

## いきいきサロンではこんなことをやっています！



柔道整復師会と理学療法士・作業療法士・言語聴覚士協議会の講師による体操を行っているサロンもあります。



講師の掛け声に合わせてゴムボールを使い、楽しく体操しています。

## いきいきサロンの利用に関する『Q&A』

- Q 1 健康体操の他にもどんなプログラムがありますか？  
 A 1 脳トレ（音読・計算・ゲームなど）、歌（コーラス）、囲碁等があります。
- Q 2 利用登録時やいきいきサロン利用時にお金はかかりますか？  
 A 2 利用登録は無料です。いきいきサロンによっては、利用の際、軽食代や保険代などの実費負担が必要な所もあります。
- Q 3 いきいきサロンの運営団体と市とでは、どのような関わりがありますか？  
 A 3 市が運営に関するアドバイスや運営団体に対して補助を行います。また担当エリアの在宅介護支援センター・地域包括支援センターが月 1 回程度、定期的に訪問したり、運営の支援を行ったりしています。

※武蔵野市では今後もいきいきサロンを市内各地に増やしていく予定です。そのためには場所の確保が必要です。高齢者の方が 5 名以上集える場をご提供いただける方は、以下までご連絡いただければ幸いです。ご協力よろしくお願いいたします。

〒180-8777 東京都武蔵野市緑町 2-2-28  
武蔵野市健康福祉部高齢者支援課 ☎0422-60-1940（直通）

## 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事業が始まりました！



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？

ひとり暮らしで、話し相手がない。近所とのつながりを通して仲間づくりをしたい。

いつまでも元気でいたいので、健康体操プログラムに参加したい。



テンミリオンハウスに通いたいが、自宅から遠い。もっと近くで通えるところはないか。

いきいきサロンは、週 1 回以上、概ね 65 歳以上の高齢者の方を対象に、介護予防のための健康体操等を含むプログラム（2 時間程度）を行う集いの場です。地域住民団体や NPO 法人等が運営しており、市はその団体等に支援を行っています。活動は団地集会室や個人宅等で行われており、中には多世代と交流できるプログラムを行っているサロンもあります。

## いきいきサロンはどうやって利用するの？

まずは裏面「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していただきます。

利用登録後は、毎週通っていただきます。ご都合の悪い週はサロンにご連絡ください。

※サロンの無断欠席された場合、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！

# いきいきサロンマップ

※開催日時、実施内容、多世代交流の内容が変更になることがあります。利用料金等、詳細は各サロンにお問い合わせください。  
(定員など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。)

## 『ルンルンサロン』

- 住所：境4-3-13 サンパレス1階  
ルンルンファーマーシーサン
- 実施日：毎週土曜日 14:00~16:00
- 実施内容：健康体操、囲碁、コーラス等
- 多世代交流：有・無
- 運営団体：有限会社フジサワ(☎0422-55-4649)

## 『まきばサロン』

- 住所：西久保3-12-8
- 実施日：毎週火曜日 12:00~15:00
- 実施内容：健康体操、トランプ等
- 多世代交流：有・無
- 運営団体：まきばサロンの会  
(☎0422-54-6455)

## 『ひつじ』

- 住所：西久保3-11-14 2階
- 実施日：毎週水曜日 10:00~12:00  
(多世代交流プログラム時は土曜日)
- 実施内容：健康体操、コーラス、楽器等
- 多世代交流：有・無
- 運営団体：ひつじの会(☎0422-56-0420)  
(☎050-3402-6593)

## 『吉祥寺ささえあいビレッジ』

- 住所：吉祥寺東町1-11-20 鴨下ビル3階
- 実施日：毎週金曜日 10:00~12:00
- 実施内容：健康体操、声楽等
- 多世代交流：有・無
- 運営団体：NPO 法人ささえあいビレッジ  
(☎03-6694-4265)

## 『よりあい食堂 かよう』

- 住所：桜堤1-3 サンヴァリエ桜堤中央集会所
- 実施日：毎週火曜日 11:00~14:00
- 実施内容：健康体操、歌唱指導等
- 多世代交流：有・無
- 運営団体：サンヴァリエ桜堤自治会  
(☎0422-51-8998)

## 『五丁目クラブ』

- 住所：境5-28-4 境五丁目アパート集会所
- 実施日：毎週木曜日 13:00~15:00
- 実施内容：健康体操等
- 多世代交流：有・無
- 運営団体：五丁目クラブの会(☎0422-53-1359)  
(☎090-4740-6801)

## 『日高サロン』

- 住所：境南町3-1-11
- 実施日：毎週水曜日 13:30~15:30
- 実施内容：健康体操、音楽療法、囲碁、脳トレ、民謡、カラオケ等
- 多世代交流：有・無
- 運営団体：日高の会(☎0422-53-5937)  
(☎0422-31-3824)

## 『御殿山サロン』

- 住所：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(地域交流スペース)
- 実施日：毎週水曜日 10:00~12:00
- 実施内容：健康体操、コーラス、講演、マージャン等
- 多世代交流：有・無
- 運営団体：むらさきの会 (☎0422-43-6125)

## 『すこやかサロン』

- 住所：吉祥寺本町2-2-2  
ルルビル3階(ベネッセの介護相談室)
- 実施日：毎週土曜日 10:00~12:00  
(12/3(土)~開始予定)
- 実施内容：健康体操、音読・計算ドリル・数字盤等
- 多世代交流：有・無
- 運営団体：NPO 法人武蔵野すこやか  
(☎0422-53-5436)

## 『オリーブサロン』

- 住所：吉祥寺南町3-45-10 都営住宅集会所
- 実施日：毎週金曜日 13:30~15:30
- 実施内容：健康体操、ゴム・ボールを使った体操等
- 多世代交流：有・無
- 運営団体：オリーブの会 (☎0422-47-2235)

