



ふれあい・いきいきサロン通信

ふれあい・いきいきサロンは地域の誰もが気軽に参加できる地域の楽しい集いの場です

コロナウイルスが5類に移行し、徐々に日常が戻りつつあります。感染対策は個々の判断となりましたが、換気の悪い場所や近接での会話等では、マスクの着用が有効です。活動に際し、不安な点等があれば、お気軽に事務局までご相談ください！



出前講座・出張事業を活用してみませんか？

「いつもと違う活動を取り入れたい」、「お楽しみ会や勉強会に講師を派遣して欲しい」など、サロンに出張してくれる団体さんをご紹介します！下記の体験談を参考に活用してみてください！
電話番号の記載があるものは直接電話可能です。*団体によっては交通費等の費用が掛かる場合があります。

多摩市高齢者社会拡大事業運営協議会 (高事協)

「うた・演奏」「舞踊」「その他健康体操や小物づくりなど」を行ってくれる、演者や講師を派遣します。

担当：中村

TEL090-4177-7859

コロナ禍で試行錯誤の運営の中、大きな助けになったのが高事協の紹介で行った演奏会です。こもりがちだった日常の中で、人に触れ、音楽に触れるひと時がとても貴重な時間でした。色々な方のご協力で活動の幅が広がっていきます。(一ノ宮けやきサロン)



ヤクルト陽活講座(西都ヤクルト販売株)

腸を丈夫にすることが健康を支える『健腸長寿』に関する講座です。費用無料、所要時間45分程度。

担当：小川・池田

TEL 042-645-8960

認知症予防には食事・体操・ふれあいが重要です。特に高齢者は便秘による病気の心配があり、お腹の健康を守ることが大切だと感じています。社協からヤクルトさんの講座を教えてもらい、サロンの皆さんと勉強会をしました。(この指とまれ)



多摩ボラセン登録 芸能ボランティア派遣

「ギター」「手品」「落語」など、様々なジャンルの「芸能ボランティアカタログ」を作成しました！詳細は下記QRコードからご覧いただけます。

担当：ボランティアセンター

TEL 042-373-6611



“メイクボランティア げんき手”さんに「背中リラクゼーション」を施術してもらいました。サロン仲間同士でも実践！触れ合うことで、絆が深まりました。眠気を誘う心地よさに癒しのひとときとなりました。

(三方の森ふれんど広場)



他にも色々なメニューがあるので、お気軽に事務局までご連絡ください。

新しいサロンの紹介

多摩市のサロン活動は令和4年度に20年目を迎えました！
今年度は新たに4つのサロンが立ち上がりましたのでご紹介いたします。

健康を考える会

-  関・一つむぎ館（関戸4丁目）
-  毎週金曜日 13:00～
-  参加費 200円/回
-  近トレ

いきいき・ポッチャサロン

-  多摩市立市民活動・交流センター（貝取1-26-1）
-  ①毎月第1土曜日 9:00～または 13:00～
②毎月第3水曜日 13:00～
-  参加費 200円/回 ※当日参加のみ 100円
-  ポッチャ

結 からきだの会

-  唐木田自治会館（唐木田1-13-2）
-  毎月第3木曜日 10:00～
-  参加費 なし
-  茶話会、ウォーキングなど

みんなで楽しく「和(なごみ)の会」

-  諏訪5丁目第2集会所（諏訪5-12-2）
-  毎月第4水曜日 10:00～
-  参加費 なし
-  茶話会、手芸、小物作りなど

おねがい

外出などで開催場所が変更になる場合は開催日の1週間前までに

「ふれあい・いきいきサロン活動内容等変更届」のご提出をお願い致します。

提出がない場合、保険対応が出来なくなってしまうのでご注意ください。

お知らせ

今年も秋頃にサロン同士の交流を図る「サロン交流会」の開催を予定しております！お楽しみに！！



▽問合せ(社福)多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 まちづくり推進担当
多摩市関戸4-72 ウィーク・コミュニネ7階 多摩ボランティア・市民活動支援センター内
TEL 373-5616 FAX 373-6629