

こんにちは！明野地域包括支援センターです😊

暦の上では春を迎え、日差しの中にほんのりと春を感じる季節となりました🌸これからあたたかくなり、外出する機会も増えてくるかと思いますが、ふれあいサロンや地域介護予防教室に参加されるのは、いかがでしょうか？今回の明野タイムズは、皆さまのお住いの近くで行っているふれあいサロンと地域介護予防教室のご紹介です。ぜひご覧ください😊🎵

## 私たちの地域のふれあいサロン

皆さまが住んでいる地域では、ふれあいサロンが13カ所あり、体操やレクリエーション、行事等を開催しています。まだ参加されたことがない方はこれを機会に参加されてみてはいかがでしょうか？😊

♥️ふれあいサロンとは？... 地域住民の仲間づくり等を目的に、身近な場所で気軽に集まり、おしゃべりなどで仲間と楽しく過ごせる地域の「憩いの場」です😊

### 【ふじの会】

場 所：双葉町総合福祉会館  
(双葉町3-7-11)

日 時：毎月第4日曜日  
11時～13時30分

対象者：どなたでも  
参加費：500円



### 【ふれあいサロン音羽】

場 所：音羽町総合福祉会館  
(音羽町2-6-15)

日 時：毎月第4水曜日  
10時～12時

対象者：音羽町にお住いの  
60歳以上の方  
参加費：無料 (12月～3月休み)

### 【ふれあいサロン(住吉泉)】

場 所：住吉泉町内会館  
(住吉町1-3-28)

日 時：毎月第4火曜日  
13時～15時

対象者：住吉泉町内会地域の  
65歳以上の方  
参加費：無料

### 【うたごえサークル カナリア】

場 所：住吉コミュニティセンター  
(住吉町1-3-20)

日 時：毎月第2月曜日  
13時～15時

対象者：どなたでも  
参加費：無料



### 【ハマ遊の友】

場 所：住吉町2-2-26

日 時：月～土 10時半～16時

対象者：苫小牧在住の方  
参加費：300円(飲み物代込み)  
- お食事希望の方は別途有料

※イベント開催時：500円



### 【住吉にこここサロン】

場 所：住吉コミュニティセンター  
(住吉町1-3-20)

日 時：毎月第3水曜日  
11時～12時

対象者：市内にお住いの  
中高年者  
参加費：200円

### 【住吉女子会】

場 所：住吉コミュニティセンター  
(住吉町1-3-20)

日 時：第1・3水曜日  
11時～13時

対象者：近隣の住民  
年齢制限なし  
参加費：100円

※サロンの見学や参加ご希望の方は、  
**苫小牧社会福祉協議会**または  
**明野地域包括支援センター**までご連絡ください😊

**苫小牧社会福祉協議会** ☎ 0144-84-6635  
**明野地域包括支援センター** ☎ 0144-53-4165

続いて、三光町・美園町・新明町・明野新町・柳町にあるふれあいサロンのご紹介です！ ➡

