



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)

サロンマップ



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。

ふれあいサロン

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



□木津小学校区



□州見台小学校区

□梅美台小学校区



□城山台小学校区

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 駅前公園
参加費 無料
内容 茶話会、パタンク、
室内ゲーム



⑤本町東ふれあいサロン

日時 毎週土曜日
(最終土曜日を除く)
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本町東パタンク会

日時 毎週月曜日 10時～12時
7・8・9月は9時～11時
場所 木津グランド
参加費 無料
内容 パタンク



⑦本町東グランドゴルフ会

日時 毎週金曜日 10時～12時
夏季9時～11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 サンプラザ集会場
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(8月は休止)
13時30分～15時
場所 鹿背山会館
参加費 無料
(外部練習時1000円ほど)
内容 歌を通して居場所づくり



⑫鹿背山俳句会

日時 毎月第3日曜日
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 8月は休止
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ふれあいいいきいきサロン

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(雨天時は第3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 中央体育館
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～12時
場所 梅美台2・3丁目集会所
参加費 無料
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 午後
場所 市坂公園等
参加費 無料
内容 ウォーキング
ラジオ体操



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 月1,000円
内容 健康体操



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 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
居場所づくり



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 50）

参加費 無料

内 容 声掛け運動
体操など



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江戸まちサロン

日 時 毎月第3木曜日
13時30分～

場 所 江戸町集会所

参加費 無料

内 容 健康体操
お話し会等



②⑥公式ワナゲ西町ひまわり会

日 時 毎月第1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
おしゃべり会等



②⑦輪投げクラブ

日 時 月1回

場 所 鹿背山会館

参加費 無料

内 容 輪投げ・仲間づくり



②⑧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



②⑨楽楽カラオケサロン

日 時 毎月第2又は第3木曜日
13時～16時

場 所 お食事処みき

参加費 1000円

内 容 カラオケ



③⑩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 ラジオ体操等



③⑪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



③②円卓雑談笑の会

日時 毎月第2木曜日
場所 不二荘園集会所
参加費 無料
内容 地区パトロール
歓談



③③不二荘園ワナゲクラブ

日時 月4回(木曜日)
10時~12時
場所 不二荘園集会所
参加費 無料
内容 輪投げ



③④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・輪投げ・カラオケ



③⑤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



③⑥えがお

日時 毎月第1・3金曜日
14時~15時30分
場所 木津老人福祉センター
参加費 100円
内容 元気アップ体操
脳トレ・茶話会等



③⑦アイアイサロン

日時 毎月第2金曜日
12時30分~15時
場所 東部交流会館
参加費 無料
内容 視覚障害に関する情報
便利な機器紹介福祉制度学習など



認知症カフェ

④①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 無料(飲み物お菓子希望の場合500円)
問合せ あすてるケアプラン
センター
72-7500



③⑧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)



木津川市の一般介護予防事業

④⑩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 株式会社 アクティブ
76-2323

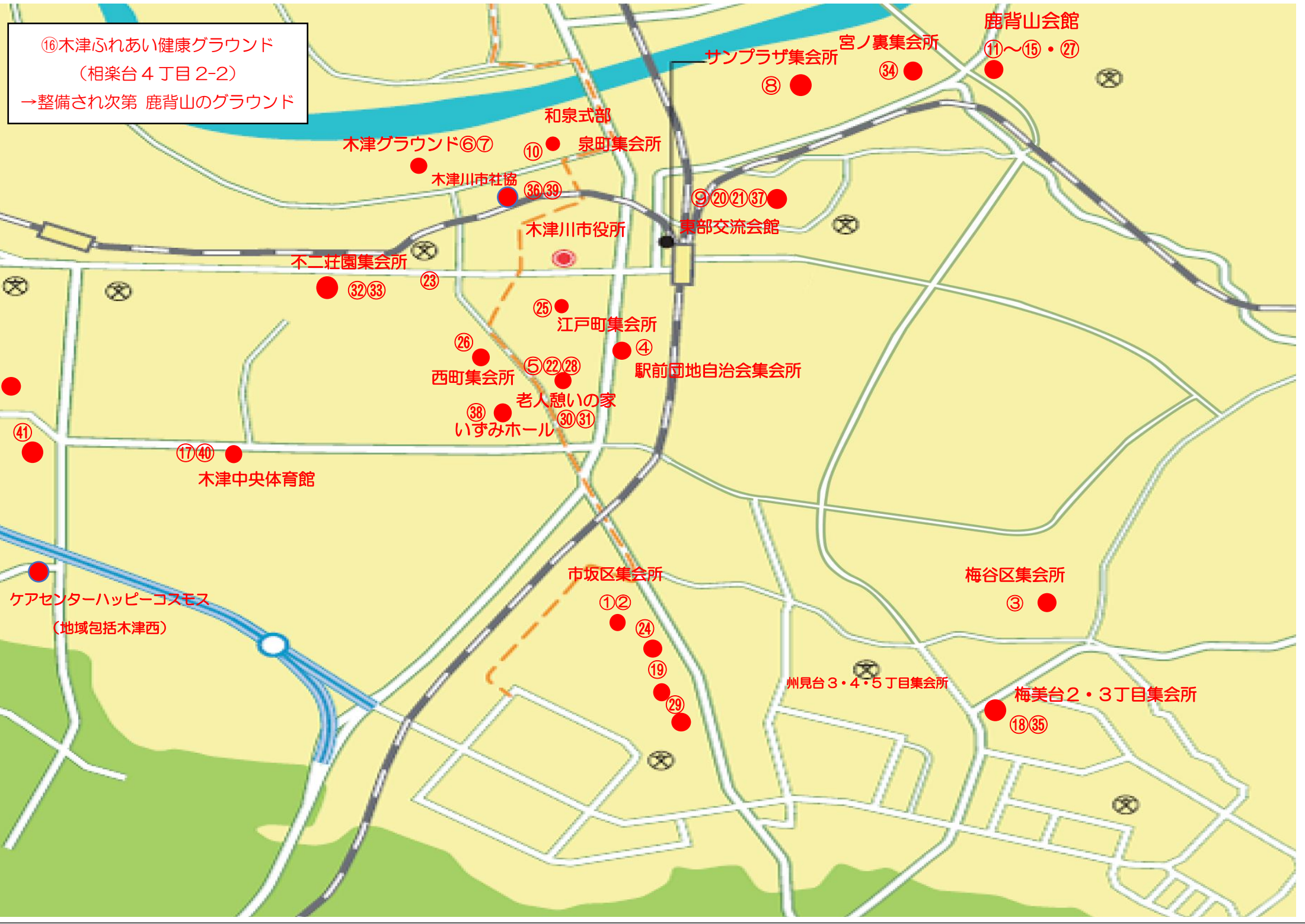


③⑨元気もりもりクラブ

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



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	主に柵倉・上粕小学校区

認知症あんしんサポート相談窓口

西木津めくもりの里	73-3055
加茂めくもりの里	76-0600
涌出めくもりの里	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
--------------	---------

ひきこもり相談窓口

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社協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を進める専門職です。気軽にご相談下さい。



ハッピーコスモスちゃん

発行：生活支援体制整備事業(令和7年5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 ⇒

