

つくば市

4月～6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。

## 4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 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
8 10:30～ フォークダンス 13:30～ BC体操	9 10:30～ らくらく体操 13:30～ フラダンス	10 13:30～ らくらく体操	11	12 10:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう(視聴覚室) 10:30～ 笑いヨガ(和室)
15 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	16	17 10:30～ うたごえサロン 13:30～ 楽しい民謡	18	19 10:30～ リンパトリートメント
22 10:30～ らくらく体操 13:30～ 絵手紙	23 13:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう	24	25	26 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)
29 昭和の日	30 退位の日			

# 5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 即位の日	2	3 憲法記念日
6 振替休日	7 13:30~ らくらく体操	8 10:30~ ゆったりのびのび太極拳 13:30~ らくらく体操	9	10 10:30~ ゆったりのびのび太極拳 13:30~ 笑いヨガ
13 10:30~ フォークダンス 13:30~ BC体操	14 13:30~ フラダンス	15 10:30~ うたごえサロン 13:30~ 楽しい民謡	16	17 10:30~ たまきと真知子の みんなで歌おう
20 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	21	22	23	24 10:30~ リンパトリートメント
27 10:30~ らくらく体操 13:30~ 絵手紙	28 13:30~ たまきと真知子の みんなで歌おう	29	30	31 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)

# 6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
3 10:30~ フォークダンス 13:30~ BC体操	4 10:30~ らくらく体操	5 10:30~ ゆったりのびのび太極拳	6	7 10:30~ ゆったりのびのび太極拳 13:30~ 笑いヨガ
10	11 13:30~ フラダンス	12 13:30~ らくらく体操	13	14 10:30~ たまきと真知子の みんなで歌おう
17 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	18	19 10:30~ うたごえサロン 13:30~ 楽しい民謡	20	21 10:30~ リンパトリートメント
24 10:30~ らくらく体操 13:30~ 絵手紙	25 13:30~ たまきと真知子の みんなで歌おう	26	27	28 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)