

令和7年度 みうらふれあいサロン

三浦市在住の65歳以上の方を対象に、「ふれあいサロン」を開催します。
気軽に健康相談もできますので、お友達と一緒に参加してみませんか？
ご都合の良い会場にお気軽にお越しください！

①	日 時	毎月 第1・3・4 金曜日	10:00~11:30
	会 場	岬陽小学校 (体育館2階・ミーティングルーム)	
	※自家用車での乗り入れはご遠慮ください。 ※上履きをご持参ください。		

(*)呼吸を深くする
ヨガも、ダンスセ
ラピーも経験がな
くても誰でも楽し
める認知症予防運
動です。

②	日 時	毎月 <u>第2・3・4 金曜日</u> 13:30~15:00
		第2:呼吸ヨガ 第3:ダンスセラピー 第4:体操
	会 場	<u>市場7階大会議室(三崎5丁目245-7)</u>

【令和8年1月から、場所と曜日が変わりました】

③	日 時	毎月 第2・3・4 水曜日	10:00~11:30
	会 場	城ヶ島区民センター(上履きをご持参ください)	

内 容	健康チェック・認知症予防運動・脳トレ・筋トレ・健康講座
対象者	65歳以上の三浦市民で、介助なく参加出来る方



《 令和7年 サロン予定日 》																		
会 場	令和7年4月			5月			6月			7月			8月			9月		
岬陽小学校	/	18	25	/	16	23	6	20	27	4	18	/	/	/	/	19	26	
勤労市民センター	10	17	24	8	15	22	12	19	26	10	17	24	/	21	28	11	18	25
城ヶ島区民センター	9	16	23	14	21	28	11	18	25	9	16	23	/	20	27	10	17	24
会 場	10月			11月			12月			令和8年1月			2月			3月		
岬陽小学校	3	17	24	7	21	28	5	19	/	/	16	23	6	20	27	6	/	27
魚市場（令和8年1月～）	9	16	23	13	20	27	11	18	25	9	16	23	13	20	27	13	/	27
城ヶ島区民センター	8	15	22	12	19	26	10	17	24	14	21	28	/	18	25	11	18	25

お 問 合 せ

地域包括支援センター おまかせ（安心館 【旧万寿荘】）

電話： 046-876-7557