

つくば市

10月～12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	茎崎農村高齢者交流センター（茎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。

10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	茎崎農村高齢者 交流センター (茎崎老人福祉センター内)		大穂交流センター
1 13:30～ BC体操	2	3 10:30～ ゆったりりのびのび太極拳 13:30～ 楽しい民謡	4	5 10:30～ ゆったりりのびのび太極拳 13:30～ 笑いヨガ
8	9 10:30～ らくらく体操 13:30～ フラダンス	10 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
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	23 10:30～ 絵手紙 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 13:30～ 絵手紙	30	31		

11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	2
5 10:30～ フォークダンス	6	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～ BC体操		13:30～ 楽しい民謡		10:30～ ゆつたりのびのび太極拳
12	13 10:30～ らくらく体操	14	15	16 10:30～ リンパトリートメント
	13:30～ フラダンス	13:30～ らくらく体操		13:30～ 笑いヨガ
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
13:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう		13:30～ 楽しい民謡		
26 10:30～ らくらく体操	27 10:30～ 絵手紙	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)

12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	4	5 10:30～ ゆつたりのびのび太極拳	6	7 10:30～ ゆつたりのびのび太極拳
13:30～ BC体操		13:30～ 楽しい民謡		13:30～ 笑いヨガ
10 10:30～ らくらく体操	11 10:30～ らくらく体操	12	13	14 10:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう
13:30～ 絵手紙	13:30～ フラダンス	13:30～ らくらく体操		
17 10:30～ リンパトリートメント	18	19 10:30～ うたごえサロン	20	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		13:30～ 楽しい民謡		13:30～ フラワーアレンジメント (材料費 500円)
24	25 10:30～ 絵手紙	26	27	28 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			
31				