

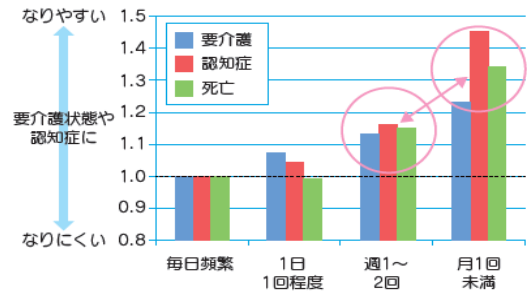
なぜ週1回同じ場所に通うの？

実は！

人と交流をすることも非常に大切です。

同居以外の人との交流が週1回以上ある高齢者は、月1回未満の人よりも要介護状態や認知症になりにくいという研究結果があります。

※千葉大学近畿圏高齢者等の研究結果から



通いの場としてのいきいきサロンは、週1回以上開催されています。継続して通うことにより、介護予防・認知症予防の効果が期待できます。

いきいきサロンはどうやって利用するの？

まずは「いきいきサロンマップ」に記載されたお近くのいきいきサロンにお問い合わせください。体験や見学も可能です。お気軽にご連絡ください。

体験や見学をしてみて、今後も毎週通いたいと思われましたら、そのサロンに利用登録をしていただきます。

利用登録後は、毎週通っていただけます。ご都合の悪い週はサロンにご連絡ください。※サロンを連絡なく欠席された場合、安否確認のため、サロンからご連絡をいたします。



みなさん熱心に体操されています！



募集中!!
運営をしてみたい方
場所を提供して下さる方

- ①いきいきサロンの運営を検討している方は、市役所高齢者支援課、または、立ち上げたいエリアの在宅介護・地域包括支援センターにご相談ください。
- ②市では、週1回2時間程度で、いきいきサロンとして貸し出していただけられる場所も募集をしています。その際もご相談ください。

武蔵野市 健康福祉部 高齢者支援課 〒180-8777 武蔵野市緑町2-2-28
電話:0422-60-1940・0422-60-1846 FAX:0422-51-9218

近所(K)・支え合い(S)・健康づくり(K)

武蔵野市いきいきサロンに参加してみませんか？



日々お過ごしの中で、このようなお悩み・ご希望はございませんか？

ご近所とのつながりを通して仲間をつくりたい！

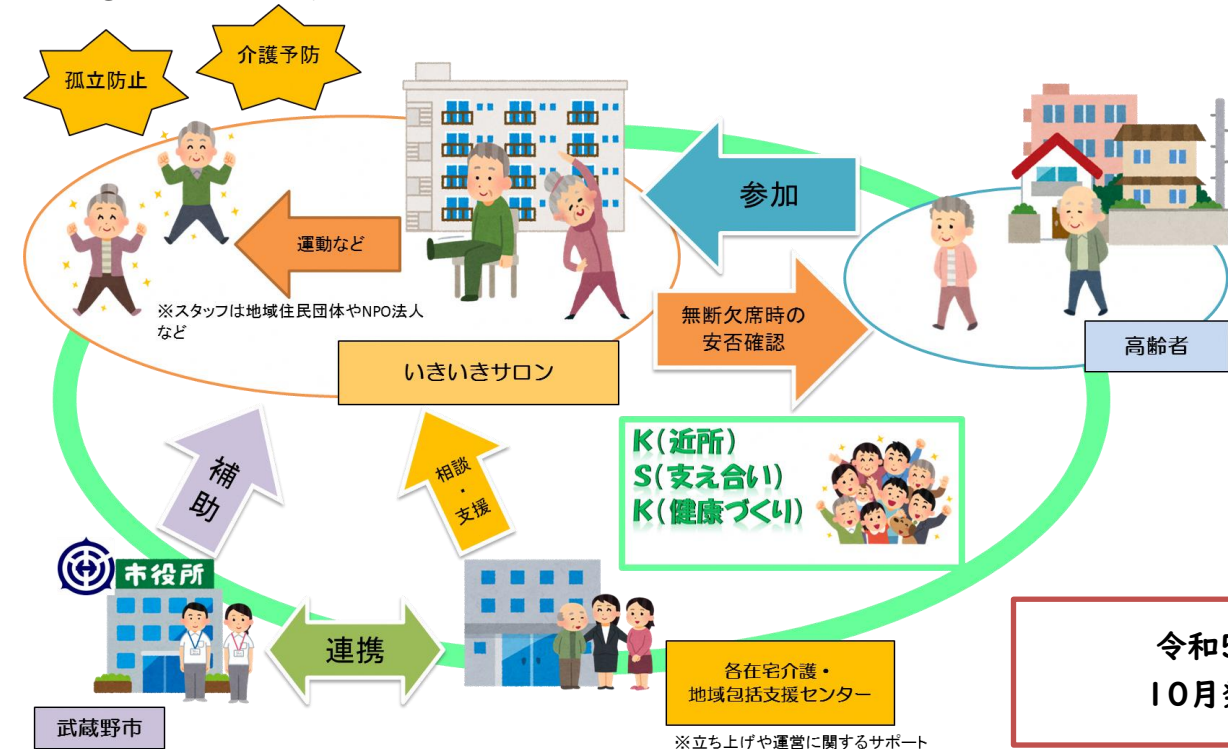
いつまでも住み慣れた場所で元気に暮らしたいよ！

認知症予防や介護予防ができる場所が身近にないかなあ？

いきいきサロンってなに？

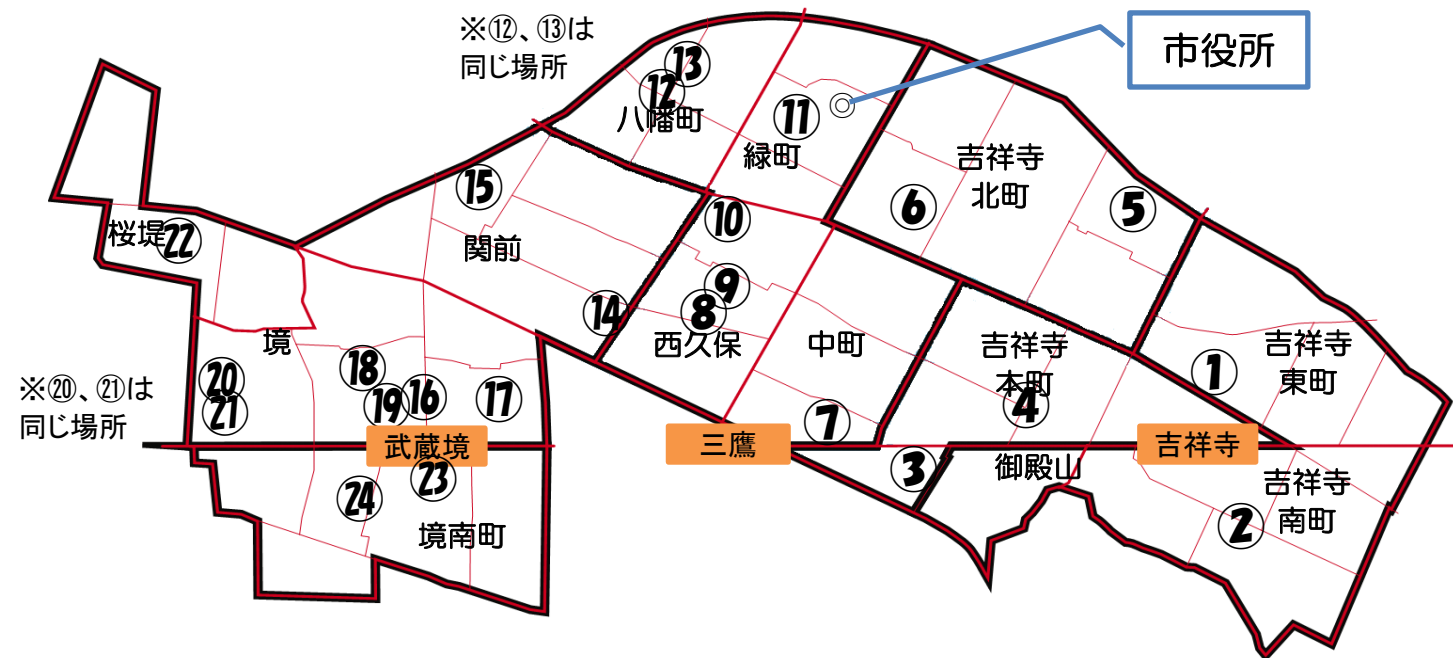
◆おおむね65歳以上の方を対象に、週1回・2時間程度で介護・認知症予防のための健康体操を含むプログラムを行う「通いの場」です

- ①身近な個人宅や団地集会室などを使っています
- ②子どもや障害のある方と交流できるサロンもあります
- ③地域住民団体やNPO法人などが運営をしています
- ④市はその運営団体に支援をしています



令和5年
10月発行

いきいきサロンマップ



いきいきサロンではこんなことをやっています!



脳トレ体操を行っているサロンもあります。みなさん楽しんでいます!



感染症対策をした上で、手足を動かして、楽しく体操しています。

※開催日時、利用料金、内容詳細等は各サロンにお問い合わせください
(定員等が決まっているサロンもあるため、状況によってはご参加いただけないこともあります)

| No. | サロン名 | 住 所 | 曜日・時間 | 独自の活動内容 | 運 営 団 体 | No. | サロン名 | 住 所 | 曜日・時間 | 独自の活動内容 | 運 営 団 体 |
|-----|----------------|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-----|-------------|-------------------------|-----------------|--|--------------------------------------|
| ① | 吉祥寺 ささえあいビレッジ | 吉祥寺東町1-11-20 鴨下ビル3階 | 金曜日 10:00~11:30 | 脳トレ、音楽、手話等 | NPO法人ささえあいビレッジ ☎090-9841-4719 | ⑭ | なのはなサロン | 関前1-2-20 とらいふ武蔵野 | 日曜日 10:00~11:30 | 軽体操、タオル体操、座ってフラダンス、ポッチャ、風船ゲーム、合唱等 | 関前なのはな会 ☎070-2188-7935 |
| ② | 公園口サロン | 吉祥寺南町3-1-20 | 火曜日 9:30~12:30 | 卓球、ラジオ体操第一、ストレッチ等 | 七つ星の会 ☎090-8308-1796 | ⑮ | ルンルンサロン | 関前4-17-3 シュロス武蔵野 1階集会室 | 土曜日 14:00~16:00 | 書道、ちぎり絵、折り紙、ミニボウリング、食と健康講座等 | NPO法人DANKAIプロジェクト ☎090-2493-1116 |
| ③ | 御殿山サロン | 御殿山2-10-9 介護付有料老人ホーム アライブ武蔵野御殿山 | 火・水曜日 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45 | 講演、合唱、ゲーム等 | むらさきの会 ☎0422-43-6125 | ⑯ | どんぐり広場 | 境1-2-4 タウンコート武蔵野101 | 金曜日 14:00~16:00 | 体操、脳トレ等 | どんぐり友の会 ☎0422-38-4944 |
| ④ | ずっこさんの運動・歌サロン | 吉祥寺本町4-14-9 東美教会 | 月曜日 13:30~15:30 | 歌いながらの運動、交流等 | ずっこさんの運動・歌サロン ☎090-6921-1417 | ⑰ | マルセサロン | 境1-16 都営境一丁目 アパート集会所 | 木曜日 14:00~16:00 | 朗読、塗り絵、折り紙等 | はなみずき ☎0422-51-3758 |
| ⑤ | 北町サロン | 吉祥寺北町2-9-2 吉祥寺ホーム集会室 | 月曜日 ①13:00~13:45 ②14:00~14:45 | 体操、脳トレを兼ねた運動 | 北町サロンの会 ☎0422-22-8363 | ⑱ | さわやか | 境2-6-41 都営境二丁目 アパート集会所 | 火曜日 13:00~15:00 | 茶話会等 | さわやかクラブ ☎0422-54-5574 |
| ⑥ | サロン扶桑通り | 吉祥寺北町4-1-26 都営吉祥寺北町四丁目 第3アパート集会所 | 木曜日 10:00~12:15 | 自立生活体操、脳トレ等 | サロン扶桑通りの会 ☎0422-54-4463 090-4411-5463 | ⑲ | サロンきずな | 境2-6-43 武蔵境教習所 | 水曜日 10:00~12:00 | フマネット、テーブルテニス、輪投げ、ポッチャ、トランプ、脳トレ、ジェンカ、手話ソング | きずなの会 ☎0422-54-3477 |
| ⑦ | 健康長寿になる方法を学ぶ会 | 中町1-39-9 ミタカオフィス1F | 火曜日 9:40~11:40 | 現代医学、東洋医学を取り入れた介護予防としての体操、脳トレ、介護予防教育等 | 東京ヘルスケア介護予防研究会 ☎0422-54-1183 | ⑳ | 五丁目クラブ | 境5-28-4 都営境五丁目 アパート集会所 | 木曜日 13:00~16:00 | カラオケ等 | 五丁目クラブの会 ☎0422-53-1359 090-4740-6801 |
| ⑧ | むチューいきいきサロン | 西久保2-15-27 (武蔵野市中央商連事務所) | 土曜日 10:00~12:00 | 健康体操、脳トレ、近隣の乳幼児親子と紙芝居・絵本の読み聞かせ等 | 武蔵野市中央地区商店連合会 ☎090-8856-1437 | ㉑ | 青空サロン | 境5-28-4 都営境五丁目 アパート集会所 | 火曜日 13:00~15:00 | 健康体操、ポッチャ、輪投げ、カラオケ等 | 青空サロンの会 ☎0422-51-5589 090-1458-7252 |
| ⑨ | サンサンサロン 西久保 | 西久保3-10 都営西久保三丁目 アパート集会所 | 金曜日 10:00~12:00 | 昔遊び、歌、ゲーム、カレンダー作成等 | 三丁目サロンの会 ☎0422-53-3574 | ㉒ | ikiなまちかど保健室 | 桜堤2-7-23 ウェルキースA 他 | 水曜日 10:00~12:00 | 健康講座、手話ソング、ポッチャ、コグニサイズ等 | ㈱みゆうちゅある ☎0422-52-3111 |
| ⑩ | まきばサロン | 西久保3-12-8 | 火曜日 10:30~11:30 13:30~14:30 | 脳トレ等 | まきばサロンの会 ☎0422-54-6455 | ㉓ | 駅前deスマホ | 境南町2-8-19 シルバーシティ武蔵境 | 月曜日 14:00~16:00 | ストレッチ、スマホ・パソコン学習会、おしゃべり等 | 駅前deスマホ ☎090-4541-6236 |
| ⑪ | いちょうなみ木サロン | 緑町2-6 都営緑町二丁目 第3アパート第二集会所 | 水曜日 13:30~15:30 | 輪投げ、ポッチャ、お手玉等 | いちょうなみ木サロンの会 ☎0422-52-2954 | ㉔ | G'sガーデン | 境南町3-25-4 ぐっどうる境南 屋上・山桃 | 木曜日 9:30~11:15 | コツコツ体操、ポッチャ、音楽療法、屋上の畑や花壇の維持管理等 | G'sガーデングループ ☎0422-31-9656 |
| ⑫ | 健康ウォークサロン 八幡町 | 八幡町4-1-4 都営八幡町四丁目 アパート集会所 | 金曜日 10:00~12:00 | ノルディックポールウォーク及びノルディックポールエクササイズ | スマートヘルスプロジェクト ☎090-2416-5484 | | | | | | |
| ⑬ | ノルディックサロン むさしの | 八幡町4-1-4 都営八幡町四丁目 アパート集会所 | 水曜日 13:30~15:30 | ノルディックポールウォーク及びノルディックポールエクササイズ | アクアヘルスコミュニケーションズ ☎090-8024-4972 | | | | | | |

令和5年4月より④、㉑が新規開設、⑭、⑲が移転
令和5年10月より⑬が新規開設しました!