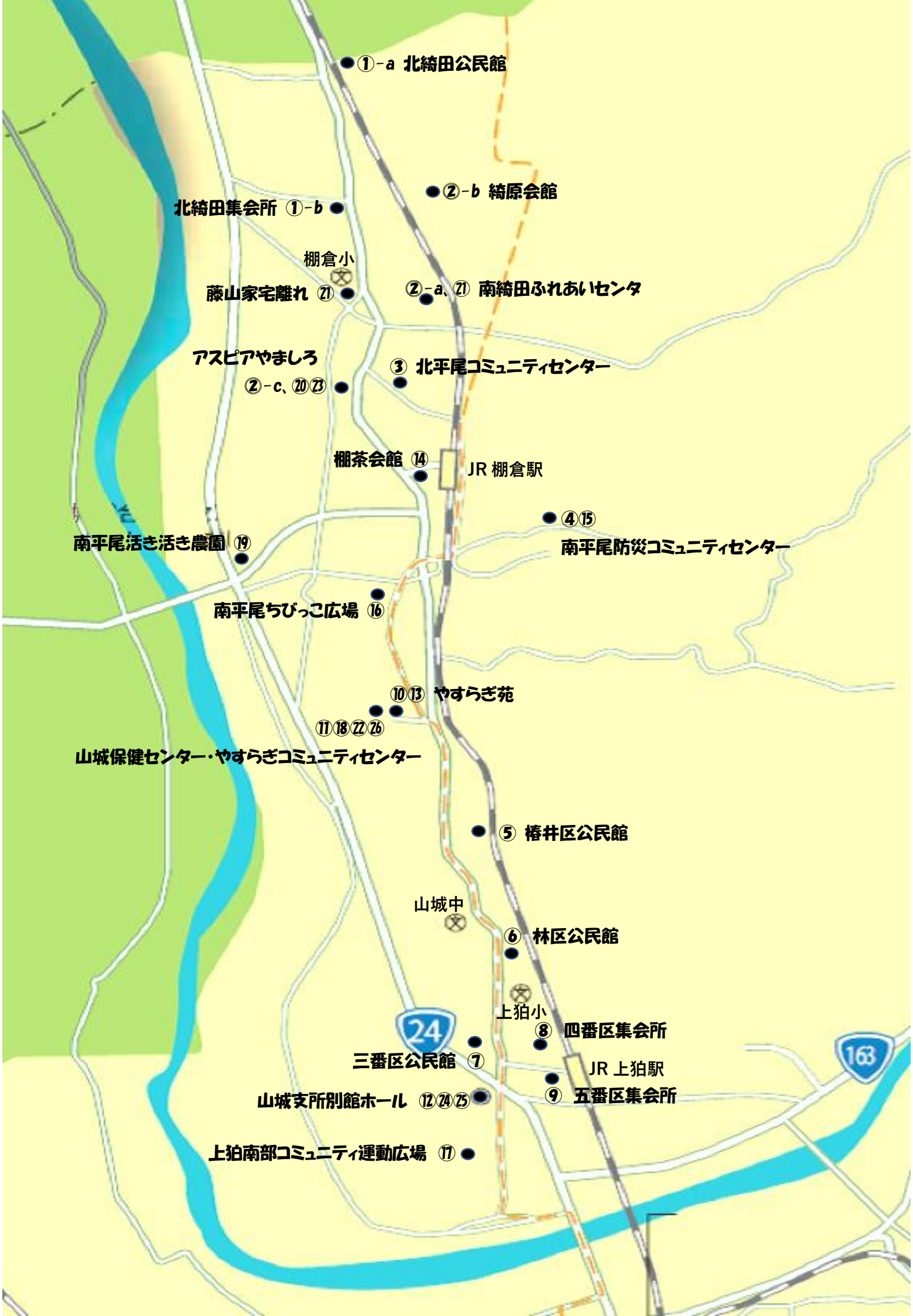


## ②⑥元気デイ

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 北碓田公民館

●②-b 碓原会館

北碓田集会所 ①-b ●

碓倉小

碓山家宅離れ ㉑ ●

●②-a, ㉑ 南碓田ふれあいセンタ

アスパアやましろ

●②-c, ㉓

●③ 北平尾コミュニティセンター

碓茶会館 ㉔ ●

JR 碓倉駅

●④⑤

南平尾防災コミュニティセンター

南平尾生き生き農園 ㉖ ●

南平尾ちびっこ広場 ㉗ ●

●⑩⑬ やすらぎ苑

●⑪⑬㉘㉚

山城保健センター・やすらぎコミュニティセンター

●⑤ 碓井区公民館

山城中

●⑥ 林区公民館

上粕小

●⑧ 四番区集会所

●⑦ 三番区公民館

JR 上粕駅

山城支所別館ホール ㉞㉟㉙ ●

●⑨ 五番区集会所

上粕南部コミュニティ運動広場 ㉟ ●

# 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

西木津めくもりの里	73-3055
加茂めくもりの里	76-0600
涌出めくもりの里	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



ハッピーコスモスちゃん

発行：生活支援体制整備事業(令和5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/>

