



# ふれあい・いきいきサロンだより

☆令和2年6月号

## 楽しく！ 気軽に！ 無理なく！

～ふれあい・いきいきサロンは身近なところで気軽に集まることができる場です～

サロン活動を通して楽しいひとときを過ごしましょう♪

### <すっきりサロン>

今月のサロン紹介！！

厚別区 厚別南地区

『健康もおしゃべりも！

平成28年から続くサロンです♪』

介護予防センターが実施する「すこやか倶楽部」の参加者から有志が集まり、自主的に健康づくりやおしゃべりの機会を持ちたいと立ち上げられたサロンです。

活動は、体操やおしゃべりがメインです。また不定期ですが、地域の専門家を講師に勉強会なども開催し学びの場としても運営しています。

6月中は、コロナ禍で自粛していますが、7月から再開予定です！



登録年月：

平成28年11月

開催日時：

第1・3木曜日

10:00～11:30

開催場所：

光陽団地集会場

### 主催者は？

町内会やマンション自治会、ボランティア団体や地域の福祉団体（地区社会福祉協議会や福祉のまち推進センター）などが主に主催しています。個人の方が自宅で主催するサロンもあります。

### サロンの種類

就学前の子どもと親を対象として、親子同士の交流などを目的とした「子育てサロン」、高齢者の閉じこもり予防や孤立感の解消を目的とした「高齢者サロン」があります。またそれらのサロンを複合させたサロンもあります。

### ふれあい・いきいきサロンの効果

- ☆楽しさ・社会参加・孤立感の解消
- ☆閉じこもりの予防
- ☆無理なく体を動かせる
- ☆身近な地域のボランティア活動
- ☆地域の福祉力の向上

### 費用は？

参加費用を取るところと取らないところ様々です。参加費が必要なところでも200円～300円程度です。

