

## ふれあい・いきいきサロンのご案内

「ふれあい・いきいきサロン」は、誰でも‘気軽に・無理なく・楽しい’時間を過ごせる場所です。社協では、平成23年10月31日現在、19サロンに助成をしています。そのうち、3サロンの紹介をいたします。

### ふれあいの場 さくらサロン

平成8年12月に発足した「さくらサロン」。写真は、食事会の写真で、皆で盛り付けしているところです。皆で、「わいわい がやがや調理し、会食し、会話を楽しむ」というこの食事会は、年に数回企画しており、参加者も多く、楽しいひと時です。



#### 【さくらサロン情報】

- 活動日 毎月1回第3水曜日
- 対象者 主として、幸手市在住の精神に障がいをお持ちの方
- 活動場所 幸手市立中央公民館、幸手保健所 等
- 活動内容 茶話会、食事会、誕生会など



### イキイキひまわりクラブ

平成20年9月に発足した「イキイキひまわりクラブ」。平均15名の方が参加して主に体操や筋トレ等を行っています。第3金曜日は、体操の後、茶話会があり、お茶を飲みながら、手芸（折り紙、お手玉作り等）したりおしゃべりしています。写真は、その茶話会の写真で、お手玉「作りと遊び」という内容です。

参加者の笑い声が聞こえてくるようです。

#### 【イキイキひまわりクラブ情報】

- 活動日 毎週金曜日（除く第5週目）
- 対象者 長倉地区の65歳以上の高齢者
- 活動場所 西公民館
- 活動内容 茶話会、手芸（折り紙、お手玉作り等）、体操、脳トレ等

### さざんか体操クラブ東3

平成20年11月に発足した「さざんか体操クラブ東3」。

20名位の方が参加して、健康体操や懇親会を行っています。

写真は、皆で健康体操をしている場面です。参加者に話を伺うと、「人の輪がいい」「元気になった」「ここに来ると気持ちが晴れる」など、参加することで楽しみが増えたようでした。



#### 【さざんか体操クラブ東3情報】

- 活動日 毎週水曜日（月4回）
- 対象者 東3丁目在住の高齢者
- 活動場所 東3丁目自治会館
- 活動内容 健康体操、懇親会