

シニア交流サロン「すこやか」

さがみはら

元気で楽しいセカンドライフ！



コミュニティビジネスで地域づくり・まちおこし

活いき 元気で楽しいセカンドライフを目指そう！

健康生活を維持する秘訣

■ 家に閉じこもらない ■ 楽しい居場所の発見 ■ 趣味を楽しむ ■ 地域社会に関わる ■ 仲間を拓める

サロンでの認知症予防 3 原則 ①仲間とお喋りをする ②青春時代の歌を合唱する ③腹の底から思いっきり笑う

おしゃべりサロン

コミュニティー・カフェ



楽しくおしゃべり三昧

親しい仲間とおしゃべり
お買い物やウォーキング途中での
“ちよっと休憩”にお立ち寄りください。

カフェ料金 300 円

うたごえサロン

「青春うたごえ」



生演奏で歌う

アコースティック 電子ピアノ ギター
新宿「ともしび」のような歌声喫茶の再現を
相模原で目指しております。

参加料 1,000 円

カルチャー教室

趣味を広げる



楽しく学ぶ

ウクレレ・健康マージャン・フラダンス・
川柳・ハーモニカ・ギターなどのカル
チャー教室を通して仲間を増やす。

参加料 1,000 円～1,500 円

講座・セミナー



健康講座・終活セミナー・認
知症予防体操・地域市民との
多世代交流会・手話実技講座
など。

参加料 サロン通信参照

【当サロンの社会貢献活動】

当サロンでは、私たちシニアの出来る社会貢献として「特養・老健ホーム」や「デイケアセンター」への出前演奏活動（ウクレレ＆ハーモニカ演奏チーム）を毎月実施しております。また毎年1回、橋本の「サニエールさがみはら」において当サロンのウクレレ＆フラダンスチームが、市民 200 名を無料招待で定期発表会を行っています。

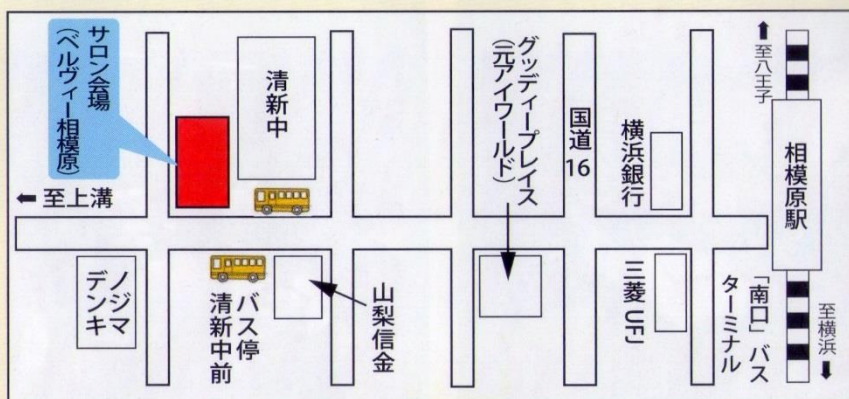


シニアCB起業&よろず相談
コミュニティービジネス起業相談
（企業アドバイザー・コーチングや、主に2密を
した講座「お金の事」に関する相談）
1時間/1,000 円
予約受付中
申込は 080-1051-9375（阿部）

中高年の青春スペース

シニア世代が歌や語らい・趣味の会で楽しく過ごせる「たまり場」を開設しました。仲間の輪を広げ、共に「生き甲斐づくり」を探してみませんか？お一人でも、またお友達を誘いあって気楽にお出かけください。

場所はこちら



相模原駅南口バス5番乗り場から

⑭上溝行き、⑰水郷田名行きで、三つ目の「清新中前」下車すぐ。

徒歩の場合：相模原駅から徒歩20分位。

シニア交流サロン「すこやか」

〒252-0216

神奈川県相模原市中央区清新 8-2-7 ベルヴィ相模原 1F

携帯電話 **080-1051-8375**

E-mail sukoyaka.plan@jcom.home.ne.jp



「市民力」で安心・元気な地域社会づくり

NPO 法人 CBS 認定コミュニティビジネス

アドバイザー&コーディネーター

広域関東圏コミュニティビジネス推進協議会会員

シニア交流サロン「すこやか」代表 阿部 毅

「協力機関」

(公益財団法人) 相模原市産業振興財団 NPO 法人：コミュニティビジネスサポートセンター
さがみはら市民活動サポートセンター (社会福祉法人) 相模原福祉村「三世代交流センター」