

# 地域のみんなが明るく健康に

ここで紹介するのは、高齢者の方が集える憩いの場です。  
気軽にご参加ください。

	サロン等の名称	会場	サロン：ふれあい・いきいきサロン 体操：あつ晴れ！もも太郎体操
伊島	サロンさつきヶ丘	さつきヶ丘公会堂	サロン 第1日曜 10:00～12:00
	さつきヶ丘体操クラブ	さつきヶ丘公会堂	体操 毎週火曜 9:30～11:00
	こちゃえ たにまんなり	谷万成公会堂	体操・サロン 第4土曜 10:00～11:30
	津倉ESDわいわい亭	津倉町集会所	体操・サロン 毎週月曜日 13:00～15:00
	おしゃべりサロン	万成集会所	サロン 第1日曜 10:00～12:00
	ひだまりサロン	伊島町三丁目公会堂	新年度より開催予定・決定後記載
津島	いきいきサロン西坂	西坂公会堂	体操 毎週水曜 10:00～11:00 (第3水曜は、体操・サロン ～12:00)
	新野サロン 新野もも太郎会	新野公会堂	体操 毎週火曜 10:00～11:00 (第4火曜は、体操・サロン ～12:00)
	いきいきひばりサロン	市場公会堂	体操毎週土曜 10:00～11:00 (第1土曜は、体操・サロン ～12:00)
	いきいきサロン笹が瀬	笹が瀬公会堂	サロン 毎月20日 13:30～15:30
	サロン笹が瀬	笹が瀬公会堂	体操 毎週月曜 10:00～11:00
	いきいきサロン福寿会	福居公会堂	サロン 毎月1回不定期 10:00～12:00
	福居福寿クラブ	福居公会堂	体操 第1・3水曜 10:00～12:00
	いきいき福居半田山サロン	津島会館	休止中
新寿会いきいきサロン	新道町内会集会所	休止中	

## 【ふれあい・いきいきサロン】



ゲームや茶話会などで交流します。

## 【オレンジ カフェ】



茶話会・音楽鑑賞などの活動があります。  
認知症などの相談もできます。

## 【あつ晴れ！もも太郎体操】



元気を保つための体操です。サロンの前にしている会場もあります。

【参加希望や問い合わせ】  
直接各会場へ、または、  
京山公民館 地域担当職員まで

【ふれあい・いきいきサロンの問い合わせ】  
社会福祉協議会 北区北事務所  
086-250-2007

【あつ晴れ！もも太郎体操の問い合わせ】  
介護予防センター 北事務所  
086-251-6517

【オレンジ カフェの問い合わせ】  
北区北地域包括支援センター  
086-251-6523

## 京山にこここウォーク

総合グラウンドをみんなで歩きませんか！

問い合わせ：北区北保健センター

086-251-6515

第1・第3 水曜日 9:00 岡山県総合グラウンド シティライトスタジアム前に集合

	名称	開催日時	会場・連絡先
カフェなど	地域交流カフェ こだま	第3土曜 13:00～15:00	担当 石丸・森安 万成病院古民家 252-2261
	杜の茶屋	第1火曜 13:00～14:00	担当 本城谷・平松 こだまの杜
	MaCO CAFÉ (まこかふえ)	第4木曜 14:00～16:00	麻姑の小町伊島 259-0026
	ほほえみカフェ	第4金曜 13:00～14:30	特養老人ホーム 報恩積善会 252-0471
	いしまハートの会	第3金曜 10:00～12:00	北区北保健センター 251-6515
	町づくり会議	第4水曜 10:00～12:00	万成病院多機能型事業所 ひまわり 252-9890
	ほっとスペース楽笑	第3木曜 13:30～介護相談	朝日医療訪問看護ステーション 230-6822

地域の集まりや会合などに、ホールが無料で借りられます。  
詳しくは、各施設までお問い合わせください。

養護老人ホーム報恩積善会  
ふれあいホール 担当:前田

津島笹が瀬9-8  
086-252-0471

特別養護老人ホーム つしま苑  
地域交流ホール 9:00～17:00

津島福居2-13-17  
086-255-9711

淳風ライフケアポート 特別養護老人ホーム旭ヶ丘  
多目的ホール 9:00～18:00

万成東町2-28  
086-252-5050

## 京山公民館の講座

詳しい内容は、チラシや公民館だよりでご紹介します。 ※問い合わせ等は京山公民館まで。 電話 253-8302

京山長寿生きがいセミナー	健康・歴史・音楽などの講座を年間10回程度開催します。受講料は無料です。
京山ふれあい元気教室	介護予防センターと共催の介護予防教室です。毎月第3金曜日 受講料は無料、申し込み不要です。
クラブ講座	体操、絵画、書道、絵手紙、歌の会、民踊などのクラブ講座があります。
京山みんなのカフェ	毎月第2月曜、10:00～12:00、参加費100円(茶菓子代含む) ※日時が変更する場合があります。

## 老人クラブの活動

年齢は、65歳からです。

親睦会や旅行などを行っています。  
詳しくは、各町内会の老人クラブでお聞きください。

