

サロン活動 転倒予防教室 事例集



長 浜 市



長浜市社会福祉協議会



平成30年2月発行

目次



はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・	1
サロン・転倒予防教室とは・・・・	2
支えあいの活動・・・・・・・・・・	3
サロン・転倒予防教室実施状況・・	5
活動事例・・・・・・・・・・・・・・・・	①～⑳
おわりに・・・・・・・・・・・・・・・・	6



地域のつながりが希薄になってきていると言われている現在、住みなれた地域でいつまでも安心して暮らすためには、自分が住む地域のつながりが重要とされています。長浜市では、自治会を単位としたサロン活動、転倒予防教室が各地で広がっており、地域に合わせた内容で活動をされています。このような活動が広がることで、地域力が高まり、互いに支え合う関係づくりにつながっています。



サロン

同じ地域に住む住民同士の交流の場として、定期的集まる場のことをサロンと言います。近隣住民みんなが参加でき、つながりをつくるのが目的の一つです。「自分たちのサロンは自分たちで作る」という思いで地域の状況や活動に合わせてできることを無理のない範囲で取り組む活動です。

内容

地域の特徴や集まる人などの工夫で内容を企画し取り組まれています。

例) おしゃべり、レクリエーション、体操、ゲーム、作業(折り紙、手芸)、健康チェック、調理、食事、勉強会 など。

参加者・スタッフ

子どもから大人まで、どなたでも参加できます。運営は主に自治会長、民生委員児童委員、福祉委員、赤十字奉仕団、健康推進員、老人会、有志のボランティアが行います。

転倒予防教室

住みなれた地域の中でいきいきと自分らしい暮らしをできるように、馴染みの人たちと一緒に、楽しく体操を続ける活動です。介護予防活動の「通いの場」として自治会単位で体操に取り組む活動です。

内容

運動に必要な部分(運動器)の機能の低下予防の体操(きゃんせ体操など)や体力測定など

参加者・スタッフ

おおむね65歳以上の方で、運動器の機能向上を図り、自主活動につなげたいと希望される方です。



支えあいの活動

長浜市の高齢化率

27.3%

平成 30 年 1 月現在



7年後には高齢化率が

29.4%*

になると予想されています・・・

※国立社会保障・人口問題研究所

『日本の地域別将来推計人口』（平成 25 年 3 月推計）より

支えあいの活動に
関心が高まっています

地域での助けあい・支えあいの輪を広げるために必要なことは？

53.8%

「住民同士が交流をとおして知り合う機会を増やすこと」

近所に困っている人がいる時にできることは？

安否確認の声かけ

68.0%



話し相手

56.1%

※長浜市地域福祉計画策定に向けてのアンケート調査報告書（平成 23 年 10 月）より

サロン活動・転倒予防教室は、
自治会のつながりづくりの活動として注目されています！



長浜市全体のサロン実施自治会数

302 / 425 自治会



長浜市全体の転倒予防教室実施自治会数

218 / 425 自治会

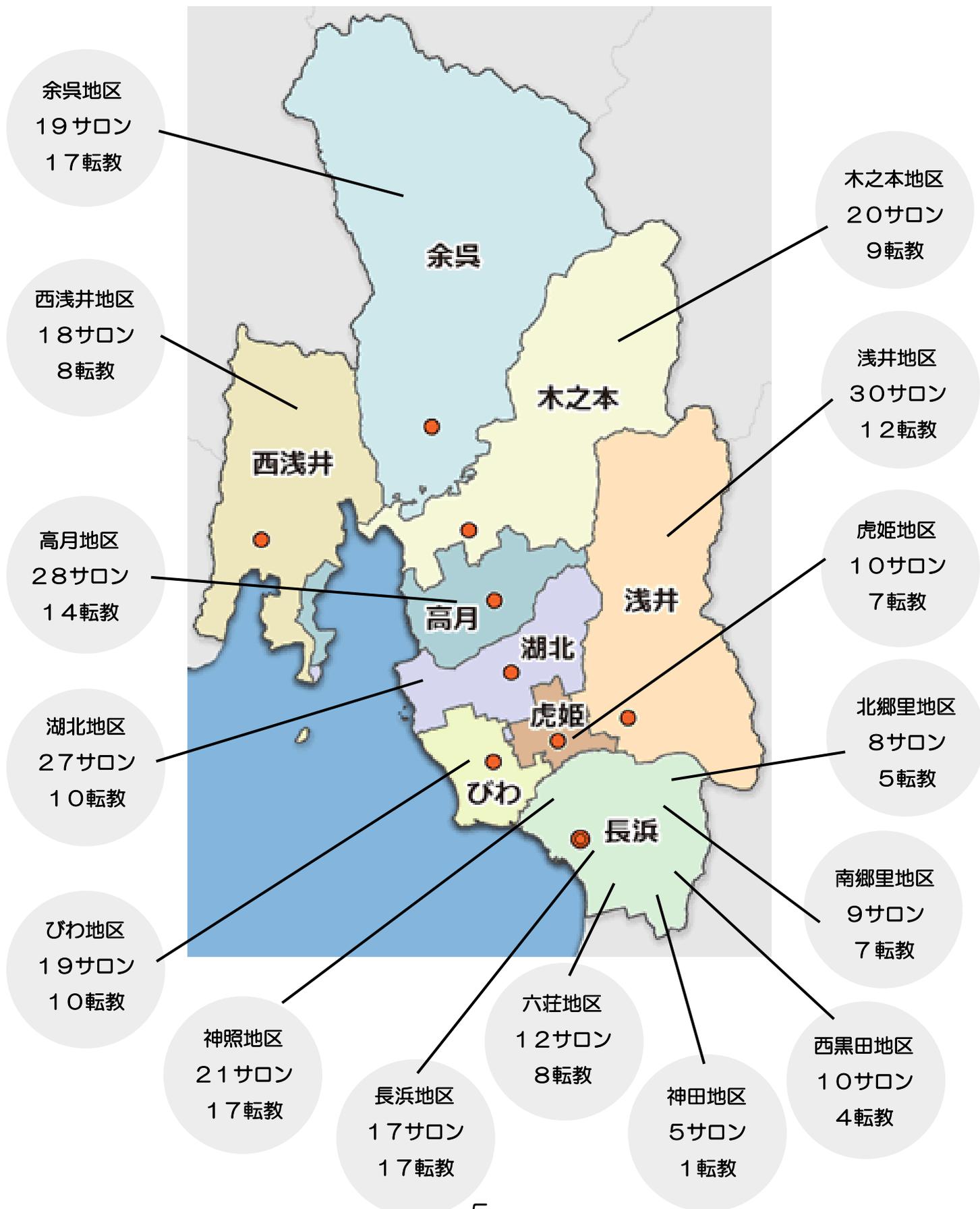
長浜市においても、253 のサロン、146 の転倒予防教室が活動されています。
活動の様子はさまざまで、1つの自治会に複数のサロンがあるところや複数の自治会合同で
されているところもあります。歩いて行ける気楽な居場所として活動をされています。

～ 各地区の人口データ ～

平成30年1月1日現在 住民基本台帳より

	全人口	65歳以上人口	高齢化率	80歳以上人口
長浜市	119,227人	32,594人	27.3%	10,939人
地区名	全人口	65歳以上人口	高齢化率	80歳以上人口
長浜	9,346人	2,974人	31.8%	1,166人
六荘	14,032人	2,864人	20.4%	929人
南郷里	10,574人	2,507人	23.7%	645人
神照	19,648人	4,105人	20.8%	1,252人
北郷里	4,277人	1,297人	30.3%	402人
西黒田	2,230人	723人	32.4%	265人
神田	1,206人	405人	33.5%	140人
浅井	13,081人	3,397人	25.9%	1,130人
びわ	6,836人	2,175人	31.8%	718人
虎姫	5,028人	1,561人	31.0%	541人
湖北	8,489人	2,468人	29.0%	825人
高月	9,748人	2,838人	29.1%	905人
木之本	7,167人	2,522人	35.1%	943人
余呉	3,158人	1,263人	39.9%	519人
西浅井	4,041人	1,394人	34.4%	500人

各地区サロン・転倒予防教室実施状況



※転教…転倒予防教室

神照地区



自治会	サ・転	サロン・転倒予防教室名	ページ数
川崎	サ	きらめきサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	①
山階	サ	山階ふれあいサロンはまゆう会・・・・・・・・	②
口分田	サ	口分田楽集会・・・・・・・・・・・・・・・・	③
今	サ・転	今町弥栄クラブ・・・・・・・・・・・・・・・・	④
国友東	サ・転	あいあい国友・・・・・・・・・・・・・・・・	⑤
国友西			
新庄寺	転	新庄寺親善会・・・・・・・・・・・・・・・・	⑥
新庄中	サ	新中にここにこサロン・・・・・・・・	⑦
	転	新庄中町老人会・・・・・・・・	⑧
下之郷中	サ・転	友快サロン・さわやかクラブ・・・・・・・・	⑨
相撲西	サ	健やかクラブ・・・・・・・・	⑩
美浜	サ	美浜町老人会・・・・・・・・	⑪
緑ヶ浜	サ	緑ヶ浜ふれあいサロン・・・・・・・・	⑫
上祇園	サ・転	上祇園町いきいきサロン・・・・・・・・	⑬
祇園元	サ・転	祇園ワイワイサロン・・・・・・・・	⑭
列見	サ・転	列見町サロン・・・・・・・・	⑮
十里	サ	十里町いきいきサロン・・・・・・・・	⑯
	転	十里町健康体操教室・・・・・・・・	⑰
神照東	サ	神照町ふれ合いサロン・・・・・・・・	⑱
神照西			
北新東	サ・転	北新東町自治会・・・・・・・・	⑲
北新西	サ	なごみ会・・・・・・・・	⑳
北新南	転	はればれ会・・・・・・・・	㉑
北新北	サ・転	北新北町転倒予防教室・・・・・・・・	㉒
八幡中山	サ	すこやかクラブ・・・・・・・・	㉓
	転	すこやか体操クラブ・・・・・・・・	㉔
中山	転	中山町転倒予防教室・・・・・・・・	㉕
分木	サ	つくしの会・・・・・・・・	㉖
	転	分木町健康体操教室・・・・・・・・	㉗
南十里新	転	南十里いきいき体操・・・・・・・・	㉘



きらめきサロン

場 所：川崎町自治会館
開催頻度：月1回
開催日：随時決定
開催時間：9：30～お昼過ぎ
参加者数：約15人
スタッフ数：6人
参加費：200円

川 崎



📝 取材者メモ

マージャン中も、ときに教え・教えられまさにコミュニケーションマージャンでした。

いち押しポイント

参加者全員でマージャンをすることが多いです。久しぶりにするとルールを忘れがちですが、やっているうちにみんな思い出せるし、よく知っている人が教えてくれるので、楽しんでやっています。同じチームの人と相談して、勝ったり負けたり、何よりおしゃべりしながらするのが楽しいです。



山階ふれあいサロン

場 所：山階会議所
 開催頻度：月1回
 開催日：第2月曜日
 開催時間：9：30～11：30
 参加者数：約10人
 スタッフ数：1人
 参加費：100円

山 階



📎 取材者メモ

みなさん一緒に考えながらクイズなど楽しんでいます。脳トレもみんなで考える方が楽しいですね。

いち押しポイント

毎回お花を飾り、季節を感じるようにしています。なかなか花の名前が出なかったり、育て方を教えあったりみなさん楽しみにされています。

サロンの内容は、時事ニュースなどクイズにしてみんなで楽しんでいます。〇〇川柳など調べて、詠むのも人気です。



□分田楽集会

場 所：□分田会館
開催頻度：月2、3回
開催日：いずれかの火曜、金曜日
開催時間：9：30～午前中
参加者数：約12人
スタッフ数：6人
参加費：100円（食事時は別）

□分田



📝 取材者メモ

自分たちで先生役と教えてもらう役をそれぞれ得意ごとにあわせて交代されています。

いち押しポイント

お話し会、健康の会を月1回ずつ開催しています。季節ごとの野菜の話や、タオルを活用した体操などを行っています。自分たちでお皿やお茶をもちより茶話会をしています。後片づけも自分たちでするので、誰かのお世話になることもありません。

年に数回のお楽しみ会もあり、楽しく集まっています。



今町弥栄クラブ

場 所：今町会館
開催頻度：週1回
開催日：火曜日
開催時間：9：00～10：30
参加者数：約15～20人
スタッフ数：4人
参加費：年間1,000円

今



取材者メモ

体操をこれからも続けていきたいと話してくださいました。体操終わりのおしゃべりも交流の一つですね。

いち押しポイント

みんな体を動かすのが大好きです。リズム体操やきゃんせ体操を活用しています。体操終わりにおしゃべりしたり、脳トレゲームをしています。

絵手紙づくりやウォーキングも行っています。介護予防や健康増進を図っています。



あいあい国友

場 所：国友町会館
 開催頻度：サロン 月1回
 転倒予防教室 月3回
 開催日：サロン 第1土曜日
 転倒予防教室 木曜日
 開催時間：9：00～11：00
 参加者数：約20人
 スタッフ数：約11人
 参加費：サロン 100～1,000円
 転倒予防教室 600円

国友東・国友西



取材者メモ

サロンと転倒予防教室の代表者を分け負担がかからないようにされています。

いち押しポイント

サロンだけ、転倒予防教室だけ参加もOKです。みんなそれぞれ得手不得手がありますので、この会館で会えることを大切にしています。

転倒予防教室は、月3回開催していて、先生に来ていただいています。ボールやヨガマットなど使って、コツコツ続けています。



新庄寺親善会

場 所：新庄寺町公会堂
 開催頻度：週1回
 開催日：木曜日
 開催時間：13:00～14:30
 参加者数：約15人
 スタッフ数：3人
 参加費：月500円

新庄寺



取材者メモ

月1回先生による体操をされています。体操の後スクールガードなどの活動もあるので、時間の調整をされています。

いち押しポイント

今年度になって、新しい方が3人増え、主に60歳以上の方に声掛けをしています。日ごろ顔を合わせる機会が少ないので、体操の日を大切にしています。「顔をみんけど、どうしてやーるかな？」と情報交換の場にもなっています。家にこもっていても仕方ないので、少しでも外にできるきっかけになっています。



新中にここにサロン

場 所：新庄中町会議所
 開催頻度：月1回
 開催日：第2土曜日
 開催時間：13:30～15:30
 参加者数：約20名
 スタッフ数：12名
 参加費：200円

新庄中



取材者メモ

茶話会、年1回食事会を開催されています。自治会全体で見守り活動にも取り組まれています。

いち押しポイント

70歳以上の方を対象にしており、高齢者のみの世帯は特にチラシを手渡ししています。出席確認をしているので、当日顔が見えないと、自宅まで声を掛けに行っています。

また名前がわかるように、みんな名札をつけています。おしゃべりを中心に、内容もスタッフで当番を決めて工夫しています。



新庄中町老人会

場 所：新庄中町会議所
 開催頻度：週1回
 開催日：木曜日
 開催時間：9：00～10：30
 参加者数：約16人
 スタッフ数：当番2人
 参加費：無料

新庄中



取材者メモ

長く続けることが大切と話されていました。おしゃべりと体操両方あってこそ続けて来られたそうです。

いち押しポイント

転倒予防教室が始まって7年目。きゃんせ体操やタオル体操、先生に来てもらったの体操などいろいろ組み合わせてしています。

また、みんなおしゃべりが好きなので、年2、3回茶話会をしています。それ以外も、井戸端会議をしながらの体操で、楽しみの一つかもしれません。



下之郷中町友快サロン・さわやかクラブ

場 所：下之郷中会館
開催頻度：月2回
開催日：第1、3月曜日
開催時間：10:00～11:30
参加者数：約10人
スタッフ数：3人
参加費：サロン 随時決定
転倒予防教室 月300円

下之郷中



いち押しポイント

自分の健康管理のために始めましたが、集まるみんなと話し、また茶話会を交えながら楽しく過ごしています。人と話す、体を動かす、笑うといった老化防止につながるすべてが友快サロンにはあります。これからももっと参加する人を増やして、ずっと続けていきたいと思います。

取材者メモ

月ごとに当番を決めて、事務所の鍵開けや会館の掃除機かけなど分担されています。



健やかクラブ

場 所：ウォーキング、グランドゴルフ
 開催頻度：月2回
 開催日：グランドゴルフ 毎週月曜日
 ウォーキング 毎週木曜日
 開催時間：9：00～11：30
 参加者数：4人～7人
 スタッフ数：1人
 参加費：実費負担

相撲西



いち押しポイント

毎週月曜日は、グランドゴルフに出かけています。浅井の方まで行くので、交代で車を出しています。

毎週木曜日は、豊公園までウォーキングをしています。相撲西のサロンは、健康づくりに取り組んでいます。年1回は、会館で懇親会を開催しています。外での活動には参加しにくい方も参加されています。気楽に集まる場にしていきたいです。



📝 取材者メモ

ウォーキングをしながら、地域の方とあいさつ。少しの変化にも気がつきますね。



美浜町老人会

場 所：美浜自治会館
 開催頻度：月1回
 開催日：第1月曜日
 開催時間：10:00～12:00
 参加者数：約20名
 スタッフ数：6名
 参加費：100円

美 浜



📎 取材者メモ

月2回のグランドゴルフと、月1回の会館でのサロン。笑い声のたえないサロンです。

いち押しポイント

サロンの内容は参加者みんなで決めています。みんなの意見がすぐ形になるので、参加していて楽しいです。サロンの日も、第1月曜日と決まっているので覚えやすいです。

月2回のグランドゴルフや夏休みには子どもたちと一緒にラジオ体操など体を動かすことも取り入れています。



緑ヶ浜サロン

場 所：緑ヶ浜会館
 開催頻度：月1回
 開催日：第3金曜日
 開催時間：13:30~15:00
 参加者数：20名
 スタッフ数：5名
 参加費：200円

緑ヶ浜



📎 取材者メモ

参加者・スタッフ・自治会が協力し合い、誰もが参加しやすいサロン活動を行っていました。

いち押しポイント

自治会の皆さんに来ていただけるよう開催日程や内容を自治回覧で回し、見ていただけるようにしています。

また、男性に参加していただけるように食事会や映画鑑賞など毎回内容を変更し多くの方に参加していただけるように工夫をしています。



上祇園町いきいきサロン

場 所：上祇園町会館
 開催頻度：サロン 隔月開催
 転倒予防 週1回
 開催日：サロン 随時決定
 転倒予防 火曜日
 開催時間：サロン 10:00~14:00
 転倒予防 13:30~15:00
 参加者数：約20人
 スタッフ数：5人
 参加費：サロン 300円

上祇園



📎 取材者メモ

月2回ほど男性による健康マージャンもされています。

いち押しポイント

毎週火曜日に転倒予防教室をしています。参加費は無料で、主にきゃんせ体操をしています。隔月にサロンも開催しています。昼食もみんなで食べています。昨年度から始まったサロン。どんな内容がいいかみんなの意見を聞きながらやっていきたいと思っています。



ぎおんワイワイサロン(祇園元町福祉委員会)

場 所：祇園元町会館
 開催頻度：サロン月1回
 転倒予防 週1回
 開催日：サロン 随時決定
 転倒予防教室 火曜日
 開催時間：13:30~15:00
 参加者数：11~20人
 スタッフ数：3人
 参加費：サロン 茶話会無料
 転倒予防教室 200円

祇園元



取材者メモ

自治会とも連携のとれた居場所です。

いち押しポイント

年2回程度町内全域にチラシを回覧し、幅広いひとに活動を知っていただけるように工夫しています。毎月第1火曜日は先生による転倒予防教室をしています。

年末年始は、食事会を開催し交流の機会づくりをしています。毎年みなさん楽しみにされています。



列見町サロン

場 所：列見町会館
 開催頻度：週1回
 開催日：火曜日
 開催時間：9：30～11：00
 参加者数：約12人
 スタッフ数：2人
 参加費：偶数月に1,000円

列 見



取材者メモ

時間になるとみなさん集まってこられ、おしゃべりと体操が自然と始まる居場所でした。

いち押しポイント

体操だけでなく、隔月で食事会も開催しています。転倒予防体操を続けることで、介護予防につながっています。隔月で体操の先生にも来ていただき、日ごろの成果を自分たちでも感じています。

今まで顔を合わせる機会がなかった方ともサロンを通じておしゃべりするきっかけになりました。



十里町いきいきサロン

場 所：十里会館
 開催頻度：月1回
 開催日：土曜日
 開催時間：10:00～14:30
 参加者数：約30人
 スタッフ数：15～20人
 参加費：500円

十里



取材者メモ

自治会みなさんの協力でサロンが作り上げられていると感じました。

いち押しポイント

サロンが立ち上がったのは15年ほど前です。今も大事にしているのは、人と人のふれあいを大切にして、おしゃべりやお茶を飲みながら元気に過ごせる場所であり続けたいと思っています。

サロンの日終わりに、スタッフで打ち合わせをして、次どのような内容にするか決めています。



十里町健康体操教室

場 所：十里会館
 開催頻度：週1回
 開催日：土曜日
 開催時間：9：30～11：00
 参加者数：約15人
 スタッフ数：1人
 参加費：無料

十里



取材者メモ

夏休みにはお子さんも一緒に体操をされていました。文化祭でも活発に活動されています。

いち押しポイント

十里の体操教室は、14年ほど前から始めて、主にきゃんせ体操を続けています。誰でも参加OKです。

文化祭で体操を披露する機会があります。体操教室をしていることを知ってもらいきっかけになっています。



神照町ふれ合いサロン

場 所：神照会館
 開催頻度：隔月に1回
 開催日：随時決定
 開催時間：10:00～13:00
 参加者数：約25人
 スタッフ数：10人
 参加費：500円

神照東・神照西



いち押しポイント

今まで午前中だけのサロンの日もありましたが、みなでお昼ご飯を食べたいとの要望があり、毎回お昼付きでサロンをしています。

地域にギターを弾くのが得意な方がおられるので、音色にあわせて歌を歌うのも恒例になっています。参加者・スタッフの声を大事にしながらサロンを続けています。

取材者メモ

参加者からもっとサロンに行きたいと声が出るほど人気のサロンです。



北新東町自治会

場 所：北新東町会館
 開催頻度：週1～2回
 開催日：コミュニケーションマージャン
 第2、4月曜日転倒予防
 転倒予防 第1～4木曜日
 開催時間：コミュニケーションマージャン
 13:00～15:00
 転倒予防
 13:30～15:00
 参加者数：7人～13人
 スタッフ数：1人
 参加費：コミュニケーションマージャン
 無料
 転倒予防
 年間1,000円

北新東



いち押しポイント

毎週木曜日は転倒予防体操をしていて、時々体操の先生にも来ていただいています。年2回体力測定をしており、やってきたことが数字で出るのがうれしく、励みにもなります。

コミュニケーションマージャンもみんなルールを覚えて、おしゃべりをしながらしています。





なごみ会

場 所：北新会館
 開催頻度：月1回
 開催日：第3金曜日
 開催時間：13:30~15:30
 参加者数：5人
 スタッフ数：1人
 参加費：無料

北新西



📝 取材者メモ

気心知れた方同士、ゆったりとした時間を過ごしておられました。

いち押しポイント

みんなでお茶とお茶菓子を囲みながらゆっくりとおしゃべりをしています。最近では、口腔体操を行うことで、老化予防を意識しています。定期的に、気楽な仲間と集まることがなによりの楽しみです。

毎月空き缶拾いも行っています。みんなで行うと長続きします。



はればれ会

場 所：北新南町会館
 開催頻度：週1回
 開催日：月曜日
 開催時間：10:00～11:30
 参加者数：12人
 スタッフ数：1人
 参加費：月300円

北新南



取材者メモ

「この集まりをすごく楽しみにしている」と祝日も休まず週1回の体操を続けておられます。

いち押しポイント

今年5年目を迎えたはればれ会。ずっと続けている365歩のマーチにあわせてのウォーミングアップから始まり、ラジオ体操やずんどこ節にあわせた体操をしています。「ここ伸びてるね」など意識して声をかけあっています。

自分たちが知っているテレビでの体操などの披露する場所でもあります。



北新北町転倒予防教室

場 所：北新会館
 開催頻度：週1回
 開催日：火曜日
 開催時間：13:30~15:00
 参加者数：約28人
 スタッフ数：8人
 参加費：年会費1,000円

北新北



取材者メモ

転倒予防教室に加えて、クリスマスや年度末には交流会も実施されています。

いち押しポイント

歌を歌う、お口の体操からいつも始まります。誰が休んでもできるように工夫しています。

平成21年から始まった転倒予防教室。年間予定を全自治会に回覧し、新しい参加者も募集しています。



すこやかクラブ

場 所：八幡中山町会館
 開催頻度：月1回
 開催日：随時決定
 開催時間：10:00~13:00
 参加者数：約15人
 スタッフ数：10人
 参加費：500円

八幡中山



いち押しポイント

年2回バス旅行に出かけています。普段遠出する機会も少なくなっているの
 で、大変喜ばれています。どこがいいか考えるのも大変ですが、楽しいもので
 す。普段のサロンは、会館で手作りのお昼ですが、回転寿司など食べに行く時
 もあります。みんなでいただくのと合わせて、どちらもとってもおいしいです。

取材者メモ

参加者80歳以上を対象にされていますが、みなさんとてもお元気でした。



すこやか体操クラブ

場 所：長浜キリスト協会 ガリラヤ館
 開催頻度：週1回
 開催日：金曜日
 開催時間：14:00～15:30
 参加者数：約23人
 スタッフ数：5人
 参加費：月100円

八幡中山



📎 取材者メモ

キリスト協会では体操教室を始めたいとの思いからはじまりました。地域の方も気軽に参加されています。

いち押しポイント

週1回体操を続けていますが、年2回はお茶会とクリスマス会をしています。決めた曜日・時間にみんなが集まることを大事にして、おしゃべりをしてそれぞれ帰ります。

連絡時はメールを活用しています。みんな携帯を持っているので、メールが届くのは意外にうれしいものです。



中山町転倒予防教室

場 所：中山町会館
 開催頻度：週1回
 開催日：水曜日
 開催時間：10:00～11:30
 参加者数：約20人
 スタッフ数：2人
 参加費：月300円

中山



取材者メモ

中山でも日ごろから集まれる場所が
 欲しいと立ち上がった転倒予防教室。
 みなさんのホッとする場所です。

始まったきっかけ

町内の親睦を図る目的で転倒予防教室が始まりました。老人会を中心にチラシで声をかけて立ち上げました。体操はもちろん日ごろの情報交換などおしゃべりもしています。

時々、体操の後に食事会もしており、みんなが気軽に集まれる場でありたいなと思っています。



つくしの会

場 所：分木会館
 開催頻度：月2回
 開催日：第2、4木曜日
 開催時間：10:00～15:00
 参加者数：約12名
 スタッフ数：5～6名
 参加費：食事付のとき500円

分木



取材者メモ

音楽をかけて体操から始まるサロン。
 長く続けているからこそ、サロンでの役割分担ができています。

いち押しポイント

第2木曜日は午前中おしゃべりを中心に過ごしています。第4木曜日は、健康推進委員さんの手作りお昼をいただき、昼過ぎまでサロンをしています。

転倒予防教室と合わせて、毎週どこかへ行く場所があるというのがなによりの楽しみと健康づくりにつながっていると思います。



分木町健康体操教室

場 所：分木会館
 開催頻度：月2回
 開催日：第1、3火曜日
 開催時間：10:00~11:30
 参加者数：15人
 スタッフ数：4人
 参加費：月800円

分 木



取材者メモ

自分のペースにあわせて緩めたり、伸ばしたり。マイ用具にも愛着がわきますね。

いち押しポイント

体操教室が始まったときから、3B体操（ボール、ベル、ベルターの用具を用いた体操）に取り組んでいます。毎回先生にきていただき、誰でもできる楽しい体操です。いくつになっても、自分のペースでできるので、長続きしています。



南十里いきいき体操

場 所：十里南新町会館
 開催頻度：週1回
 開催日：月曜日
 開催時間：10:00~11:00
 参加者数：10人
 スタッフ数：2人
 参加費：無料

十里南新



取材者メモ

自分たちで知っている体操を「こんなあるみたいやで」と教えあう姿が一番の体操だと感じました。

いち押しポイント

普段はDVDを見ながら体操をしています。自分たちが知っている体操を教えあいながら活動しています。

体操だけでなく、年に2、3回食事会も開催しています。町内でなかなか集まる機会も少ないので、こういった機会はお互いにありがたいなと思っています。

おわりに

今回、サロン活動・転倒予防教室事例集の作成にあたり長浜市内の各サロン、転倒予防教室に訪問をさせていただきました。どの活動も地域の現状に合わせて活動されていて、たくさん笑顔があり、地域での交流の場として位置付けられている様子を感じました。この事例集をとおして他のサロン、転倒予防教室の様子を感じていただき、今後の活動の参考にさせていただければと思います。

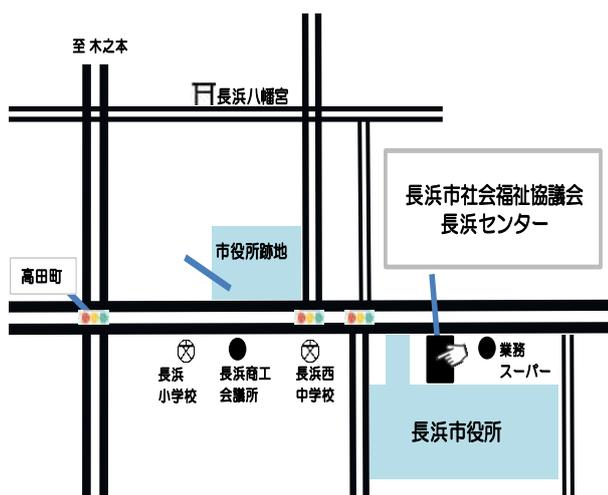
～ お問い合わせ ～

長浜センター

長浜市八幡東町441-6

電話：62-1804

FAX：64-2240

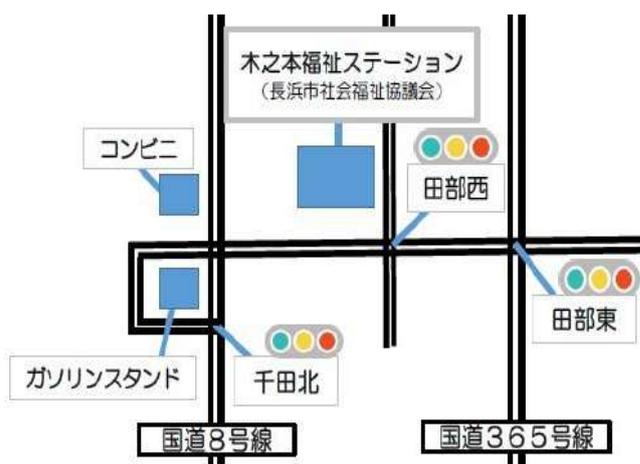


木之本センター

長浜市木之本町千田53

電話：82-5419

FAX：82-5721



いつでも気軽にご相談ください





おわりに

今回、サロン活動・転倒予防教室事例集の作成にあたり長浜市内の各サロン、転倒予防教室に訪問をさせていただきました。どの活動も地域の現状に合わせて活動されていて、たくさんの笑顔があり、地域での交流の場として位置付けられている様子を感じました。この事例集をとおして他のサロン、転倒予防教室の様子を感じていただき、今後の活動の参考にさせていただければと思います。

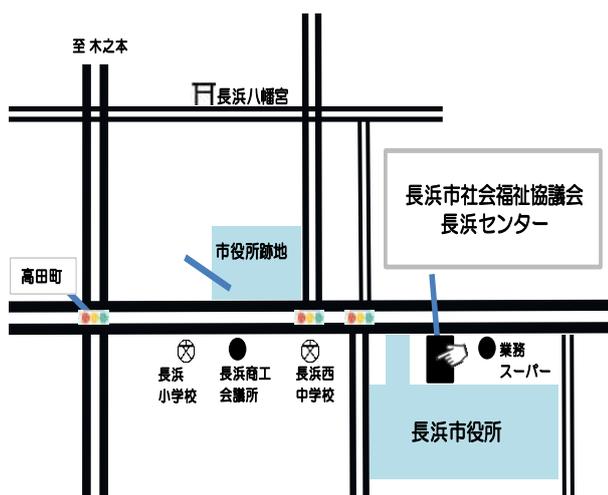
～ お問い合わせ ～

長浜センター

長浜市八幡東町441-6

電話：62-1804

FAX：64-2240

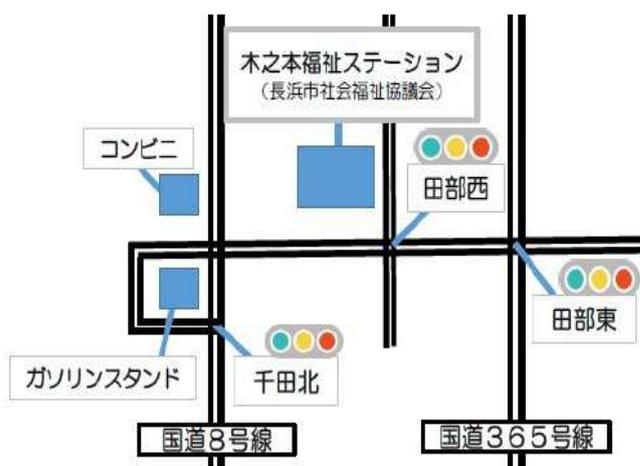


木之本センター

長浜市木之本町千田53

電話：82-5419

FAX：82-5721



いつでも気軽にご相談ください



