

泉地区に楽しい 常設型サロンを作ろう! いこいず通信 Vol.3

ミーティング
9月のお題
レクリエーション



コンセプトは
「大人の学校」
どんな
レクリエーションを
しましょうか？

体育の時間
ピンポン遊び
グランドゴルフ

グランドゴルフなら、
伊佐野のKさんとOさん
が教えてくれるかも

介護予防体操
腰痛解消体操 など

軽い体操なら、
僕できますよ。 ケアマネNさん

アンケート結果共有

どんなレク
があったら、
サロンに
行きたいですか？

高齢者の運動教室
の参加者など、
120人に聞いてみました！

一番人気なのは・・・

運動系	腰痛・膝痛解消体操
文化系	映画鑑賞
料理系	うどん・そば打ち
音楽系	レコード鑑賞
イベント	クリスマス会

Illustrations: A chef, a record player, and Christmas decorations.

料理の時間
男の料理教室
パン作り

杜協のIさんがパン作り
できるみたい。

窯の蓋まんじゅう
焼き芋

窯の蓋 饅頭なら、
下伊佐野サロンの皆さん
に教えてもらおう。

音楽の時間
コーラス
レコード鑑賞
歌声喫茶

昔、駅前レコード屋を
やってたKさんが、レコード
かけてくれるって。ウクレレも
得意らしい。

この他にも
書ききれないくらい
アイデアたくさん！

脳トレ、昔遊び
野菜作り
スマホ教室、読書会
キャンドル作り
カラオケ、金融相談
ハーモニカ
カジノ、マージャン
コケ玉、俳句
アフリカンダンス
輪投げ、絵手紙
カルメ焼き、囲碁
将棋、梅干し作り...

令和6年4月から、泉複合化施設（旧泉中）を活用し、いつでも誰でも集まれる、常設型サロンの「いこいず」が始まります！
大人の学校のように、毎日楽しい授業（活動）をし、ワンコインで給食も提供します。無料送迎もあります。
来たいときに、ふらっと寄れる、安心できる居場所づくりを目指しています。

9月のミーティングでは、サロンでのレクリエーションは、どんなことをしようか？ということ話をしました。地域で活躍する講師の案が出てくるなど、具体的なお話がたくさんできました。



みんなでブレイクタイム
佐藤崇子先生に介護予防体操を教えてもらいました。

一人で趣味を楽しむのもアリ。
サロン「いこいず」で誰かと一緒にやれば、自然と会話や笑顔が生まれるし、何歳からでも新しい事に挑戦できるかも。
そんなワクワクする場を
創りたいですね。

ミーティングに参加
してくれる方、ボラ
ンティアしたい方、
大募集中！



いこいず
プロジェクトチームミーティング
毎月第3金曜日 15:30～
泉公民館 にて開催してます。
(10・2月は第2金曜日)

発行・問合せ
矢板市高齢対策課
☎0287-43-3896
矢板市社会福祉協議会
☎0287-44-3000