

高齢者いきいきサロン 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

□ **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
中央支所 TEL:029-847-0231

10月から、荃崎農村高齢者交流センターにて
「**楽しい折り紙**」の講座が始まります！
(第1水曜13:30～) ぜひご参加ください！
※持ち物不要(折り紙はこちらで準備します)



「笑いヨガ」は今後出前講座での対応が可能です。

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	荃崎農村高齢者 交流センター		大穂交流センター
	1	2 10:30～ ゆったりのびのび太極拳 13:30～ 楽しい折り紙	3	4 10:30～ ゆったりのびのび太極拳 13:30～ すこやかライフ
7 10:30～ うたごえサロン 13:30～ リフレッシュ・ケア	8 10:30～ アクティブシニア 13:30～ フラダンス	9 13:30～ アクティブシニア	10	11 10:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう
14 スポーツの日	15	16 10:30～ うたごえサロン 13:30～ 楽しい民謡	17	18
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 13:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう	23	24	25 10:30～ アクティブシニア 13:30～ フラダンス
28 10:30～ すこやかライフ 13:30～ 絵手紙	29	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 つくば市民文化祭 準備のため使用不可
4 振替休日	5	6 10:30~ ゆったりのびのび太極拳 13:30~ 楽しい折り紙	7	8 つくば市民文化祭 準備のため使用不可
11 10:30~ うたごえサロン 13:30~ リフレッシュ・ケア	12 10:30~ アクティブシニア 13:30~ フラダンス	13 13:30~ アクティブシニア	14	15 10:30~ ゆったりのびのび太極拳 13:30~ すこやかライフ
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~ たまきと真知子の みんなで歌おう
25 10:30~ すこやかライフ 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 10:30~ アクティブシニア 13:30~ フラダンス

12月

※アクティブシニア(市民研修センター)が第1週火曜に変更になります。(12/3)

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~ うたごえサロン 13:30~ リフレッシュ・ケア	3 10:30~ アクティブシニア	4 10:30~ ゆったりのびのび太極拳 13:30~ 楽しい折り紙	5	6 10:30~ ゆったりのびのび太極拳 13:30~ すこやかライフ
9	10 13:30~ フラダンス	11 13:30~ アクティブシニア	12	13 10:30~ たまきと真知子の みんなで歌おう
16 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	17	18 10:30~ うたごえサロン 13:30~ 楽しい民謡	19	20
23 10:30~ すこやかライフ 13:30~ 絵手紙	24 13:30~ たまきと真知子の みんなで歌おう	25	26	27 10:30~ アクティブシニア 13:30~ フラダンス
30	31			