



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
(木津東部地域)

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。

□ 体操系サロン □ 運動系サロン

□ お話系サロン □ 室内活動系サロン

①市坂囲碁サロン

日時 毎月第1・3金曜日 13時30分～17時
場所 市坂集会所
参加費 無料
内容 囲碁



②市坂体操教室

日時 毎月1回土曜日 10時～11時30分
場所 市坂集会所
参加費 無料 (保険料300円)
内容 健康増進、機能回復



③梅谷女子会

日時 毎月第3金曜日
場所 梅谷集会所
参加費 無料
内容 茶話会、手芸、体操など



④あすなろ

日時 毎月第1日曜日・第3水曜日
場所 駅前団地自治会集会所
参加費 無料
内容 ペタンク、室内ゲーム



⑤本町東ふれあいサロン

日時 毎週土曜日 13時30分～15時
場所 老人憩いの家
参加費 無料
内容 健康体操



⑥本町東ペタンク会

日時 毎週月曜日 10時～12時
7月8月は9時～11時
場所 木津グランド
参加費 無料



⑦本町東グランドゴルフ会

日時 毎週金曜日 10時～12時
場所 木津グランド
参加費 無料
内容 グランドゴルフ



⑧おしゃべりサロン

日時 毎月第1金曜日 13時～15時
場所 サンプラザ集会所
参加費 100円
内容 おしゃべり、小物作り、歌、体操



⑨サロンウエルカム

日時 毎月第4金曜日 13時～16時
場所 東部交流会館
参加費 300円
内容 研修会、ゲーム、茶話会、体操、歌



⑩泉会ふれあいサロン

日時 毎月第2・4火曜日 13時30分～15時
場所 和泉式部泉町集会所
参加費 無料
内容 元気アップ体操 懇親会



⑪鹿背山カラオケ愛好会

日時 毎月第3金曜日
場所 鹿背山会館
参加費 無料
内容 歌を通して居場所づくり



⑫鹿背山俳句会

日時 年12回
場所 鹿背山会館
参加費 1,000円
内容 俳句を通して仲間づくり



⑬鹿背山花水木の会

日時 月1回
場所 鹿背山会館
参加費 材料費実費
内容 料理を通して
交流



⑭鹿背山いきいきサロン

日時 毎月第4金曜日 13時～
場所 鹿背山会館
参加費 無料
内容 体操、脳トレ



⑮鹿背山ふれあいカフェ

日時 毎月10日
場所 鹿背山会館
参加費 1回100円
内容 喫茶、おしゃべり会



⑯鹿背山グランドゴルフ同好会

日時 毎月第2月曜日 13時30分～15時
場所 木津ふれあい健康グランド
参加費 年間1,000円
内容 グラウンドゴルフ
仲間との交流



⑰ピンポンクラブエリン

日時 毎月第2・4木曜日 13時～15時
場所 スポーツセンター
参加費 100円
内容 ピンポンを通じて認知症
の方々やその介護者同士
の交流を図る



⑱梅美台いきいき貯筋カフェ

日時 毎月第1・3土曜日 10時～11時30分
場所 梅美台2・3丁目集会所
参加費 自治会員100円
その他200円
内容 元気アップ
健康体操



⑲市坂金曜歩こう会

日時 毎週金曜日 16時30分頃
場所 市坂公園又は
州見台公園
参加費 無料
内容 ウォーキング



⑳ひなぎくクラブ

日時 毎月第2・4木曜日 9時～12時
場所 東部交流会館
参加費 1か月1,000円
内容 体操



㉑にこにこサロン

日時 毎月第2木曜日 13時～16時
場所 東部交流会館
参加費 1か月300円
内容 手芸・おしゃべり
・お楽しみ会 等



㉒公式ワナゲ同好会

日時 毎月第2・第4月曜日
14時～15時30分
場所 老人憩いの家
参加費 無料
内容 公式ワナゲ



㉓らくらく体操

日時 毎週水・金曜日 8時30分～
場所 妙楽寺境内（木津町内垣外）
参加費 無料
内容 体操・手芸・ゲーム



㉔市坂おしゃべりサロン

日時 毎月10日 10時～12時
場所 十輪寺客殿
参加費 無料
内容 おしゃべり・
仲間との交流



②⑤木津川棋院

日 時 毎週月・火・木・金 13時～16時
場 所 老人憩いの家
参加費 無料
内 容 囲碁



②⑥江戸まちサロン

日 時 毎月第2木曜日 13時30分～15時30分
場 所 江戸町集会所
参加費 無料
内 容 仲間づくり・健康増進対策



②⑦公式ワナゲ西町ひまわり会

日 時 毎月第2土曜日 13時～15時
場 所 西町集会所
参加費 無料
内 容 公式ワナゲおしゃべり会



②⑧輪投げクラブ

日 時 毎月第1金曜日 13時～
場 所 鹿背山会館
参加費 無料
内 容 輪投げ・仲間づくり



②⑨健康麻雀サロン

日 時 毎週水曜日 9時30分～16時
場 所 老人憩いの家
参加費 無料
内 容 健康麻雀・健康体操
歓談タイム



③⑩楽楽カラオケサロン

日 時 毎月第2又は第3木曜日（又は水曜日）
13時～16時
場 所 お食事処みき
参加費 1000円
内 容 カラオケ



③⑪健康ゆるゆる体操

日 時 毎月第3月曜日
場 所 よっといで（木津清水106）
参加費 無料
内 容 体操



③⑫笑ってうんちく

日 時 毎月第4水曜日
場 所 よっといで（木津清水106）
参加費 無料
内 容 お話・交流会・脳トレ



③⑬円卓雑談笑の会

日 時 毎月第2水曜日 16時～
場 所 不二荘園集会所
参加費 無料
内 容 歓談



③⑭お寺で太極拳

日 時 毎月第2・4月曜日 10時～11時
場 所 正覚寺
参加費 無料
内 容 太極拳



③⑮すみれサロン

日 時 毎月最終月曜日 10時～12時
場 所 不二荘園集会所
参加費 100円
内 容 おしゃべり



③⑯親友会不二荘園ワナゲクラブ

日 時 毎週木曜日 10時～12時
場 所 不二荘園集会所
参加費 無料
内 容 ワナゲ



③7 宮ノ裏おしゃべりサロン

日時 毎月第3日曜日 9時30分～11時30分
場所 宮ノ裏町集会所
参加費 100円
内容 喫茶



③8 やさしいヨガ

日時 毎月第2・3・4火曜日 9時30分～11時
毎月第2・4土曜日 9時30分～11時
場所 梅美台2・3丁目集会所
参加費 自治会員 500円
その他 600円
内容 ヨガ



③9 えがお

日時 毎月第1・3金曜日 13:30～16:00
場所 木津老人福祉センター
参加費 100円
内容 体操・脳トレ・茶話会



問い合わせ:木津川市社会福祉協議会 木津支所

TEL:71-9559 FAX:72-7690

市が行っている活動・認知症カフェ

④0 元気アップ体操教室

日時 毎週木曜日 14時～15時30分
場所 中央交流会館(いずみホール)
参加費 500円
(初回無料・10回券3500円)
問合せ NPO法人元気アップ
AGEプロジェクト
080-4242-4734 (担当:横山)



④1 元気もりもりクラブ

日時 毎週火曜日 9時30分～11時
場所 木津老人福祉センター
参加費 250円
問合せ 株式会社ルピナス
73-1023



④2 元気デイ

日時 毎週水曜日 9時15分～11時15分
場所 木津中央体育館
参加費 200円
問合せ 高齢介護課
75-1213

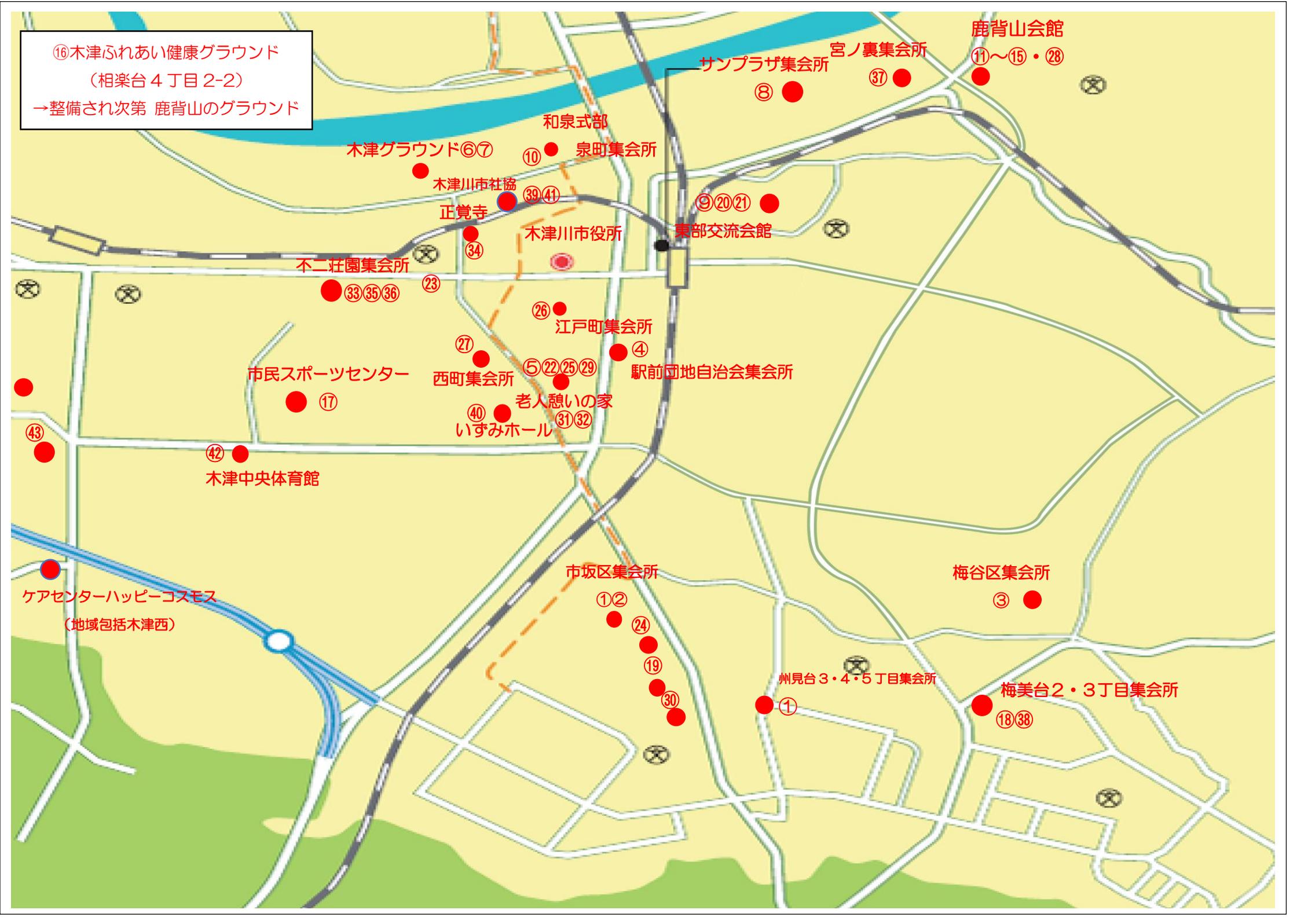


④3 ひといきカフェ

日時 毎月第2土曜日 13時30分～15時
30分(1月と8月はお休み)
場所 ギャラリーカフェ人と木
参加費 500円
問合せ あすてるケアプラン
センター
72-7500



⑩木津ふれあい健康グラウンド
(相楽台4丁目2-2)
→整備され次第 鹿背山のグラウンド



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/>

