

# 九丁目サロン

## ～活動概要～

会 場：ふれあいセンター協同(西原9丁目8-22)

活 動 日：毎週水曜日(祝日休み)

前半：9:15～10:15 後半：10:30～11:30

参 加 費：100円/回

活動内容：いきいき百歳体操 かみかみ百歳体操

※偶数月の第4水曜日は大背戸講師による体操指導

代表(問い合わせ先)：平井様(090-5263-5861)

現参加人数：40人

## 地図



世話人とボランティアの方々です



体操の終わりにパンの販売があります！  
ぜひ立ち寄ってみてください！



もっと教えて！

# 活動のQ&Aコーナー

**Q:活動を始めた  
きっかけはなんですか？**

A:はじめは地域の集会所でしか百歳体操をしていませんでした。しかし集会所まで「遠くで行けない」という意見が多く、参加者が集会所以外でも近くで集まれる所はないだろうか…と施設の会議で話をし、活動がスタートしました。

活動は2017年9月から始まり、  
7年目に入りました。

**Q:活動内容について  
詳しく教えてください**

A:活動当初はいきいき百歳体操の実施のみでした。半年後かみかみ百歳体操を開始し、コロナの影響で一時中止になりましたが、今は再開し、第3水曜日以外は実施しています。2019年からは、クリスマス会やハロウィンパーティーなどの行事もしています。



↑  
クリスマス会



ハロウィン  
←パーティー

**Q:活動の雰囲気教えてください**

A:明るくて来やすいです。

第3水曜日には百歳体操の後に「ひだまりサロン」といって、歌唱や折り紙、地域の人や民生委員による音楽鑑賞を行っています。



インタビューへのご協力

ありがとうございました！

**Q:世話人と参加者の方から  
一言いただきました！**



世話人

まだ来たことない人に気軽に参加してもらえたら嬉しいです。



参加者

膝の手術をしたが、活動が始まった頃から続けて来ている。週1回行くのを楽しみにしています。