



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 (加茂地域)

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しての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。



サロンマップ

□南加茂台

□加茂

□瓶原

□当尾

□その他



①ながもサロン

日 時 毎週月曜日 9時から
場 所 加茂ふれあいセンター
参加費 手作り昼食提供の時に100円
内 容 仲間づくり、安否確認
ハンドマッサージ
カラオケなど



② 男性サロン「いいかも」

日 時 毎月第4金曜日 9時30分
場 所 加茂ふれあいセンター
参加費 無料
内 容 ハイキング、食事会
軽い運動、会員と相
談して決める



③オハナフラ

日 時 月2回木曜日 14時から
場 所 南加茂台公民館
参加費 無料
内 容 フラダンス



④ 健輪座サロン

日 時 月1回 月曜または祝日
場 所 南加茂台第4集会所
参加費 無料
内 容 座談会など



⑤フレンド塚穴

日 時 ウォーキング（毎週月曜日 AM）
ストレッチ（第1,3金曜日 AM）
詩吟（第2,4火曜日 AM）
デジカメ（第1火曜日 AM）
場 所 加茂ふれあいセンター他
参加費 各同好会少額の会費
徴収しています



⑥パタカラ

日 時 毎月第2金曜日 13時
場 所 加茂ふれあいセンター
参加費 無料
内 容 認知症予防の口周り運動
身体をほぐす運動
歌をうたう



⑦愛雀サークル

日 時 火～日曜日 12時30分～16時30分
場 所 南加茂台公民館
参加費 月350円
内 容 健康麻雀



⑧ごまクラブ

日 時 毎月木・日曜日
場 所 南加茂台自治会
第3集会所
参加費 年1,000円
内 容 健康麻雀



⑨わくわく卓球サークル

日 時 毎週火曜日 9時～16時
場 所 加茂ふれあいセンター
参加費 年1,000円
内 容 卓球



⑩南加茂クラブ

日 時 毎週土・日
場 所 南加茂台公民館
参加費 年3,000円
内 容 囲碁



⑪ピンポン ペパーズ

日 時 毎週金曜 9時～12時
場 所 南加茂台公民館
参加費 月500円
内 容 卓球・ラジオ体操



⑫なかよしテニス

日 時 毎週月曜日
場 所 加茂ふれあいセンター
参加費 無料
内 容 室内テニス



⑬脳トレスポーツ

日 時 毎週月曜日 13時
場 所 加茂ふれあいセンター
参加費 無料
内 容 健康麻雀



⑭初心麻雀

日 時 毎週水曜日 13時
場 所 加茂ふれあいセンター
参加費 無料
内 容 健康麻雀



⑮友遊サロン

日 時 月1回 程度
場 所 南加茂台公民館 他
参加費 300円
内 容 健康麻雀
体操
茶話会



⑯あじさい麻雀サークル

日 時 毎週火・木曜日 13時～17時
場 所 加茂文化センター
参加費 年4000円
内 容 健康麻雀



⑰南町葵会女性サロン

日 時 毎月第1日曜日 13時30分
場 所 南町集会所
参加費 100円
内 容 料理、手芸等



⑱新町区談笑サロン

日 時 毎月第1・3木曜日 10時～12時
場 所 新町区自治会集会所
参加費 100円
内 容 元気アップ体操
茶話会で談笑



⑲南町葵会カラオケサロン

日 時 毎月第3日曜日 13時
場 所 南町集会所
参加費 100円
内 容 カラオケ
茶話会等



⑳南町葵会うぐいすサロン

日 時 毎月第4水曜日 14時
場 所 南町集会所
参加費 100円
内 容 体操、ゲーム
うたごえ、茶話会



㉑いづみ公式輪投げサークル

日 時 毎月第3水曜日
場 所 青少年センター
参加費 無料
内 容 公式輪投げ



㉒南町葵会映画サロン

日 時 毎月第2日曜日 13時
場 所 南町集会所
参加費 100円
内 容 映画上映
茶話会等



㉓サロン音

日 時 毎月第2・4火曜日 10時～12時
場 所 居場所ホール
参加費 年500円
内 容 ウクレレの練習



㉔南町華麗サロン

日 時 毎月20日 9時
場 所 南町集会所
参加費 300円
内 容 前日炊事担当者会議買い出し
下準備炊事会(配食含む)
食事会、交流会、茶話会



②⑤げんきクラブ(観寿会)

日 時 毎月1回
場 所 観音寺区集会所
参加費 無料
内 容 健康体操、医療講演
各イベント
輪投げ大会等



②⑥やすらぎサロン

日 時 毎週日曜日
場 所 小谷上教育集会所
参加費 無料
内 容 茶話会
集会所の清掃



②⑦あけぼのサロン(カラオケ)

日 時 毎月土曜日(3回) 13時~16時
場 所 二本松集会所
参加費 月1,000円
内 容 カラオケ会
茶話会



②⑧あけぼのサークル

日 時 毎月月曜日(3回) 13時~15時
場 所 二本松集会所
参加費 なし
内 容 公式輪投げ



②⑨里さつき会

日 時 毎月第2・4木曜日
9時30分~13時
場 所 加茂町里公民館、加茂文化センター
参加費 500円
内 容 洋裁、寄せ植え
アレンジフラワー



③①うたごえサロンしいばちゃんの家

日 時 毎月第3金曜日
場 所 加茂文化センター
参加費 400円
内 容 ピアノ伴奏に合わせ
て歌う
(季節の歌)



③①サロンすずめ会2

日 時 毎月第2火曜日 9時30分~11時30分
場 所 兎並集会所
参加費 無料
内 容 体操
茶話会
輪投げ



③②グローバルネット木津川

日 時 毎週木曜日・金曜日
場 所 加茂文化センター・東部交流会館
参加費 1,000円
内 容 異文化交流
調理実習
英会話



③③当尾 Oh! BaaaaaZ お婆ん菜

日 時 毎月第1・3日曜日
場 所 当尾の郷会館
参加費 無料
内 容 調理
会食



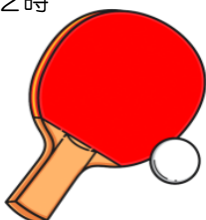
③④恭仁京ゆめ倶楽部

日 時 毎月第4土曜日 10時~15時30分
場 所 瓶原公民館
恭仁小講堂
参加費 200円
内 容 談笑、レクリエーション
交流会、茶話会
元気アップ体操



③⑤当尾卓球クラブ

日 時 毎週火曜日 20時~22時
場 所 当尾の郷会館
参加費 月1,000円
内 容 卓球



③⑥とおの健康サロン

日 時 月曜以外毎日(年末年始、祝日は休み)
場 所 当尾の郷会館グラウンド
参加費 無料
内 容 ラジオ体操



③7 当尾スパーク

日 時 毎週木曜日 13時30分～16時
場 所 尻枝ゲートボール場
参加費 無料
内 容 ゲートボール



木津川市の 介護予防事業

③8 元気デイ

(生きがい対応型デイサービス事業)

日 時 月・金曜日 13時30分～15時30分
火曜日 14時45分～16時45分
場 所 アクティブ
参加費 200円
内 容 健康で生きがいのある自立した生活と閉じこもりの防止を目的としています。



③9 元気もりもりクラブ

日 時 毎週水曜日 9時～10時30分
場 所 アクティブ
参加費 250円
内 容 高齢者の運動機能向上と介護予防を目指します。



④0 元気アップ体操教室

日 時 水曜日 14時～15時30分
場 所 加茂文化センター
参加費 1回500円
内 容 介護予防サポーターによる音楽体操や筋力トレーニングを取り入れた健康づくり体操を行います。



加茂圏域の認知症カフェ



④1 くにかフェ

日 時 第4金曜日 13時～15時
場 所 南加茂台公民館
参加費 500円
内 容 当事者やご家族、地域の方が主体的に参加できるような運動や、脳トレ、交流で楽しく時間を共有しています。



④2 こすもす かもカフェ

日 時 年2回(土曜日) 10時～12時
場 所 加茂ふれあいセンターなど
参加費 300円
内 容 介護や物忘れにお困りの方が集い、相談できる場です。専門職によるお話や楽しい行事、介護相談等もできます。



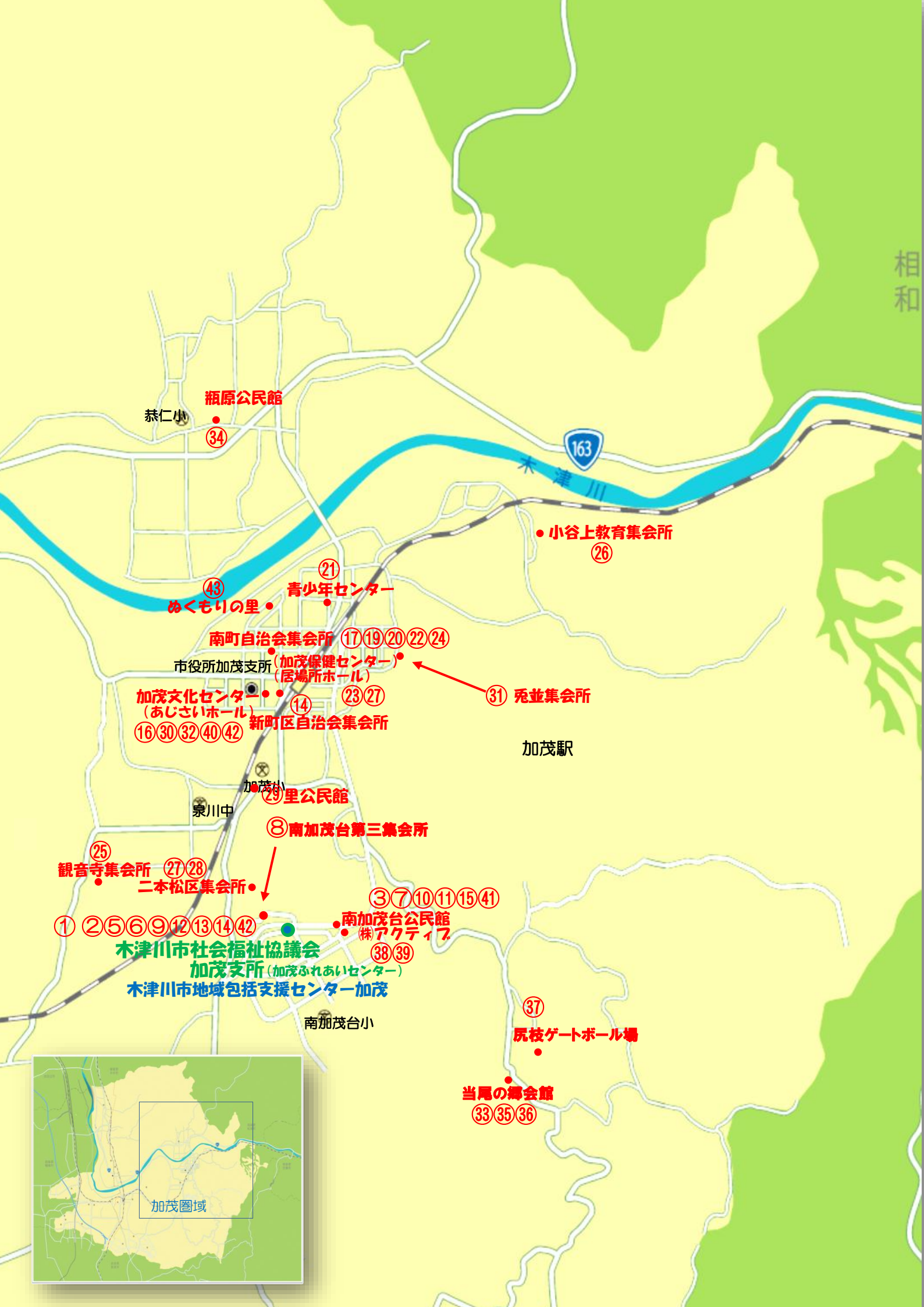
④3 ぬくもりのつどい

日 時 9、2月
13時30分～15時
場 所 加茂ぬくもりの里
参加費 100円
内 容 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。



木津・山城地域の
ぬくもりのつどいへもどうぞ♪

【木津地域】
日時 6、11月
13時30分～15時
場所 西木津ぬくもりの里
【山城地域】
日時 5、7、10、1、3月
13時15分～15時15分
場所 山城保健センター



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 ⇒

