



みはるまちのサロン【 中郷 】

地域のサロンに
遊びに行ってみませんか？



☆ 中郷スクエアステップ



- 活動内容 スクエアステップ、ラジオ体操
- 開催日時 毎月第1・3水曜日／午前10時～
- 開催場所 中郷交流館

いろんなステップを踏んでいます！認知症予防にも効果的!!

☆ 中郷サロン



- 活動内容 スマイル元気体操、かみかみ百歳体操 他
- 開催日時 毎週火曜日／午前9時30分～
- 開催場所 中郷交流館

毎週しっかり運動していたら、みんなの足が速くなりました！

☆ サロン込木は～と



- 活動内容 百歳体操、茶話会
- 開催日時 毎月第2・4木曜日／午前9時30分～
- 開催場所 込木集会所

集会所に集まって和やかに開催！サロンの旅行も楽しみです！

☆ 芹ヶ沢お茶会



- 活動内容 クリーン作戦、百歳体操、スマイル元気体操
- 開催日時 年間計画により開催／午前9時～
- 開催場所 芹ヶ沢集会所

みんなで、地域をきれいにしています！その後はしっかり運動！

☆ 柴原健康サロン



- 活動内容 スマイル元気体操、健康講話
- 開催日時 毎月最終月曜日／午前9時30分～
- 開催場所 柴原集会所

毎月1回行っています！みなさん来てください。

☆ 過足ハッピーサロン



- 活動内容 スマイル元気体操、スクエアステップ 他
- 開催日時 毎月第1・3木曜日／午前10時～
- 開催場所 過足集会所

スクエアステップの他、スカットボールなど楽しく行っています！



みはるまちのサロン【 中郷 】

地域のサロンに
遊びに行ってみませんか？



☆ さくら湖サロン



- 活動内容 スマイル元気体操、かみかみ百歳体操 他
- 開催日時 毎週木曜日／午前10時～
- 開催場所 春沢公民館

毎週集まって、しっかり運動すると体が軽くなります！

☆ 貝山いきいきサロン



- 活動内容 百歳体操、茶話会
- 開催日時 毎月第1・3月曜日／午後1時～
- 開催場所 貝山集会所

集会所がいっぱいになるくらいたくさん集まります！みんな元気！

☆ こんこんくらぶ



- 活動内容 スマイル元気体操、スクエアステップ
- 開催日時 毎月第2・4土曜日／午後7時～
- 開催場所 狐田集会所

夕飯食べたら集会所に集合！スクエアステップも楽しいです！

☆ お～ちゃかい(桜～茶会)



- 活動内容 百歳体操、茶話会
- 開催日時 毎月第2・4木曜日／午前9時30分～
- 開催場所 滝集会所

桜の季節のサロンが楽しみ！みんなでサロンを楽しもう！