



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
(木津西部地域)

サロンマツプ



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する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。

□社協登録サロン □認知症カフェ

□介護予防事業(市高齢介護課)

木津西部圏域 サロンマップ

問合わせ：木津川市社会福祉協議会 木津支所

TEL：71-9559 FAX：72-7690

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・子ども広場



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 囲碁を通じての
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 泉川団地町内会集会所

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 スキップサロン

日時 第2・4火曜日 13:00~16:30

場所 相楽老人福祉センター 集会室

参加費 100円

内容 手作り作品を作る
(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
カラオケに合わせ歌う。
ギター弾き語り



⑥ 相楽台区支部サロン

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 PCらくらくサークル

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。



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
脳トレ、筋トレ
ストレッチなどを行う
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 10:00~11:30

場所 木津川台5丁目 集会所・ちびっこ公園

参加費 100円

内容 健康体操・筋力アップ
セラバンド・脳トレ・
健康講座・ゲームなど
晴天時は、児童公園で実施
雨天時は、集会所で実施



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
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 南后背荘園自治会集会所

参加費 100円

内容 お口の体操・運動神経の動きを活性化する。
童心に戻り心と体をほぐす・コグニサイズ・
スロートレニング・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 100円

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 13:30~15:00

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・
軽い運動を通しての
健康増進



㉓泉川麻雀会サロン

日時 毎週月曜日/第1・3・5木曜日/第2・4金曜日
13:00~17:00

場所 泉川団地集会所

参加費 100円

内容 当日の人数に合わせて、
3~4卓にわかれて麻雀を
楽しんでいます



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 健康・ラジオ体操の会

日時 毎月 第1・3・4土曜日 10:00~11:30

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 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



②⑧ サロン“かすみ草”

日時 第2・4金曜日 13:30~15:00

場所 高の原駅西団地9棟集会所

参加費 150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 相楽台俳句を楽しむ会

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さう。



③⑩ ふれあい広場

日時 第3金曜日

場所 曾根山会館

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 1回100円

内容 音楽体操・筋トレ
ストレッチ・脳トレなど



③⑫ 2丁目木曜広場

日時 毎月第2木曜 10:00~14:00

場所 2丁目集会所 会議室

参加費 基本無料

(イベントに応じて100~200円程度)

内容 雑談・パタカラ運動・
健康体操・オリジナル
ランチ作りなど



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・スマホの操作の
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



③⑥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



③⑦健康麻雀サークル 相楽愛雀会

日時 毎週土・日曜日 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



③⑧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

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
場所としてカフェタイムでほっとくつろげる空間です。



③⑨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。



④⑩アイアイサロン

日時 第2金曜日

12:00~15:00

場所 木津川市東部交流会館

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



④⑪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 300 円~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。



④⑫ぬくもりのつどい

日時 R6⇒5/21 8/20 11/19

R7⇒2/18

13:30~15:00

場所 西木津ぬくもりの里

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

問合せ 西木津ぬくもりの里 (73-3055)

④⑬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

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。



④⑭元気デイ

日時 毎週木曜日 13:30~15:30

場所 相楽老人福祉センター1F 集会所

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。

問い合わせは高齢介護課まで ☎75-1213



④⑮元気もりもりクラブ

日時 毎週木曜日 13:00~14:30

場所 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。

問い合わせは(有)コクセイ

☎090-1714-7429



④⑯元気アップ体操教室

日時 月曜日 14:00~15:30

水曜日 14:00~15:30

場所 兜台集会所

参加費 1 回 500 円

内容 音楽体操・筋トレ・脳トレを楽しみつつ、体と
頭と心を元気にする教室です。座位も OK!

問い合わせは 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

西木津めぐもりの里	73-3055
加茂めぐもりの里	76-0600
涌出めぐもりの里	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
--------------	---------

木津川市社会福祉協議会では、平成29年4月に市から生活支援体制整備事業の委託を受け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づくりを進める専門職です。気軽にご相談下さい



発行：生活支援体制整備事業(令和6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 ⇒

<http://www.kyoshakyo.or.jp/kizugawa/>

