

# 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	(*)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。
	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。	

②	日 時	毎月 第2・3・4 金曜日 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	市場7階大会議室（三崎5丁目245-7） 【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