

# 神崎地域 サロンマップ



① 舟入第一公園



③ 河原町公園



④ 神崎会館



⑤ 神崎老人集会所



② 舟入鍼灸整骨院



⑥ 永光寺

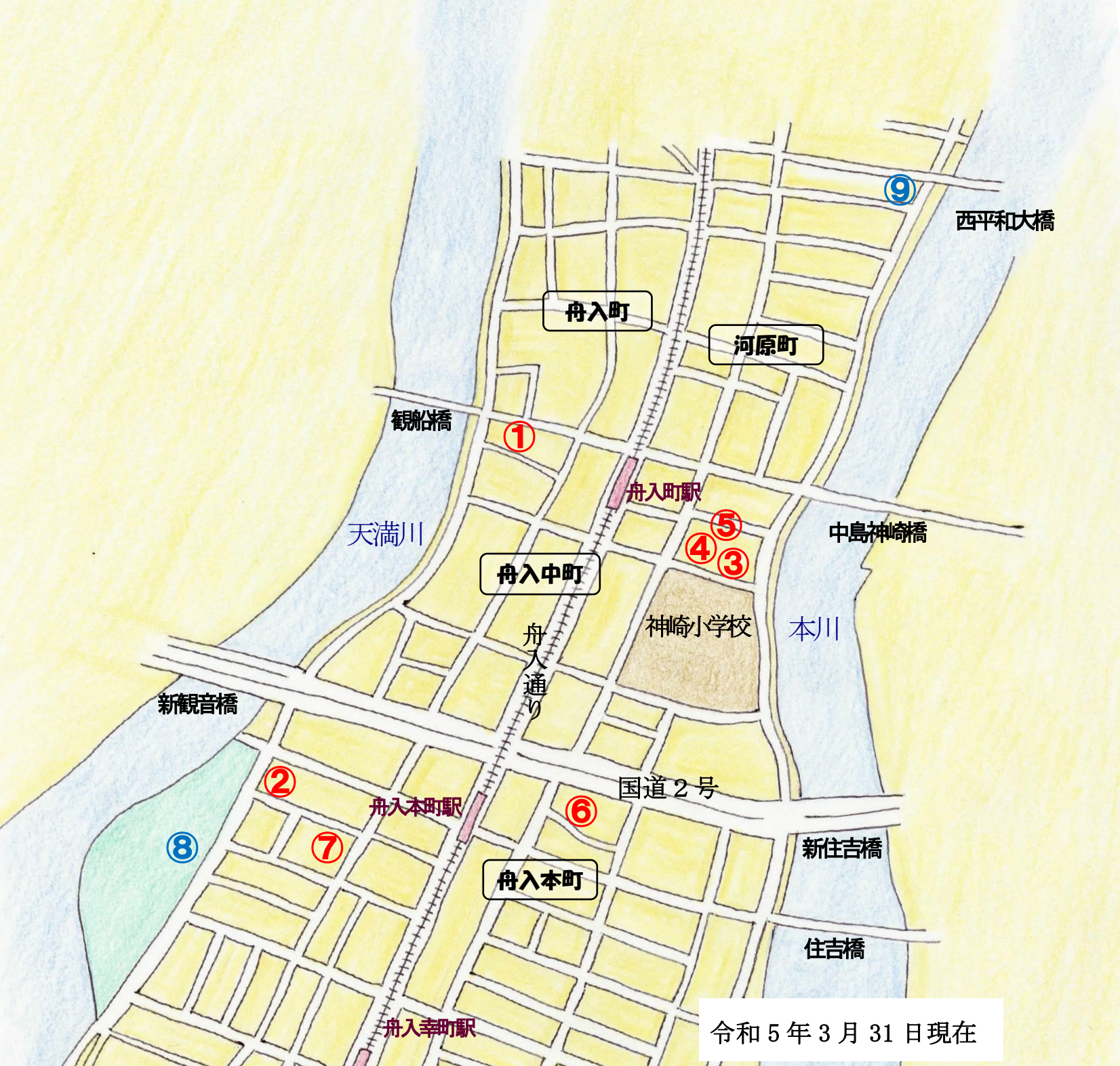


⑦ 神崎地区社会福祉協議会  
(神崎ふれあいホール)



サロンマップには地域の集まりの一部を掲載しております。他の集まりについても知りたい方は「広島市江波地域包括支援センター」までお問い合わせください。 ☎082-296-4833

また、サロンマップに掲載を希望される集まり・活動も募集しております。気軽にご連絡ください。



名称	場所	日時	参加費	内容
① ラジオ体操会	舟入第1公園	毎朝6:30~	無料	朝一番身体を動かしませんか。この場所で60年以上続いています。
② 舟入鍼灸整骨院	舟入鍼灸整骨院2階	毎週火曜 14:40~15:10 毎週水曜 9:30~10:30	500円/月	椅子に座って出来る体操を行います。神崎学区以外の方でも参加可。毎週木曜日9:00~9:15にラジオ体操を行っています(無料)。
③ グランドゴルフ	河原町公園	火・水・土曜 8:00~10:00	年会費 1000円	65歳以上で神崎地区にお住まいの方が対象です。参加希望の方は直接河原町公園へお越し下さい。

名称	場所	日時	参加費	内容
④ 神崎つばき会	神崎会館 (河原町15-16)	第4木曜 11:00~12:00	500円/回	以前は食事会をしていましたが、現在はお弁当を持って帰っています(令和5年3月末現在)。講師による講座を行っています。
神崎のびのび体操教室		第2・4金曜 10:00~11:30	300円/回	健康運動指導士の方による運動の講座や、健康体操を行います。
神崎塾		隔月 土曜 10:30~12:00	無料	神崎学区にお住まいの方が対象。舟入公民館主催。お問合せは舟入公民館まで。
神崎カラオケ教室		第2・4月曜 13:00~15:30	500円/回	日頃の健康増進の為に、楽しく歌を歌っています。希望者は直接神崎会館にお越し下さい。
⑤ にじのがーでんクラブ	神崎老人集会所	第1土曜 10:00~12:00	無料	河原町公園で花壇の水やりや草抜き等。園芸に興味のある方、ボランティアをされたい方はぜひ。
囲碁		毎週日曜 13:00~17:00	無料	初心者の方も気軽に来てください。
⑥ ヨガ	永光寺 (舟入本町3-11)	第1・3火曜 13:30~14:30	どなたでも参加できます。気軽にお越し下さい。 ※詳細はお問い合わせ下さい。	
⑦ 縁側の時間よろず相談	神崎地区社会福祉協議会 (神崎ふれあいホール・舟入本町11-4)	毎週月曜 10:00~11:00	100円/回	民生委員さんが日々の生活の困り事の相談にのって下さいます。
		第1木曜 第3金曜 10:00~11:30		懐メロを歌う会として、昭和歌謡曲、唱歌を皆で聴いたり、歌っています。歌を聴きながら懐かしい話に花を咲かせてみませんか。
		第1金曜 10:00~11:30		日常生活の中で気になっている事などを自由にゆったりと話をしています。たまに体操も行っていきます。
		第3水曜 10:00~11:30		いきいき百歳体操の後、ボランティア講師によるヨガを用いて座って出来る簡単な体操の講座を行います。
第4水曜 10:00~11:30	いきいき百歳体操の後、ボランティア講師(元看護師)による健康に関する講座を行っています。			

# いきいき百歳体操



名称	場所	日時	参加費
④ 舟入町健康教室	神崎会館 (中区河原町15-16)	毎週月曜日 10:00~	100円/ 回
④ 神崎いきいき百歳体操教室	神崎会館 (中区河原町15-16)	第1・3・5 金曜日 10:00~	100円/ 回
⑦ 縁側の時間	神崎ふれあいホール (中区舟入本町11-4)	毎週水曜日 10:00~	100円/ 回
⑧ ハッピーマンデー体操教室	神崎南集会所 (中区舟入幸町14)	毎週月曜日 10:00~	100円/ 回
⑨ 高信寺いきいき百歳体操教室	高信寺 (中区河原町1-1)	毎週木曜日 14:00~	100円/ 回

## 【いきいき百歳体操ってどんな体操？】

日常生活を送るうえで必要な筋力を高めることを目的とした体操です。

ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心なので、体力の低下している人でも行うことができます。

重りを使って体操します。200g~250g 刻みで段階的に重さを調節することで、無理なく効果的に筋力をつけることができます。

皆さんも、集会所等に足を運び、一緒に筋力アップに取り組んでみませんか。



# 認知症カフェ



名称	場所	日時	参加費
⑧ さいわいカフェ	神崎南集会所 (中区舟入幸町14-14)	毎月第2月曜日 11:00~	無料

## 【認知症カフェってどんな場所？】



「最近、物忘れがひどくなった気がする・・・」

「うちの母、認知症じゃないかしら？」など

何か心配事はありませんか？



認知症の人とその家族、地域の人、医療・介護の専門職などが集まって認知症の正しい知識を深めながら楽しいひと時を過ごすための場所です。

認知症に関する相談、ミニ講座(介護・制度)の情報交換などを行います。

※地域の人が認知症に関する理解を深め、認知症の人と家族にやさしい地域作りを目指します。

