

『みんなで楽しく健康に！』

～蓬沢いきいきサロン～

熱活！



みんなで「あつまり」「つながり」
「活躍する」ためのホットな情報
をお届け！

発行：甲府市協働支援センター

アットホームな集いの場

「いつまでも心身ともに健康であるためのコツは、人と関わりながら笑顔で楽しく過ごすこと。参加してくれる皆さんが家族のように感じられる、あたたかい集いの場にしていきたい。」と話してくださったのは、今年1月から活動を始めた代表の猪狩理沙さんと猪狩裕太さん。

お二人とも介護福祉士、介護レクインストラクター、認知症予防レクインストラクター等の様々な資格を持ち、現場で培った技術、知識、経験を活かして、地域に暮らす皆さんの健康づくりのお手伝いをしたいという想いを原動力に、始められたそうです。

誰でも参加できます！

蓬沢いきいきサロンはお住まいの地域に限らず、誰もが参加できるサロンです。お茶を飲むだけでなく、参加者の趣味や特技を活かした取組のほか、転倒予防につながる軽体操やストレッチを実施するなど、デイサービスのような機能も併せ持っています。

参加者からは、「健康になるための知識を学び、参加者同士で楽しく家族のように接することができるこの場所は、“第2の我が家”のようです。多くの方にこのサロンの素晴らしさを体験してほしいです。」といった声が聞かれました。

参加者 随時募集中！

いつまでも元気に過ごしたい！

仲間が欲しいという皆さん！

お待ちしております！気軽にご参加ください！！

- ◆活動日時 月・火・木・金曜日
午後1時30分～3時30分
- ◆会場 蓬沢公民館
(蓬沢1-12)
- ◆問合せ先 担当 猪狩まで
☎ 090-5559-3710
✉ y.ikiiki@outlook.com

年齢やお住まいの地域に関わらず
募集しています！



▲参加者が講師となり活躍する絵手紙教室

笑顔
×
元気
||
健康



左から順に、ボウリング、健康麻雀、軽体操を行う様子。皆で楽しく健康に！



▲サロンへの想いを話す猪狩(裕)さん

取材希望団体募集中！

取材を希望する地域やボランティア団体などを募集しています。協働支援課までご連絡ください。☎ 055-231-5537

これまでに発行した「あつ活 NEWS!」は、
協働支援センターホームページからご覧ください！
音声版もありますよ！



協働支援センターHP