



さあ、近くのサロンに出かけてみよう！！

木津川市 (木津西部地域)

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。



ハッピーコスモスちゃん

ふれあいサロン

□相楽小学校区
□相楽台小学校区

□木津川台小学校区
□高の原小学校区



① スバル ファイブ

日時 第2・4水曜日
10:00~12:00
場所 木津川台グランド
参加費 100円
内容 グランドゴルフ



② 相楽台囲碁サロン

日時 第1・3・4日曜日 13:00~16:00
場所 相楽台5丁目集会所
参加費 上半期 1000円
下半期 1000円
内容 囲碁を通じて地域交流



③ ワンコインサロン

日時 第3水曜日 13:30~15:30
場所 泉川団地集会所
参加費 100円
内容 地域のお茶の間として、
楽しく、気軽に、笑い合う
ちょっと為になる憩いの場



④ スキップさろん

日時 第2・4火曜日 13:00~16:30
場所 相楽老人福祉センター
参加費 100円
内容 手作り作品をつくる
着物をリフォームして
服やカバンなどをつくる



⑤ 相楽台喜楽に歌おう会

日時 第3火曜日 13:00~14:00
場所 相楽台8・9丁目集会所
参加費 100円
内容 童謡・唱歌・歌謡曲を
ギターに合わせて歌う
ギター弾き語り



⑥ 相楽台支部サロン

日時 年間を通じ適宜
場所 相楽台内の集会所など
参加費 無料
内容 健康長寿や詐欺防止の講習会開催
世代間・地域住民の交流
保育行事のお手伝いなど



⑦ スマホ・PCサークル

日時 第2・4木曜日 19:00~21:00
場所 相楽台8・9丁目集会所
参加費 無料
内容 PCを通して交流、学習、
親睦、新しいスキルの習得、
スマホアプリの活用



⑧ さがなか台ころばん塾

日時 第1・3月曜日 13:30~15:30
場所 相楽台8・9丁目集会所
参加費 100円
内容 音楽に合わせたリズム体操
イキイキ体操・クイズ
ラジオ体操



⑨ 元気体操くつろぎカフェ

日時 第1・3木曜日
場所 大里会館
参加費 100円
内容 介護予防体操を中心に
筋トレ、ストレッチなど
年1、2回ミニ講座やお楽しみ会



⑩ 月曜広場

日時 第1月曜日 10:00~13:00
場所 木津川台3丁目集会所
参加費 無料
内容 歴史や文化、短歌を題材
にして、おしゃべりを
楽しむ



⑪ 兜台いきいきクラブ

日時 第3火曜日 14:00~15:00
場所 兜台集会所
参加費 無料
内容 健康増進のための
ストレッチ体操
及びつぼマッサージ



⑫ 兜台ドレミファクラブ

日時 第4火曜日 13:30~15:30
場所 兜台集会所
参加費 無料
内容 1部:合唱
2部:カラオケで
12月は紅白歌合戦



⑬ピンコロ倶楽部

日時 第2木曜日 10:00~16:00

場所 木津川台5丁目集会所・ちびっこ公園

参加費 無料

内容 健康体操・筋力アップ・
健康講座・ゲームなど

午後からは室内で裁縫や囲碁将棋



⑭吐師ふれあいサロン

日時 第2・4金曜日 10:00~11:00

場所 吐師会館

参加費 無料

内容 いきいき百歳体操
ゲームなど



⑮健康麻雀

日時 毎週木曜日 13:30~16:30

場所 相楽台8・9丁目集会所

参加費 100円

内容 初心者から上級者まで
実践で麻雀を楽しんで
います。



⑯相楽台万葉サロン

日時 随時

場所 相楽台5丁目集会所・相楽台8丁目集会所
奈良市北部会館など

参加費 500円（内容による）

内容 「万葉集の講義」
高齢者の為の防犯ミニ講座
新年交流会など



⑰吐師いきいきクラブ

日時 第1・3金曜日 10:00~11:00

場所 吐師会館

参加費 無料

内容 元気アップ体操・
軽運動
(DVDを見ながら)



⑱わくわくサロン “かぶとだに”

日時 第3火曜日 10:00~12:00

場所 兜谷集会所 洋室

参加費 200円

内容 簡単な体操・おしゃべり
茶話会・ゲームやクイズ・工作
健康講座・昔懐かしい唱歌等を皆で歌う



⑲四つ葉クラブ

日時 第2・4木曜日

場所 南後背荘園自治会集会所

参加費 100円

内容 お口の体操・運動神経を活性化する・
童心に戻り心と体をほぐす・コグニサイズ・
スロートニング・クイックエクササイズ・
下肢の筋力アップと転倒予防など



⑳北之庄元気サロン

日時 第1・3水曜日 10:00~11:30

場所 センター北之庄

参加費 100円

内容 元気アップ体操・
笑顔・交流・
茶話会など



㉑元気アップ! ヨガ

日時 第3水曜日 10:00~11:30

場所 木津川台5丁目集会所

参加費 無料

内容 大型モニター・DVDでヨガを楽しむ・
元気アップ健康体操・健康講座・
地域での居場所



㉒ワンコインサロン友遊クラブ

日時 毎週月曜日・金曜日 13:00~15:00

場所 木津ふれあい健康グラウンド

参加費 100円

内容 グラウンドゴルフを
通じて地域親睦・
軽い運動を通して健康増進



㉓泉川麻雀会サロン

日時 毎週2回 13:00~17:00

場所 泉川団地集会所

参加費 100円

内容 麻雀を通じ、仲間の親睦を
はかり、認知症を予防する



㉔ゆーゆー健康教室

日時 第2・4水曜日 10:00~12:00

場所 木津川台1丁目集会所

参加費 無料

内容 インストラクターによる
健康体操の実施・体操を
通じての脳トレの実施



㉕サロン “ゆう” 相楽台

日時 毎月第1火曜日 10:00~11:30(予定)

場所 相楽台8・9丁目集会所

参加費 100円

内容 前半：全体での交流
(毎月異なる内容)
後半：参加者間の交流



㉖らく楽エクササイズ教室

日時 毎月第2・4土曜日 9:45~11:45

場所 相楽老人福祉センター

参加費 100円

内容 ラジオ体操、口腔体操
各種ストレッチ
レクリエーションなど



②⑦相楽囲碁愛好会

日時 毎週水・土曜日 12:30~16:30

場所 相楽老人福祉センター
(女性センター)

参加費 年 3000 円

内容 囲碁対局と懇談



②⑧サロン “かすみ草”

日時 毎週金曜日 13:30~15:00

場所 高の原駅西団地 9 号棟集会所
参加費 200 円

内容 健康体操・音楽体操・歌
筋トレ・お口の体操・パタカラ



②⑨相楽俳句を楽しむ会

日時 第2火曜日 13:30~15:30

場所 相楽台 8・9 丁目集会所

参加費 200 円

内容 俳句作り、俳句鑑賞により
俳句のおもしろさ楽しさに触れ、
仲間と共に交流を深め共に成長しあう



③⑩曽根山ふれあい広場

日時 第3金曜日

場所 曽根山会館

参加費 無料

内容 元気アップ体操・お口の体操・
ハンドベルの演奏・紙芝居・手品・
楽器の演奏・振り込み詐欺のお話



③⑪元気体操 mokuba

日時 毎月第1・第3火曜日
13:30~15:00

場所 木津川台 1 丁目集会所

参加費 100 円

内容 音楽体操・筋トレ
ストレッチ・脳トレ・お楽しみ会など



③⑫木津川台木曜広場

日時 毎月第2木曜日 10:00~14:30

場所 木津川台 2 丁目集会所

参加費 基本無料

(内容に応じて 100~200 円程度)
内容 雑談・パタカラ運動・健康体操・交流・
ランチ作り・ミニ音楽会など



③⑬ゆーゆークラブ パソコン同好会

日時 毎月第1・3水曜日
13:00~16:00

場所 木津川台 3 丁目集会所

参加費 無料

内容 パソコン・スマホの
勉強会・操作技術の向上



③⑭ゆーゆークラブ グラウンドゴルフサークル

日時 毎週金曜日(第5金曜日を除く) 10:00~12:00

場所 木津川台グラウンド

参加費 無料

内容 グラウンドゴルフを通じて、
健康増進と親睦を図ります



③⑮囲碁を楽しむ会

日時 毎月第2日曜日
13:00~16:00

場所 相楽台 8・9 丁目集会所

参加費 無料

内容 囲碁の対局と親睦



③⑯しもがわらサロン

日時 月1回

場所 下川原集会所

参加費 基本 10 円 (内容によっては実費)

内容 健康体操・敬老のつどい・
ゲーム・講演会など



③⑰健康麻雀サークル 相楽愛雀会

日時 毎週土曜日 12:45~16:45

場所 UR 高の原駅東第二集会所

参加費 100 円

内容 賭けない・飲まない・
吸わないをモットーの
健康麻雀をしています



③⑱オレンジカフェエリン

日時 偶数月第4水曜日

場所 お茶と旅する紅茶店 百色水

参加費 500 円

内容 認知症に不安のある方や、その家族が気軽に
相談できる場所
カフェタイムでほっとくつろげる空間です



③⑲元気体操サロン あじさい

日時 毎月第2・4月曜日 13:30~15:00

場所 高の原アーバンコミュニティホール

参加費 200 円

内容 高齢者の方々が楽しく参加
できる場所を提供し、体操
やゲーム、脳トレを実施



④⑰元気ルンルン体操

日時 毎月第1火曜日 13:30~15:00

場所 高の原駅西団地 9 号棟集会所

参加費 300 円

内容 お口、音楽などの体操・脳トレ・筋トレ・
セラバンド・ストレッチ。世代問わず歓迎です



④1 7丁目カフェ

日時 毎月第2金曜日 12:00~15:00
場所 木津川台 7丁目集会所
参加費 100 円
内容 茶話会・みんなで楽しくお茶会
地域の気軽な憩いの場



認知症カフェ

認知症対応型カフェは、もの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。

④2 ひといきカフェ

日時 毎月第2土曜日 13:30~15:30
(1,8月休み)
場所 ギャラリーカフェ人と木
参加費 無料 (飲み物やお菓子希望の場合 500 円)
内容 当事者と家族がゆっくり交流しながら楽しく
過ごしています
問合せ あすてくケアプランセンター (72-7500)



④3 ぬくもりのつどい

日時 5、8、11、2月第3水曜日
13:30~15:00
場所 西木津ぬくもりの里
参加費 無料 (飲み物やお菓子希望の場合 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 西木津ぬくもりの里 (73-3055)



④4 こすもすカフェ

日時 偶数月第3日曜日 13:30~15:30
場所 ケアセンター ハッピーコスモス
参加費 300 円 (飲み物とお菓子付)
内容 介護や物忘れでお困りの方が集い、
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
問合せ ケアセンター ハッピーコスモス (73-2080)



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。

④5 元気デイ

日時 毎週木曜日 9:30~11:30、13:30~15:30
場所 4~9月 相楽老人福祉センター1F 集会所
10~R8.3月 中央体育館
参加費 200 円
内容 高齢者が健康で、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
拠点送迎あります
問合せ (株)アクティブ (76-2323)

④6 元気もりもりクラブ

日時 4~9月 毎週火曜日 9:30~11:00
10~R8.3月 毎週金曜日 13:00~14:30
場所 4~9月 相楽老人福祉センター
10~R8.3月 中央体育館
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
問合せ (有)コクセイ (090-1714-7429)

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。

④7 高の原月曜教室

日時 毎週月曜日 14:00~15:30
場所 兜台集会所
参加費 500 円 (お得なパスポート：期間中 10 回 3500 円)
内容 音楽体操・筋トレ・脳トレなどで体と頭と心を
元気にする教室です。座位も OK！
問合せ NPO 法人元気アップ AG E プロジェクト
(080-4242-4734)



④8 高の原水曜教室

日時 毎週水曜日 14:00~15:30
場所 兜台集会所
参加費 500 円 (お得なパスポート：期間中 10 回 3500 円)
内容 音楽体操・筋トレ・脳トレなどで体と頭と心を
元気にする教室です。座位も OK！
問合せ NPO 法人元気アップ AG E プロジェクト
(080-4242-4734)



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 ⇒

