



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 不定期  
場所 州見台3・4・5 集会所  
参加費 200円 (3・4・5丁目在住の方)  
300円 (それ以外の方)  
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 毎月第1・3金曜日 13時~17時  
場所 市坂集会所  
参加費 無料  
内容 囲碁



### ③ 市坂体操教室

日時 毎月1回土曜日 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 梅谷女子会

日時 毎月第3金曜日  
13時30分~15時30分  
場所 梅谷区集会所  
参加費 無料  
内容 茶話会、手芸、  
体操など



### ⑤ あすなろ

日時 毎月第1日曜日・第3水曜日  
場所 駅前団地自治会集会所  
参加費 無料  
内容 ペタンク、  
室内ゲーム



### ⑥ 本町東ふれあいサロン

日時 毎週土曜日 13時30分~16時  
場所 老人憩いの家  
参加費 無料  
内容 健康体操



### ⑦ 本町東ペタンク会

日時 毎週月曜日 10時~12時  
場所 木津グランド  
参加費 無料  
内容 ペタンク



### ⑧ 本町東グランドゴルフ会

日時 毎週金曜日 10時~12時  
場所 木津グランド  
参加費 無料  
内容 グランドゴルフ



### ⑨ 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



### ⑩ サロンウエルカム

日時 毎月第4金曜日 13時~17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



### ⑪ 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



### ⑫ 鹿背山カラオケクラブ

日時 毎月第3金曜日  
場所 鹿背山会館  
参加費 無料  
内容 歌を通して  
居場所づくり





### ⑬鹿背山俳句会

日時 毎月第4土曜日  
場所 鹿背山会館  
参加費 1,000円  
内容 俳句を通して  
仲間づくり



### ⑭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



### ⑮鹿背山ふれあいいいきいきサロン

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



### ⑯鹿背山ふれあいカフェ

日時 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



### ⑰鹿背山グランドゴルフ同好会

日時 毎月第2月曜日  
場所 鹿背山会館  
参加費 なし  
内容 グラウンドゴルフ  
仲間との交流



### ⑱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



### ⑲梅美台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 自治会員100円  
その他 200円  
内容 元気アップ  
健康体操



### ⑳州見台グランドゴルフクラブ

日時 毎週土曜日 8時~11時  
場所 州見台小学校グランド、集会所  
参加費 年間3000円  
内容 グラウンドゴルフ  
健康体操



### ㉑市坂金曜歩こう会

日時 毎週金曜日  
場所 市坂公園  
州見台公園  
参加費 無料  
内容 ウォーキング



### ㉒ひなぎくクラブ

日時 毎月第2・4木曜日 9時~12時  
8月は休み  
場所 東部交流会館  
参加費 1か月1000円  
内容 体操



### ㉓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300円  
内容 手芸・おしゃべり  
・お楽しみ会 等



### ㉔公式ワナゲ同好会

日時 毎月第2・第4月曜日  
14時~15時30分  
場所 老人憩いの家  
参加費 無料  
内容 公式ワナゲ



### ②5 らくらく体操

日時 毎週水・金曜日 8時30分～

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



### ②6 市坂おしゃべりサロン

日時 月1回、10日、10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



### ②7 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



### ②8 江戸町サロン

日時 毎月第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



### ②9 西町ひまわり会

日時 毎月第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



### ③0 北大路サロン「四季の会」

日時 毎月第3月曜日 13時30分～15時30分

場所 北大路町集会所

参加費 無料

内容 茶話会・合唱  
おやつ作り・ゲーム



### ③1 鹿背山輪投げクラブ

日時 毎月第1金曜日

場所 鹿背山会館

参加費 無料

内容 輪投げ・仲間づくり



### ③2 いきいき太極拳

日時 毎月第2・4月曜日 9時～11時

場所 梅美台2・3丁目集会所

参加費 300円

内容 太極拳24式



### ③3 健康麻雀サロン

日時 毎週水曜日 9時30分～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



### ③4 楽楽カラオケサロン

日時 毎月第2又は第3木曜日（又は水曜日）  
13時～16時

場所 お食事処みき

参加費 1000円

内容 カラオケ



### ③5 健康ゆるゆる体操

日時 毎月第3月曜日 13時30分～15時

場所 よっといで（木津清水106）

参加費 無料

内容 体操



### ③6 笑ってうんちく

日時 毎月第4水曜日 10時～11時30分

場所 よっといで（木津清水106）

参加費 無料

内容 歓談



### ③⑦円卓雑談笑の会

日時 毎週木曜日 16時30分～18時  
場所 木津町区不二荘園集会所  
参加費 無料  
内容 歓談



### ③⑧お寺で太極拳

日時 毎月第2・4月曜日 10時～  
場所 正覚寺  
参加費 無料  
内容 太極拳



### ③⑨ホッとサロン

日時 毎月下旬  
場所 東部交流会館  
参加費 100円  
内容 歓談、ゲームなど



## 市が行っている活動・認知症カフェ

### ④⑩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）



### ④⑪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



### ④⑫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



### ④⑬ひといきカフェ

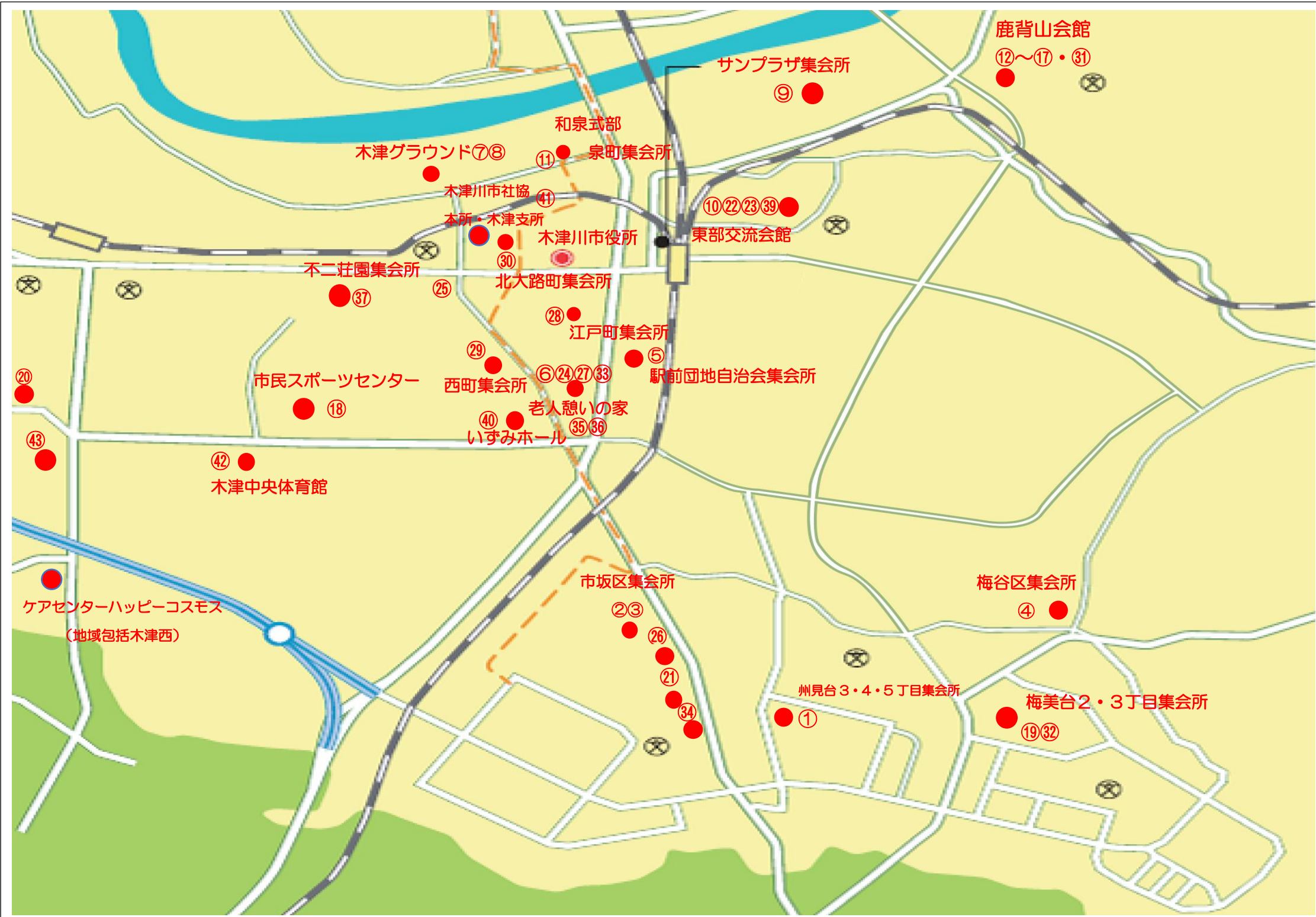
日時 毎月第2土曜日 13時30分～15時  
30分（1月と8月はお休み）  
場所 ギャラリーカフェ人と木  
参加費 500円  
問合せ あすてるケアプラン  
センター  
72-7500



問い合わせ:木津川市社会福祉協議会 木津支所

TEL:71-9559 FAX:72-7690





# 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/>

