



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。

□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 スバル ファイブ

日時 第2・4水曜日
10:00~12:00

場所 木津川台グランド

参加費 100円

内容 グランドゴルフ



② 相楽台囲碁サロン

日時 第1・3・4日曜日 13:00~16:00

場所 相楽台5丁目集会所

参加費 上半期 1000円

下半期 1000円

内容 囲碁を通じての
地域交流



③ 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



④ 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 100円

内容 手作りで作る
(着物をリフォームして
服やカバンなどをつくる)



⑤ 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



⑥ 相楽台区支部サロン

日時 適時(コスモス通信で案内)

場所 相楽台内の集会所他・
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



⑦ 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



⑧ 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丁目集会所

参加費 100円

内容 音楽に合わせたリズム体操
イキイキ体操



⑨ 元気体操くつろぎカフェ

日時 第1・3木曜日

場所 大里会館

参加費 100円

内容 体操・筋トレ・脳トレ・
介護予防・仲間づくり

年1、2回ミニ講座やお楽しみ会



⑩ 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 午前中：歴史・文化を題材に
おしゃべりを楽しむ。
午後：自由に集って共に過ごす



⑪ 兜台いきいきクラブ

日時 第2・4火曜日

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



⑫兜台ドレミファクラブ

日時 第4火曜日

場所 兜台集会所

参加費 無料

内容 1部:合唱
2部:カラオケで
交流を深める



⑬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・集会所・ちびっこ公園

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
晴天時は、児童公園で実施



⑭吐師ふれあいサロン

日時 第2・4金曜日 10:00~11:00

場所 吐師会館

参加費 無料

内容 いきいき百歳体操
ゲームなど



⑮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。



⑯相楽台万葉サロン

日時 随時

場所 相楽台8・9丁目集会所・相楽台5丁目集会所
奈良市北部会館など

参加費 100円~500円(内容による)

内容 高齢者のための安全・防犯講座
相楽台・南山城の文学講座
サロン交流会など



⑰吐師いきいきクラブ

日時 第1・3金曜日

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)



⑱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



⑲四つ葉クラブ

日時 第2・4木曜日

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



⑳手あそび

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(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



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
誰でも気軽に集える居場所



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・地域での居場所
作り



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 泉川麻雀会サロン

日時 毎週月曜日/第1・3・5木曜日/第2・4金曜日
13:00~16:00

場所 泉川団地集会所

参加費 100円

内容 健康麻雀を通じ地域親睦をはかります



②5 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



②6 サロン“ゆう”相楽台

日時 毎月第1火曜日 10:00~11:30

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



②7 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



②8 ぴんぴんぴん

日時 第4木曜 10:00~11:30/13:30~15:00

場所 木津川台5丁目・ちびっこ公園・集会所

参加費 100円

内容 筋力アップ体操・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
晴天時は児童公園で実施



②9 相楽囲碁愛好会

日時 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



③0 グランドゴルフ曾根山

日時 毎週火曜 8:30~10:00

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



③1 相楽台健康美体操教室

日時 第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 音楽体操・ストレッチ
歩行練習など



③2 ホピソズジャズ体操サロン

日時 第1・2・4火曜日 13:30~14:45

場所 ソフォール兜台集会所

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）



③3 サロン“かすみ草”

日時 第2・4金曜日 13:30~15:00

場所 高の原駅西団地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



③4 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 200円

内容 俳句の楽しさに触れ、
仲間と交流を深める



③5 ふれあい広場

日時 第3金曜日

場所 曾根山会館

参加費 無料

内容 手品・体操
輪投・日本の歌



③⑥元気体操 mokuba

日時 毎月第1・第3火曜日
13:30~15:00
場所 木津川台1丁目集会所
参加費 1回100円
内容 体操・筋トレ・脳トレ



③⑦2丁目木曜広場

日時 毎月第2木曜 10:00~15:00
場所 2丁目集会所 会議室
参加費 基本無料(イベントに応じて100円程度)
内容 雑談・ゲーム・軽い運動
オリジナル料理作り



③⑧ゆーゆークラブ パソコン同好会

日時 毎月第1水曜日・第3水曜日 13:00~15:00
場所 木津川台3丁目 集会所
参加費 無料
内容 パソコン・スマホの操作の勉強会で
脳トレを図ります



③⑨ゆーゆークラブ グラウンドゴルフサークル

日時 毎週金曜日(第5金曜日を除く)10:00~12:00
場所 木津川台グラウンド
参加費 無料
内容 グラウンドゴルフを通じて、健康増進と
親睦を図ります



④⑩てくてくウォーキング

日時 毎月第3土曜日 10:00~12:00
場所 けいはんな周辺の散策
参加費 無料
内容 ウォーキングを通じた健康づくり・
仲間づくり。雨天時は集会所で体操など



④⑪アイアイサロン

日時 第2金曜日
場所 木津川市東部交流会館
参加費 無料
内容 視覚障害者の方の集まりです。
障害に関する情報交換をしています。



④⑫オレンジカフェ エリン

日時 適宜
場所 お茶と旅する紅茶店 もいろみ
参加費
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



④⑭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

④⑮元気デイ

日時 毎週木曜日 9:30~11:30
場所 相楽老人福祉センター1F 集会所
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



④⑯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



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 集会所
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



④⑱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AG Eプロジェクト
☎080-4242-4734





精華学研 IC

④⑩けいはんな周辺

⑬⑳㉒㉔
木津川台5丁目集会所
ちびっこ公園

木津川台8丁目自治会館

0-1000木津川台第1期集会所
0-1000木津川台3期集会所

①③⑨木津川台グランド
同志社国際学院

木津川台7丁目集会所

⑫⑬木津川台1丁目集会所

⑭⑮木津川台2丁目集会所

⑯⑰木津川台3丁目集会所

木津川台小

木津川台2丁目集会所

近鉄京都線

ゆりのき 木津川台

⑱⑲吐師会館

⑳センター北之庄

⑳㉑泉川団地集会所

⑳㉒西木津ぬくもりの里

木津小

木津川
木津川市社会福祉協議会
本所・木津支所

市営住宅下川原団地集会所

木津老人福祉センター

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

163

木津ふれあい健康グラウンド
㉓

㉔大里会館

㉕南後背荘苑集会所

㉖木津川市東部交流会館

南陽高
付属中

㉗㉘カブと台集会所

㉙㉚兜谷集会所

かぶと台団地集会所

木津第二中

㉛紅茶専門店
もいろみ Fika

㉜㉝相楽台5丁目集会所

㉞㉟㊱㊲相楽老人福祉センター
女性センター

㊳㊴ギャラリーカフェ人

㊵㊶曾根山会館

㊷㊸兜台集会所

高の原小

㊹㊺駅西団地
9棟集会所

0-1000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

㊻㊼㊽㊾㊿相楽台8-9丁目集会所

㊽㊾㊿曾根山グランド

高の原

高の原駅東
第2団地集会所

㊽㊾㊿相楽台6-7丁目集会所

㊽㊾㊿相楽台6-7丁目集会所

㊽㊾㊿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7-9集会所

17高の原集会所

18高の原
こすもすホール

高の原駅前
9号棟集会所

木津 IC

163

京阪奈自動車道

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/>

