



サロンの様子

脳を使い、体を動かす運動を主体として、フレイル、ロコモ予防を目的としています。

サロンのウリ

開催したてのサロンだが、皆で協力して年間活動プログラムをつくり、体と頭の体操と、時には生演奏や屋外での活動を取り入れ、心を癒して、楽しいおしゃべりタイムをいれたりしています。

運営費の確保

市社協からの助成金 参加者自己負担 無料

助成金よりパワーアップしたこと

もともと運動が中心のサロンであったが、輪投げを購入したことにより、より活動が活発し、サロンが盛り上がりました。

サロンをやってみてよかったこと

あまり、交流がなかった地域の人たちが月2回集まり、運動、お楽しみ会がもて、みんなに活気がでてきた。

これから居場所活動をはじめの方へのメッセージ

次回もぜひ出席したいと思うサロンを目指しています。フレイル、ロコモ予防を考え、頭と心の健康に沿った運動等につなげる活動、お楽しみ会を取り入れても和気あいあいとなります。

