



ハッピーコスモスちゃん

さあ、近くのサロンに出かけてみよう！！

木津川市
(山城地域)

サロンマツプ



ふれあいサロンってどんなところ？

身近な場所を拠点として、誰でも参加でき、高齢者の生きがいや社会参加、健康づくり、閉じこもり防止を目的に、参加者とサロンの世話人が一緒に企画、運営しながら、楽しく、気軽に仲間づくりをする場所です。

おしゃべりや歌、健康体操、小物づくりなどサロンの内容は様々でみんなが一緒になって無理のない楽しい活動場所をつくっています。

新しいサロンをつくるには？

サロンの運営は、地域の方々が自主的に行っています。木津川市社協の登録サロンは地域の誰もが参加できる場で、地域に開かれた運営がされている場所である必要があります。

新たに活動を開始する場合、世話人の方が一人で考えたり準備するのではなく、活動を続けていくためには、少しずつ仲間を増やして、みんなで協力して運営していくことが大切です。

ご近所同士で月1回集まって体操をしているなど、すでに実施している場でも登録できます。

木津川市社協では、サロン立ち上げに関する相談も受け付けていますので、気軽に相談してください。

活動資金はどうすればいい？

活動資金は基本的には自己負担です。参加費を集めて運営しているサロンもあります。

また、木津川市社協では、登録サロンに対し、助成金を交付しています。助成金は木津川市の住民に対して月1回、参加人数×100円と会場費がかかる場合、月2,000円を上限として交付されます。ただし、助成金交付に関しては対象となるサロンや内容に定めがありますので、登録時に要綱をしっかりとご確認ください。

参加者や世話人の負担にならないような活動を心がけましょう。

山城支所圏域 サロンマップ

問合わせ：木津川市社会福祉協議会 山城支所

(TEL：86-4151 FAX：86-4521)



□ 綺田

□ 平尾

□ 高麗 (北河原、神童子、椿井)

□ 上狛

① 北綺田いきいきサロン

日時 都度案内
場所 a 北綺田公民館 b 北綺田集会所
参加費 無料
内容 交流
健康づくり
手芸など



② 南綺田いきいきサロン

日時 第2金曜日(2、8月を除く)
10時~15時
場所 a 南綺田ふれあいセンター
b 綺原会館 c アスピアやましろ
参加費 無料(実費)
内容 会食、歓談、
ビデオ鑑賞、手芸、
小物作り、
ゲームなど



③ 北平尾いきいきサロン

日時 第2金曜日(7、10、11、12、3月)
10時~15時
場所 北平尾コミュニティセンター
参加費 無料
(食事有の場合500円)
内容 お楽しみ(小物作り)
ゲーム、
健康体操など



④ 南平尾いきいきサロン

日時 第2・4木曜日 13~14時
場所 南平尾防災コミュニティセンター
参加費 ヨガ教室月1000円
内容 ヨガ教室
11月干支色紙
12月クリスマス会



⑤ 椿井いきいきサロン

日時 第2金曜日(8・10・1・2月休止)
13時~14時30分
場所 椿井公民館
参加費 100円
内容 歓談、手芸、
講話、体操など



⑥ 1番区いきいきサロン

日時 月1回程度 都度案内
場所 林区公民館
参加費 無料(実費)
内容 歓談、交流、体操など
縦横のつながりで
絆を築きたいです



⑦ 3番区いきいきサロン

日時 金曜日(6月7月10月12月3月)
都度案内 9時30分~12時
場所 三番区公民館
参加費 無料(実費)
内容 健康体操
頭の体操
手芸など



みんなでおしゃべり♪

⑧ 4番区いきいきサロン

日時 第4土曜日(8・1月休み)
10時~12時
場所 四番区集会所
参加費 無料(実費)
内容 談笑など
お楽しみ事



⑨5 番区いきいきサロン

日時 6月9月11月2月 都度案内
10時～12時
場所 五番区集会所
参加費 無料(実費)
内容 手芸(干支の色紙作り)
歓談、交流など



⑩やすらぎ苑いきいきサロン

日時 第2金曜日 10～12時
場所 やすらぎ苑
参加費 無料(実費)
内容 体操、手芸(工作)
クイズ、歌、
ゲームなど



⑪元気で爺朗会

日時 第2・4金曜日
12時～16時
場所 やすらぎコミュニティセンター
参加費 第2: 無料
第4: 1000円
(お弁当代)
内容 健康麻雀、
認知症予防



⑫わくわく会

日時 第1・3金曜日
14時～15時30分
場所 山城支所別館ホール
参加費 100円
内容 認知症予防ゲーム、
音楽体操、
誤嚥性肺炎予防、
筋トシ、転倒予防
ストレッチなど

元気アップ体操!



⑬元気アップ介護予防 サポーターなかよし

日時 第1・2・3火曜日 10時～11時30分
場所 やすらぎ苑
参加費 100円
内容 介護予防を目的として
音楽体操、口腔ケア、
脳トシ、筋トシ、
ストレッチなど
心身共に健康に



⑭棚茶ストレッチ体操

日時 第1・3月曜日
10時～11時30分
場所 棚茶会館(小沢医院敷地内別棟)
参加費 300円
内容 音楽体操、脳トシ、筋トシ(セラバンド)
ストレッチ、
ピアノ演奏など



⑮笑顔元気体操

日時 第1・2・3水曜日
10時～11時30分
場所 南平尾防災コミュニティセンター
参加費 100円
内容 音楽体操、脳トシ、筋力アップ、
心身の健康増進、
ストレッチなど



⑯ひまわり会

日時 毎週土曜日
10時～11時
場所 南平尾ちびっこ広場
参加費 無料(実費)
内容 ラジオ体操、
ストレッチ、
脳トシ、交流など



⑰上粕南部グランドゴルフクラブ

日時 毎週水・土曜日9時～11時
(雨天、お盆、正月三が日は休み)
場所 上粕南部コミュニティ運動広場
参加費 年3000円(半期1500円ずつ)
内容 グランドゴルフ、仲間づくり、健康増進、
認知症予防など
和気あいあいと
楽しんでます



⑱木津川市パソコン ニューメディアサロン

日時 第2木曜日 13時～16時
場所 やすらぎコミュニティセンター
参加費 無料
内容 パソコンやスマホの相談、交流など



⑲南平尾活き活き農園サロン

日時 毎週日曜日 9時～12時
場所 南平尾活き活き農園
参加費 無料(実費)
内容 カフェ「縁側」開催、
農園のお世話
(植付、水やりなど)



⑳たけのこ会

日時 月3回水曜日 13時～16時30分
場所 アスピアやましろ 和室
参加費 月500円
内容 健康麻雀で、勝負にこだわらず楽しく仲間づくり認知症予防初心者や女性も来られます



㉑舞踊サロンときわの会

日時 第1・3水曜日 13時～14時
場所 藤山家宅離れ
参加費 300円
内容 日舞、歌謡舞踊の練習など

初心者の方、
大歓迎です!



㉒なでしこ公園で 楽しいひと時を過ごしましょう

日時 第3火曜日 10時～11時30分 都度案内
場所 なでしこ公園
参加費 無料
内容 公園で楽しく集いリフレッシュしてもらおう



㉓楽・遊・会室内遊び

日時 毎週土曜日(月4回程)
13時30分～16時
場所 三番区公民館
参加費 月300円
内容 室内昔遊び、
茶話会等



㉔楽・遊・会ウォーキング

日時 毎週月曜日 13時30分～15時
場所 三番区公民館
参加費 月100円
内容 史跡や文化財等を
拝観しながら
1～5 km程度歩く



㉕平尾グラウンドゴルフクラブ

日時 毎週木曜日 5～9月 8時30分～12時
10月～4月 13時～16時
場所 やすらぎ苑グランドゴルフ場
参加費 年1200円
内容 グランドゴルフ
仲間づくり
健康増進など



㉖涌出クラブ

日時 毎週火・木・日曜日
場所 涌出グラウンド
参加費 年1200円
内容 グランドゴルフ
仲間づくり
健康増進など



認知症カフェ



②⑦ぬくもりのつどい

日時 a 4、7、10、1月
第3火曜日 13時15分～15時15分
b 年2回 13時30分～15時30分

場所 a 山城保健センター
b 山城ぬくもりの里

参加費 a 無料（飲み物とお菓子希望の方は100円）
b 無料

内容 a 講話や寸劇を通じてみんなで認知症を楽しく正しく学びましょう
b “認知症”を身近に感じている方たちの情報交換の場です。日頃の体験談、苦労話、工夫したお話をお聞かせください。きっと同じ悩みを抱える方の力になります

問合せ 山城ぬくもりの里（86-5460）
※送迎についてはご相談ください

②⑧こすもすやましろカフェ

日時 7月 土曜日（1回）

場所 山城保健センター

参加費 300円

内容 こすもすカフェの山城開催です。専門職によるお話や楽しい行事、介護相談等もできます。

問合せ ケアセンターハッピーコスモス
73-2080

木津川市の 介護予防体操



②⑨元気アップ体操教室 山城

日時 木曜日（3ヵ月で10回）
10時～11時30分

場所 アスピアやましろ

参加費 500円 お得なパスポート前払い3500円
（開催期間中で10回有効）

内容 介護予防体操等

問合せ NPO 法人元気アップ
AGE プロジェクト
（080-4242-4734）



③⑩元気アップ体操教室 上狛

日時 火曜日（3ヵ月で10回）
10時～11時30分

場所 山城支所別館ホール

参加費 500円 お得なパスポート前払い3500円
（開催期間中で10回有効）

内容 介護予防体操等

問合せ NPO 法人元気
アップAGE
プロジェクト
（080-4242-4734）



③①元気もりもりクラブ

日時 火曜日
13時～14時30分

場所 山城支所別館ホール

参加費 250円

内容 運動機能向上プログラム、交流会など

問合せ 木津川市高齢介護課
（75-1213）



③②元気デイ

日時 毎週木曜日
9時30分～11時30分
13時～15時

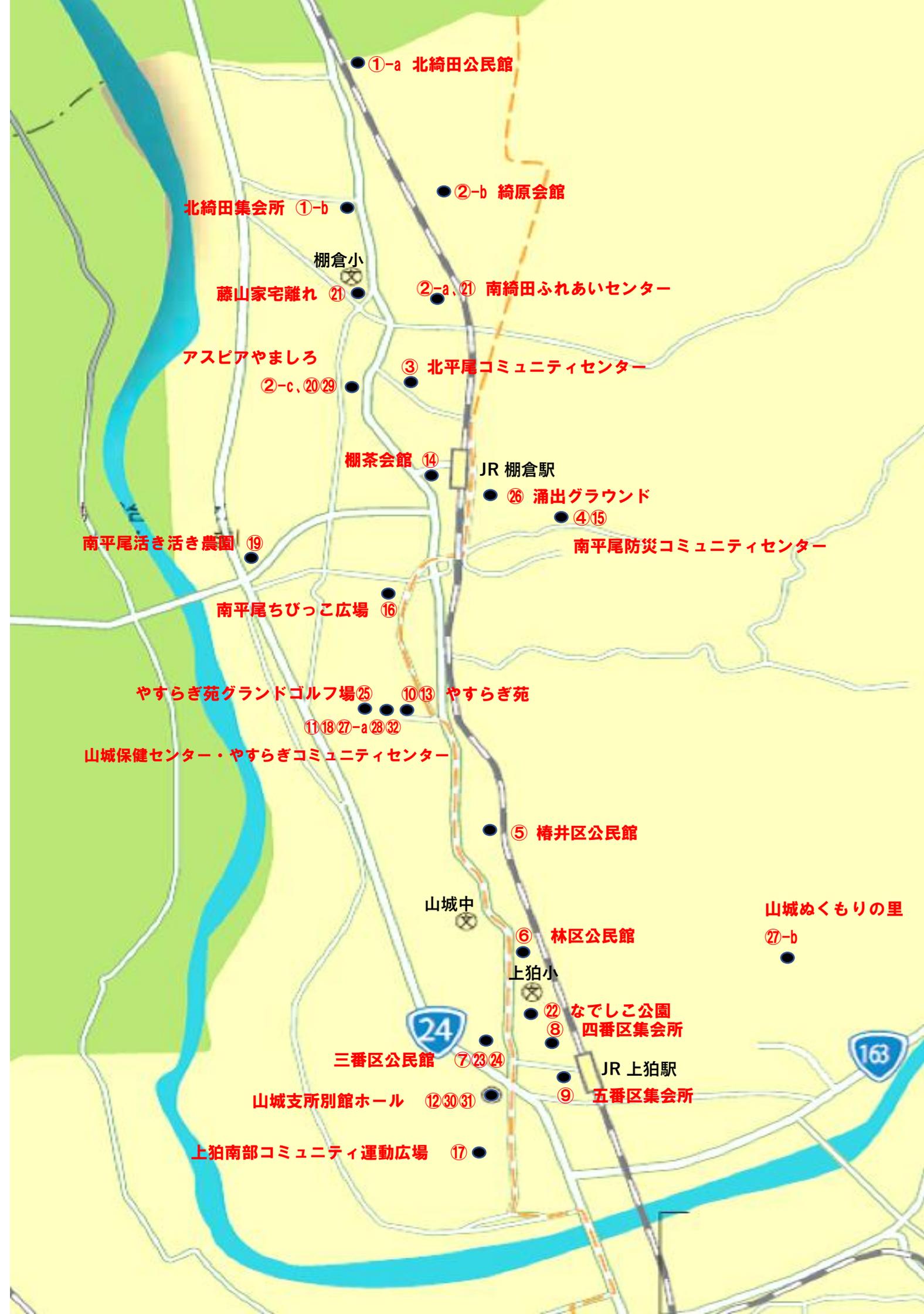
場所 山城保健センター

参加費 200円

内容 運動、趣味活動等

問合せ 木津川市高齢介護課
（75-1213）





①-a 北綺田公民館

北綺田集会所 ①-b

②-b 綺原会館

棚倉小

藤山家宅離れ ㉑

②-a, ㉑ 南綺田ふれあいセンター

アスピアやましろ
②-c, ㉒, ㉓

③ 北平尾コミュニティセンター

棚茶会館 ⑭

JR 棚倉駅

⑮ 26 涌出グラウンド

④ 15

南平尾生き生き農園 ⑰

南平尾防災コミュニティセンター

南平尾ちびっこ広場 ⑯

やすらぎ苑グランドゴルフ場 ㉞ ⑩ 13 やすらぎ苑

⑪ 18 ㉗-a ㉘ ㉚

山城保健センター・やすらぎコミュニティセンター

⑤ 椿井区公民館

山城中

⑥ 林区公民館

山城めくもりの里

㉟ 27-b

上粕小

② 22 なでしこ公園
⑧ 四番区集会所

24

三番区公民館 ⑦ ㉔ ㉕

JR 上粕駅

山城支所別館ホール ⑫ ㉛ ㉜

⑨ 五番区集会所

上粕南部コミュニティ運動広場 ⑰

163

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	76-0001	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
きはだの郷	66-2154

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。気軽にご相談下さい



発行：生活支援体制整備事業(令和6年6月)
木津川市・木津川市社会福祉協議会
問合せ：木津川市社会福祉協議会
木津支所 71-9559
加茂支所 76-4338
山城支所 86-4151

サロンマップは木津川市社会福祉協議会のホームページにも掲載しています ⇒
<http://www.kyoshakyo.or.jp/kizugawa/>

