

つくば市

1月～3月

# 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	つくば市遠東639
火曜日	市民研修センター	つくば市北条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）	つくば市下岩崎2068
金曜日	大穂交流センター	つくば市筑穂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。

1月

月	火	水	木	金
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	3	4
7 10:30～ フォークダンス 13:30～ BC体操	8 10:30～ らくらく体操 13:30～ フラダンス	9 10:30～ ゆったりのびのび太極拳 13:30～ らくらく体操	10	11 10:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう 13:30～ ゆったりのびのび太極拳
14 <b>成人の日</b>	15	16 10:30～ うたごえサロン 13:30～ 楽しい民謡	17	18 10:30～ リンパトリートメント 13:30～ 笑いヨガ
21 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	22	23	24	25 10:30～ らくらく体操 13:30～ フラワーアレンジメント (材料費 500円)
28 10:30～ らくらく体操 13:30～ 絵手紙	29	30	31	

# 2月

月	火	水	木	金
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		大穂交流センター
				1 10:30~ ゆったりのびのび太極拳 13:30~ 笑いヨガ
4 10:30~ フォークダンス 13:30~ BC体操	5	6 10:30~ ゆったりのびのび太極拳 13:30~ 楽しい民謡	7	8 10:30~ たまきと真知子の みんなで歌おう
11 <b>建国記念の日</b>	12 10:30~ らくらく体操 13:30~ フラダンス	13 13:30~ らくらく体操	14	15 10:30~ リンパトリートメント
18 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	19	20 10:30~ うたごえサロン 13:30~ 楽しい民謡	21	22 10:30~ らくらく体操 13:30~ フラワーアレンジメント (材料費 500円)
25 10:30~ らくらく体操 13:30~ 絵手紙	26 13:30~ たまきと真知子の みんなで歌おう	27	28	

# 3月

月	火	水	木	金
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		大穂交流センター
				1 10:30~ ゆったりのびのび太極拳 13:30~ 笑いヨガ
4 10:30~ フォークダンス 13:30~ BC体操	5	6 10:30~ ゆったりのびのび太極拳 13:30~ 楽しい民謡	7	8 10:30~ たまきと真知子の みんなで歌おう
11	12 10:30~ らくらく体操 13:30~ フラダンス	13 13:30~ らくらく体操	14	15 10:30~ リンパトリートメント
18 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	19	20 10:30~ うたごえサロン 13:30~ 楽しい民謡	21	22 10:30~ らくらく体操 13:30~ フラワーアレンジメント (材料費 500円)
25 10:30~ らくらく体操 13:30~ 絵手紙	26 13:30~ たまきと真知子の みんなで歌おう	27	28	29