

(活動類型：通所) 団体名： 特定非営利活動法人くみんネットワークとつか（戸塚区）

シニアのための交流の場

おひさまサロン（介護予防に資するプログラム）

毎週火曜日10：00～13：00【参加費：800円（ランチ代600円含む）】（当日受付）

同じ年代の方と共通の話をしたり、悩みが共感できたり、昔の懐かしい話で盛り上がったり、参加者同士が語り合える場です。アンチエイジングプログラムは毎回違った内容で、地域の方に得意なことを披露してもらい一緒に楽しんだり、スタッフが知恵を出し合い、楽しんでもらえる内容を考えています。（例：かるた、朗読、ゲーム、工作、歌など）

最後は手作りランチで交流タイムとなります。

その他、交流広場とつかでは住み慣れた地域ではつらつと元気に過ごすために、気軽に出かけられる場として、おひさまサロン以外にもいろいろなプログラムを実施しています。

【住所】 戸塚区戸塚町4018-1 ザ・パークハウス戸塚フロント1階（国際1号線沿い 交流ひろばとつかにて実施）



おひさまサロン ゲーム



おひさまサロン 尺八を楽しむ



おひさまサロン 笑いヨガ



←詳しくは
HPをご覧ください

<https://yume-hiroba.net/>

（おひさまサロン サービス・活動B）

10：00～11：00 近況報告・ロコモ体操

脳トレ・パズル

11：00～12：00 アンチエイジングプログラム

12：00～13：00 口腔体操&ランチ



おひさまサロン ランチ

栄養バランスを考えて、旬のものを食べやすい大きさにして、目でも楽しんでいただけるよう彩りにも工夫しています。毎回、献立のポイントなどをスタッフがお話しています。

（団体からのコメント）

地域の方々にさまざまなプログラムを楽しみながら、交流していただけるよう、実施しています。

（連絡先 電話番号：045-865-4670 mail：koryuhirobatotsuka@gmail.com）