

7月～9月

つくば市

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、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る場です。

講師を迎えて実施する内容は、歌や趣味活動、健康体操など参加者に合わせた様々なメニューとなっています。

□ **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	TEL
月曜日	老人福祉センターとよさと	つくば市遠東639	029-847-0231
火曜日	市民研修センター	つくば市北条1477-1	029-867-1153
水曜日	荃崎農村高齢者交流センター	つくば市下岩崎2068	029-876-4552
金曜日	大穂交流センター	つくば市筑穂1-10-4	029-879-5500

□ **お問い合わせ**

つくば市社会福祉協議会
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

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
2 10:30～ フォークダンス	3	4 10:30～ ゆったりのびのび太極拳 13:30～ 楽しい民謡	5	6 10:30～ ゆったりのびのび太極拳 13:30～ 笑いヨガ
9	10 10:30～ らくらく体操 13:30～14:30 BC体操	11 13:30～ らくらく体操	12	13 10:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう
16	17	18 10:30～ うたごえサロン 13:30～ 楽しい民謡	19	20 10:30～11:30 リンパトリートメント
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	24 10:30～ 絵手紙 13:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう	25	26	27 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)
30 10:30～ らくらく体操 13:30～ 絵手紙	31			

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

9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～ らくらく体操	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	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～ 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		13:30～ フラダンス
17	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～ らくらく体操
24	25 10:30～ 絵手紙	26	27	28
				13:30～ フラワーアレンジメント (材料費 500円)