

# 令和8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）

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・脳トレ・筋トレ・健康講座等
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8年度 サロン予定日 》

会場	令和8年4月			5月			6月			7月			8月			9月		
岬陽小学校	/	17	24	/	15	22	5	19	26	3	17	/	/	/	/	18	25	
魚市場7F	/	17	24	8	15	22	12	19	26	10	24	/	21	28	11	18	25	
城ヶ島区民センター	8	15	22	13	20	27	10	17	24	8	15	22	12	19	26	9	16	/
会場	10月			11月			12月			令和9年1月			2月			3月		
岬陽小学校	2	16	23	6	20	27	4	18	/	/	15	22	5	19	26	5	/	26
魚市場7F	9	16	23	13	20	27	11	18	25	8	15	22	12	19	26	12	19	26
城ヶ島区民センター	14	21	28	11	18	25	9	16	23	13	20	27	10	17	24	10	17	24

..... お問い合わせ .....

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

.....

# 令和8年度 みうらふれあいサロン

三浦市にお住まいの方を対象に、「ふれあいサロン」を開催します。  
気軽に健康相談、認知症予防もできますので、お友達と一緒に参加してみませんか？

会 場：城ヶ島区民センター

日 時：毎月 第2・3・4 水曜日

10：00～11：30

(上履きをご持参ください)



内 容	健康チェック・脳トレ・筋トレ・健康講座等
対象者	介助なく、身の回りのことがほとんどできる高齢者

## 《 令和8年度 サロン予定日 》

会 場	令和8年4月			5月			6月			7月			8月			9月		
城ヶ島区民センター	8	15	22	13	20	27	10	17	24	8	15	22	12	19	26	9	16	
会 場	10月			11月			12月			令和9年1月			2月		3月			
城ヶ島区民センター	14	21	28	11	18	25	9	16	23	13	20	27	10	17	24	10	17	24

..... 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

.....

# 令和8年度 みうらふれあいサロン

三浦市にお住まいの方を対象に、「ふれあいサロン」を開催します。  
気軽に健康相談、認知症予防もできますので、お友達と一緒に参加してみませんか？

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。



内容	健康チェック・脳トレ・筋トレ・健康講座等
対象者	介助なく、身の回りのことがほとんどできる高齢者

## ◀ 令和8年度 サロン予定日 ▶

会場	令和8年4月		5月		6月		7月		8月		9月	
岬陽小学校	/	17 24	/	15 22	5 19 26	3 17	/	/	/	/	/	18 25
会場	10月		11月		12月		令和9年1月		2月		3月	
岬陽小学校	2	16 23	6 20 27	4 18	/	/	15 22	5 19 26	5	/	/	26

..... お問い合わせ .....

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

.....

# 令和8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？

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）	

(\*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。

内 容	： 健康チェック・脳トレ・筋トレ・健康講座等
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8年度 サロン予定日 》

会 場	令和8年4月	5月	6月	7月	8月	9月
魚市場	17 24	8 15 22	12 19 26	10 24	21 28	11 18 25
会 場	10月	11月	12月	令和9年1月	2月	3月
魚市場	9 16 23	13 20 27	11 18 25	8 15 22	12 19 26	12 19 26

..... 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

.....