

いきいきサロン メニュー表

□ **いきいきサロンとは**

高齢者の皆様の趣味や生きがい活動づくりをサポートします。
市内在住のおおむね60歳以上の方ならどなたでも気軽に参加できます。

□ **参加費** ひとり1回 **100円** ※初回参加時、連絡先等の必要事項の記入あり

□ **会場** ～お好みのメニューに合わせて各会場へお越しください～

開催曜日	会場	住所
月曜日	老人福祉センターとよさと	遠東639
火曜日	市民研修センター	北条1477-1
水曜日	荃崎農村高齢者交流センター (荃崎老人福祉センター内)	下岩崎2068
金曜日	大穂交流センター	筑穂1-10-4



□ **お問い合わせ**

つくば市社会福祉協議会
南支所 TEL:029-876-4552

出前講座も開催中！！
市内の60歳以上の概ね10名以上のグループに講師を派遣します。参加費はひとり100円です。詳しくは、お問い合わせください。

7月

老人福祉センター とよさと	市民研修センター	荃崎農村高齢者 交流センター (荃崎老人福祉センター内)		大穂交流センター
1 10:30～ フォークダンス	2	3 10:30～ ゆったりのびのび太極拳	4	5 10:30～ ゆったりのびのび太極拳
13:30～ BC体操	13:30～ らくらく体操			13:30～ 笑いヨガ
8	9	10	11	12 10:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう
	13:30～ フラダンス	13:30～ らくらく体操		
15 海の日	16	17 10:30～ うたごえサロン	18	19 10:30～ リンパトリートメント
		13:30～ 楽しい民謡		
22 10:30～ リンパトリートメント	23	24	25	26 10:30～ らくらく体操
13:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう	13:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう			13:30～ フラワーアレンジメント (材料費 500円)
29 10:30～ らくらく体操	30	31		
13:30～ 絵手紙				

8 月

老人福祉センターとよさと	市民研修センター	荃崎農村高齢者交流センター (荃崎老人福祉センター内)		大穂交流センター
			1	2 10:30~ ゆつたりのびのび太極拳
				13:30~ 笑いヨガ
5 10:30~ フォークダンス	6 10:30~ らくらく体操	7 10:30~ ゆつたりのびのび太極拳	8	9 10:30~ たまきと真知子の みんなで歌おう
		13:30~ らくらく体操		
12 山の日 振替休日	13 お盆	14 お盆	15 お盆	16 お盆
19 10:30~ リンパトリートメント	20	21 10:30~ うたごえサロン	22	23 10:30~ リンパトリートメント
13:30~ たまきと真知子の みんなで歌おう	13:30~ フラダンス	13:30~ 楽しい民謡		
26 10:30~ らくらく体操	27	28	29	30 10:30~ らくらく体操
13:30~ 絵手紙	13:30~ たまきと真知子の みんなで歌おう			13:30~ フラワーアレンジメント (材料費 500円)

9 月

老人福祉センターとよさと	市民研修センター	荃崎農村高齢者交流センター (荃崎老人福祉センター内)		大穂交流センター
2 10:30~ フォークダンス	3 10:30~ らくらく体操	4 10:30~ ゆつたりのびのび太極拳	5	6 10:30~ ゆつたりのびのび太極拳
13:30~ BC体操				13:30~ 笑いヨガ
9 10:30~ リンパトリートメント	10	11	12	13 10:30~ たまきと真知子の みんなで歌おう
13:30~ たまきと真知子の みんなで歌おう	13:30~ フラダンス	13:30~ らくらく体操		
16 敬老の日	17	18 10:30~ うたごえサロン	19	20 10:30~ リンパトリートメント
		13:30~ 楽しい民謡		
23 秋分の日	24	25	26	27 10:30~ らくらく体操
	13:30~ たまきと真知子の みんなで歌おう			13:30~ フラワーアレンジメント (材料費 500円)
30 10:30~ らくらく体操				
13:30~ 絵手紙				