



さあ、近くのサロンに出かけてみよう！！

# 木津川市 (山城地域)

# サロンマッス



## 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。

# ふれあいサロン



□ 綺田

□ 高麗 (北河原、神童子、椿井)

□ 平尾

□ 上粕



## 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  
作品など



## 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 アスパアやましろ  
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、9、12月)  
13時~16時  
場 所 北平尾コミュニティセンター  
参加費 無料  
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 上粕一番区公民館  
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)  
12月は第2土曜日  
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10月12月2月 都度案内  
10時～12時  
場 所 五番区集会所  
参加費 無料  
内 容 手芸（干支の色紙作り）  
茶話会、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、音楽鑑賞会  
料理、おやつ作り  
茶話会、物作り  
（工作、リース等）



## ⑪元気で爺朗会

日 時 第2・4金曜日  
12時～17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、お茶代）  
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 元気になるわ！  
14時～15時30分  
場 所 山城支所別館ホール  
参加費 100円  
内 容 元気アップ体操、  
ゲーム、お手玉、  
新聞紙、ボールなど  
を使って



## 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、  
脳トレ、筋トレ、  
ストレッチなど  
健康寿命を伸ばす



## 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 棚茶教室（小沢医院敷地内別棟）  
参加費 200円  
内 容 音楽体操、脳トレ、筋トレ  
ストレッチなど



## 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 高齢者の方の機能向上、健康寿命を  
伸ばす為の体操、介護予防を目的と  
する脳の活性化、口腔ケアの体操



## 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、  
脳トレ、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、年末年始10日は休み)  
 場 所 上粕南部コミュニティ運動広場  
 参加費 年4000円(半期2000円ずつ)  
 内 容 グランドゴルフ、仲間づくり、健康増進、  
 引きこもり予防など  
 和気あいあいと  
 楽しんでいます



### 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～11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舞踊サロンときわの会

日 時 第1・3水曜日13時～16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!

### ㉑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



### ㉒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 無料  
 内 容 史跡や文化財等を  
 拝観しながら  
 1～5km程度歩く



### ㉓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



### ㉔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



認知症対応型カフェは、もの忘れや心配事について語り集う場です。  
病院等の認知症の診断は問いません。

認知症に不安のある方や、ご家族の皆さん、一緒にほっこりした時間を過ごしましょう。

## ②⑤ぬくもりのつどい

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  
参加費 無料（飲み物とお菓子希望の方は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。  
問合せ グループホーム山城ぬくもりの里  
(86-5833)  
※送迎についてはご相談ください

## ②⑥こすもすやましろカフェ

日 時 7月12日（土）（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

# 元気アップ体操教室

健康づくりは、無理のない運動習慣と、笑って過ごせるひとときから！

元気アップ体操教室は90分で体にいいこといっぱい！体も心も輝く百歳を目指しませんか。

## ②⑦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 アスパアやましろ  
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)



## ②⑧元気アップ体操教室 上粕

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)



# 木津川市の一般介護予防事業

高齢者を対象に、閉じこもり予防と介護予防を目的とした事業を行っています。

## ②⑨元気もりもりクラブ

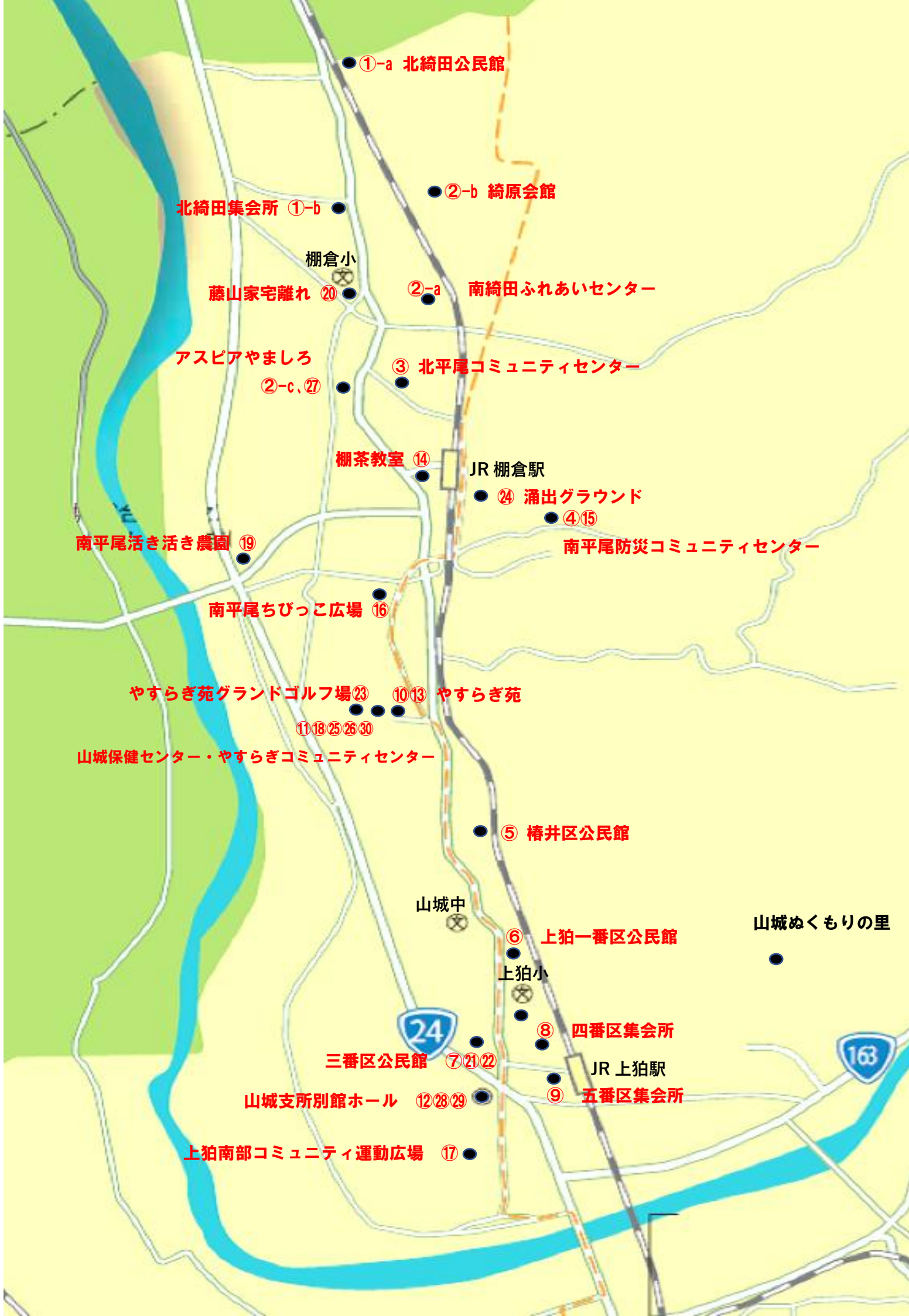
日 時 火曜日  
13時～14時30分  
場 所 山城支所別館ホール  
参加費 250円  
内 容 運動機能向上プログラム、  
交流会など  
問合せ (株)ルピナス  
(73-1023)



## ③⑩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 (有)コクセイ  
(090-1441-3871)





# 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 ⇒

