

サロンへ行ってみよう！！

～ 住み慣れた地域で誰もが安心して暮らし続けるために～

住民運営による高齢者サロン

サロン（高齢者サロン）をご存知ですか？

サロンは、高齢者が地域で気軽に集まれる交流の場・仲間づくりの場です。地域住民の有志により、運営されています。

何をやっているところ？

趣味活動・講座・レクリエーション・介護予防活動（体操・運動他）など、各サロンで工夫された活動が行われています。

どこで？

町会会館・集会所・マンション等共用スペース・市民センター・空き家等、地域の実情に合わせた会場で開催されています。

『サロン』のメリット

- 「気軽に参加できる」
- 「生きがい・ふれあい・楽しみ」
- 「情報の交換・提供・共有」
- 「孤立・引きこもり防止」
- 「介護予防・認知症予防」
- 「悩み事相談」



【お問い合わせ】



八王子市福祉部高齢者いきいき課 元気応援担当

042-620-7243

開催時間・会場・内容等の詳細は、お気軽に高齢者いきいき課にお問い合わせください。
ご自宅からお近くのサロンやご希望に沿うサロンをご紹介します！！