



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



- 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



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火曜日
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 サンブラザ集会場
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1,000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
仲間との交流



⑱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



⑲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



⑳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



㉑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



㉒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



㉓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
お話会等



㉔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



㉕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



㉖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



㉗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 1,000円
内 容 カラオケ



⑳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



㉑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



㉒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



㉓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



㉔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



㉕やさしいヨガ

日 時 毎月第2・4月曜日
9時15分～10時30分
(祝日除く)
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



㉖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



㉗アイアイサロン

日 時 毎月第2金曜日
13時～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



㉘ほのぼの会

日 時 毎月第4火曜日
13時30分～15時
場 所 木津老人福祉センター
参加費 無料
内 容 体操・おしゃべり・カラオケ
ゲーム



㉙キツネのさいころ倶楽部

日 時 月1回（不定期 SNS での告知）
場 所 東部交流会館
参加費 無料
内 容 ボードゲーム
レクリエーション



㉚ALPEJJO～アルペッジョ～

日 時 毎週火曜日 10時～12時
予告なしに日程の可能性あり
(1～3月はお休み)
場 所 鹿背山会館
参加費 月1,000円
内 容 仲間づくりを兼ねた演奏練習



㉛いきいきみのる体操

日 時 13時30分～15時
第2・4月曜日
場 所 州見台6丁目集会所
参加費 100円
内 容 体操の実施・おしゃべり・お茶会



認知症カフェ

認知症対応カフェは、物忘れや心配事について語り合う場です。
病院など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。

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 300～500円）
問合せ あすてるケアプランセンター
72-7500



④②きはだカフェ

日 時 随時（詳細はきはだの郷に問合せ）
場 所 きはだの郷
参加費 無料
問合せ きはだの郷交流ホール
66-2154



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。

④③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 3,500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

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。

④④元気デイ

日 時 毎週水曜日 9時30分～11時30分
場 所 木津川市中央体育館
参加費 200円
問合せ 株式会社 アクティブ
76-2323



④⑤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8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 ⇒

