

# 上越市 地域支え合い事業 すこやかサロン

# 春

# 日

令和8年度

7~9月

●会 場 上越市春日謙信交流館

●時 間 9:30~11:00

●対 象 65歳以上の方

●持ち物 内履き、飲み物  
タオル、筆記用具



※全日程とも事前申込みは不要です

※すこやかサロン春日はおすまいの町内に関係なくご利用いただけます。  
皆様のご参加お待ちしております。

| 7月 開催日 |            |    |           |           |    |    |
|--------|------------|----|-----------|-----------|----|----|
| 日      | 月          | 火  | 水         | 木         | 金  | 土  |
|        |            |    | 1         | 2<br>健康   | 3  | 4  |
| 5      | 6<br>健康    | 7  | 8<br>男性健康 | 9<br>サロン  | 10 | 11 |
| 12     | 13<br>サロン  | 14 | 15        | 16<br>健康  | 17 | 18 |
| 19     | 20         | 21 | 22        | 23<br>サロン | 24 | 25 |
| 26     | 27<br>オレンジ | 28 | 29        | 30<br>健康  | 31 |    |

| 8月 開催日 |            |    |            |          |    |    |
|--------|------------|----|------------|----------|----|----|
| 日      | 月          | 火  | 水          | 木        | 金  | 土  |
|        |            |    |            |          |    | 1  |
| 2      | 3<br>サロン   | 4  | 5          | 6<br>健康  | 7  | 8  |
| 9      | 10<br>サロン  | 11 | 12         | 13       | 14 | 15 |
| 16     | 17<br>オレンジ | 18 | 19         | 20<br>健康 | 21 | 22 |
| 23     | 24         | 25 | 26<br>男性健康 | 27<br>健康 | 28 | 29 |
| 30     | 31<br>サロン  |    |            |          |    |    |

| 9月 開催日 |            |    |           |          |    |    |
|--------|------------|----|-----------|----------|----|----|
| 日      | 月          | 火  | 水         | 木        | 金  | 土  |
|        |            | 1  | 2         | 3<br>健康  | 4  | 5  |
| 6      | 7<br>サロン   | 8  | 9<br>男性健康 | 10<br>健康 | 11 | 12 |
| 13     | 14<br>サロン  | 15 | 16        | 17<br>健康 | 18 | 19 |
| 20     | 21         | 22 | 23        | 24<br>健康 | 25 | 26 |
| 27     | 28<br>オレンジ | 29 | 30        |          |    |    |

## 【実 施 内 容】

### ◆サ ロ ン [参加費] 100円

軽い運動やレクリエーションなどを行います。

### ◆健 康 教 室 [参加費] 200円

専門職による運動機能、認知機能の低下を予防するための運動やお話しがあります。

\*健康教室は、要介護1~5の認定をお持ちの方は、ご利用いただけません。

### ◆オレンジカフェ [参加費] 100円

認知症の心配のある方やご家族同士で交流し、情報交換や在宅生活を送る上でのアドバイス等を受けることもできます。

\*参加に年齢は問いません。裏面に詳細の記載あり

大好評

## ★男性のみの教室

日 時 7月 8日(水)

8月26日(水)

9月 9日(水)

9:30~10:30

会 場 市民プラザ A・Bホール

内 容 上記の健康教室と同様

※チラシ裏面に写真あり

【問合せ先】

社会福祉法人 上越市社会福祉協議会 上越支所  
住所: 〒943-0806 上越市木田新田 1-1-3

☎025-526-1515

## 〈すこやかサロン春日スケジュール〉

9:00～ 受付  
 9:30～ サロン・オレンジカフェ・健康教室  
 10:30～ おしゃべりタイム☺  
 活動後にホッとひと息。  
 11:00 終了

男性健康教室の様子



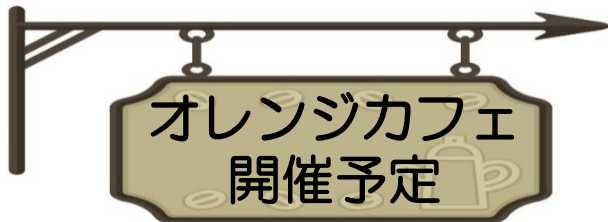
## サロンの予定



**モルック**  
 7月9日(木)  
 9月7日(木)  
 輪投げ  
 8月3日(月)

**太鼓の達人**  
 8月31日(月)  
 大画面でゲーム  
 「太鼓の達人」をしよう!!  
 講師:上越妙高eスポーツクラブ  
 植木 直紀様

**盆踊り**  
 みんなで一緒に踊り  
 ましょう♪  
 7月23日(木)  
 講師:コスモス会の  
 皆様



【参加費】100円

※事前申し込みは必要ありません

※予定が変更になることがありますのでご了承ください。

お待ちしております!



|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>7月27日(月)<br/>                 9:30~10:30<br/>                 春日謙信交流館<br/>                 集会室 2.3</p>                              | <p>○「測ってみよう、話してみよう～脳と血管の健康カフェ～」<br/>                 無印良品直江津 まちの保健室 鈴木 啓介様</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜摂取度測定</li> <li>・血管年齢測定</li> </ul> <p>「毎日の生活習慣や人とのつながりを大切にする」をテーマに測定をしながら講演をしていただきます。</p> |
| <p>8月17日(月)<br/>                 9月28日(月)<br/>                 9:30~10:30<br/>                 春日謙信交流館<br/>                 和室 1.2</p> | <p>○オレンジカフェかすが</p> <p>*認知症の心配のある方やご家族、ご友人など地域に住む方どなたでもゆっくりお茶を飲み、おしゃべりしながらリラックスできる場です。</p> <p>*認知症や介護等に関わるご相談も受け付けています。</p>                                                                                        |

### お知らせ



7月より、すこやかサロン春日の生活支援コーディネーターをNPO 法人上越スポーツラボ DEW 様にお願いすることになりました。

7月からすこやかサロン春日を担当するNPO 法人上越スポーツラボ DEW (デュー) の柴田です。皆さんと一緒に楽しいサロンづくりを進めていきたいと思います。よろしくお願いします。