

## 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	76-8294	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

### 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。

気軽にご相談ください。



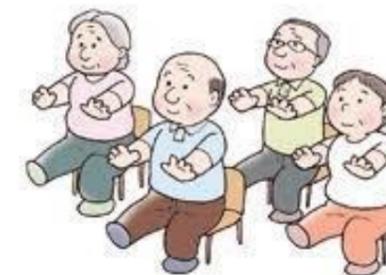
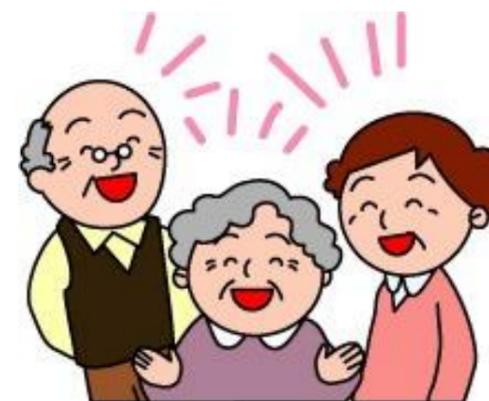
ハッピーコスモスちゃん

# 木津川市サロンマップ

## 木津西部地域

相楽・高の原・相楽台・木津川台小学校区

### 身近な地域の集いの場



社会福祉法人 **木津川市社会福祉協議会**

この冊子は赤い羽根共同募金の配分金で作成しています



# 木津西部地域サロンマップ



問合せ先:木津川市社会福祉協議会 木津支所 0774-71-9559

## ①ゆーゆーふれあいサロン

日時 毎月第1水曜日太極拳教室 10:00~  
毎月第2水曜日健康体操 10:00~  
場所 ゆりのき(太極拳)  
木津川台1丁目集会所(健康体操)  
参加費 無料  
内容 精神統一  
健康維持増進  
楽しく輪になり  
軽快な体操



## ②スパル5ファイブ

日時 毎月第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  
水曜:木津川台グランド  
参加費 100円  
内容 スポーツ吹矢  
もちつき  
卓球・ゲーム他  
グランドゴルフ



## ③相楽台囲碁サロン

日時 毎月第1・3・4日曜日  
13:00~17:00(5~9月 14:00~)  
場所 相楽台5丁目集会所  
参加費 月500円  
内容  
初級者から  
有段者までいます



## ④ワンコインサロン

日時 毎月第3水曜日 13:30~15:30  
場所 泉川団地集会所  
参加費 100円  
内容  
気軽に集い  
語らい学び  
笑い合う  
憩いの場



## ⑤ほのほの広場

日時 毎週月曜日 10:00~11:30  
(祝日・第5月曜日除く)  
場所 大里会館分館  
参加費 無料  
内容  
保育園児との交流  
健康体操



## ⑥スキップさろん

日時 毎月第2・4火曜日 13:00~17:00  
場所 相楽老人福祉センター  
参加費 250円  
内容  
着物から服や小物  
作り、編み物等  
料理講習会等



## ⑦喜楽に歌おう会

日時 毎月第3火曜日 13:30~  
場所 相楽台8-9丁目集会所  
参加費 100円  
内容  
健康体操  
発声  
ティータイム



## ⑧相楽台支部サークル

日時 毎月第1水曜日 10:00~12:00  
適時  
場所 相楽台8-9丁目集会所 他  
参加費 無料  
内容  
地域交流  
親睦を深める場



## ⑨PCらくらくサークル

日時 毎月第2・4木曜日 19:00~  
場所 相楽台8-9丁目集会所  
参加費 無料  
内容  
ワード、エクセル  
Skype等  
新しいスキルの習得



## ⑩さくら会

日時 月1回適時 10:00~  
場所 木津川台8丁目自治会館  
周辺公園他  
参加費 実費(内容による)  
内容  
散歩、料理  
コンサート



## ⑪さがなか台ころぼん塾

日時 毎月第1・3月曜日 13:30~15:30  
適時  
場所 相楽台8-9丁目集会所  
参加費 100円(1回)  
内容  
健康体操  
健康講座



## ⑫元気体操くつろぎカフェ

日時 毎月第1・3木曜日 13:30~16:00  
場所 大里会館  
参加費 100円  
内容  
元気アップ体操  
カフェ  
ミニ講座



## ⑬月曜広場

日時 毎月第1月曜日 10:00~17:00  
場所 木津川台3丁目集会所  
参加費 無料  
内容  
出入り自由  
茶菓で自由歓談



## ⑭兜台いきいきクラブ

日時 毎月第2・4木曜日 10:00~11:30  
場所 兜台集会所  
参加費 無料  
内容  
健康ストレッチ体操  
地域の仲間作りの場



## ⑮兜台レミファクラブ

日時 毎月第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  
音楽で交流を楽しみましょう



## ⑯懐かしの映画会

日時 毎月第2金曜日 13:00~16:00頃  
場所 大里会館  
参加費 無料  
内容  
懐かしの映画を  
一緒に  
観ませんか



## ⑰ピンコロ倶楽部

日時 毎月第2・4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  
元気アップ体操  
脳トレ、筋トレ  
茶話会 他



## ⑱吐師ふれあいサロン

日時 毎月第2・4金曜日 10:00~11:40  
場所 吐師会館  
参加費 無料  
内容  
いきいき百歳体操  
ゲートボール等



## ⑲相楽台麻雀同好会

日時 毎月第1・3日曜日 19:00~21:00  
場所 相楽台8-9丁目集会所  
参加費 無料  
内容  
健康麻雀で  
楽しんでいます



## ⑳相楽台萬葉集講座

日時 奇数月第3土曜日 13:30~15:30  
場所 相楽台8-9丁目集会所  
参加費 100円(資料コピー代)  
内容  
大阪市大名誉教授  
村田正博講師と  
萬葉集を深めます



## ㉑ふれあいカフェゼン

日時 毎月第1・3水曜日 10:00~12:00  
場所 木津川台7丁目集会所  
参加費 100円  
内容  
元気アップ体操  
脳トレ、筋トレ  
茶話会 他



## ㉒吐師いきいきクラブ

日時 毎月第1・3金曜日 10:00~11:30  
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)



## ㉓わくわくサロン“かぶとだに”

日時 毎月第3火曜日 10:00~12:00  
場所 兜谷集会所  
参加費 300円  
内容  
いつまでも元気である  
ために、地域を超えて  
つながる居場所づくり



## ㉔四つ葉クラブ

日時 毎月第2・4木曜日 13:30~14:30  
場所 南後背荘苑集会所  
参加費 100円  
内容  
誰でも参加できる  
健康体操  
笑顔で楽しく脳トレ筋トレ・元気アップ!



## ㉕“布あそび”

日時 毎月第1金曜日 10:00~12:00  
場所 木津川台7丁目集会所  
参加費 100円  
内容  
小物作りから  
子育て相談まで  
手芸を通じた世代間交流



## ㉖こすもすカフェ

日時 偶数月第3日曜日  
場所 ケアセンター  
ハッピーコスモス  
参加費 300円  
内容  
“ゆったり、ほっこり、どなたでも”  
楽しい行事や山城総合医療センターと協力して  
介護相談もしています



## ㉗ひといきカフェ

日時 毎月1回土曜日(1、8月休み)  
場所 ギャラリーカフェ人と木  
参加費 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



## ㉘オレンジカフェ エリン

日時 奇数月1回水曜日  
場所 紅茶専門店もいろみ 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



## ㉙めくもいのつどい

日時 偶数月1回  
場所 西木津ぬくもりの里  
参加費 無料  
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  
当事者、家族の体験談が聞けます

