

地域サロンを 利用してみませんか？

1 地域サロンってな～に？

青梅市では、市内在住の概ね60歳以上の方がおしゃべりやお茶のみといった誰もが参加しやすい交流の場所として開設をしています。

2 地域サロンの効果について

生きがい

地域サロンでは、同世代の人々と交流することができます。

趣味や特技を通じ、仲間づくりをすることで生活に目的をもって過ごせます。

生活が充実することで、精神的満足感や生きがいを感じやすくなります。

引きこもり・孤独予防

高齢者が気軽に訪れる場所を提供します。

これにより、様々な活動やイベントが定期的に行われることで、外出する機会が増えます。

繋がりが強まることで、地域社会に自分の居場所があると感じ、社会的孤立の予防になります。

安心・安全なまちづくり

高齢者が地域サロンに集まることで、見守りが強化され、困ったときに助け合える環境が整います。

また、地域サロンを通じて利用者やスタッフが関わる機会が増え、地域全体の安全と安心を支える重要な拠点となります。

3 どんな活動をしているの？

内容(活動例)

おしゃべり、お茶飲み、体操、工作、裁縫、カラオケ、健康麻雀、囲碁・将棋、ボッチャ、ダーツ、脳トレ、青梅市シルバーマイスターによるイベントなど…

※飲食も可能です！

※ゴミは各自持ち帰り

サロンによって様々な内容で活動しています！

誰でも気軽に参加できます！

4

開催場所・時間

場 所	開 催 曜 日	時 間
富岡1丁目自治会館 (富岡1-93)	毎週月曜日	午前10時～午後3時
下長淵第二第四自治会館 (長淵2-519)	第1・3火曜日	
今寺第四第五自治会館 (今寺5-12-13)	第2・3・4火曜日	
二俣尾4丁目自治会館 (二俣尾4-1089-1)	毎週水曜日	
New! 今井柳田自治会館 (今井1-435)	第2・4水曜日	
河辺6丁目自治会館 (河辺町6-8-40)	毎週木曜日	
新町七・八・九丁目自治会館 (新町8-5-5)	第1・3・4木曜日	
河辺町四丁目自治会館 (河辺町2-1042-2)	第1・3金曜日	

市内に開設している地域サロンは無料で利用できます！

予約する必要はありません！時間内であれば自由に出入りできます！

ご家族やご友人をお誘いのうえ、ご利用ください！

5

問合せ

青梅市では、地域サロンに参加したい方への情報提供を行っております。また、市民のみなさまから自主的に企画いただくようなイベントも絶賛募集中です。「サロンにいいみたい」「サロンについてもっと知りたい」という方は、お気軽に下記までお問合せください。

青梅市役所 高齢者支援課 いきいき高齢者係

☎22-1111 (内線2157、2158)