

高齢者いきいきサロン

に参加しませんか？

□高齢者いきいきサロンって？

市内4か所を会場に各種講座を開催し、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。

□参加費は？

ひとり1回100円です。当日現金でお支払ください。



□どこでやっているの？

開催曜日	会場	住所
月曜日(豊里会場)	老人福祉センターとよさと	つくば市遠東639
火曜日(筑波会場)	市民研修センター	つくば市北条1477-1
水曜日(荃崎会場)	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(大穂会場)	大穂交流センター	つくば市筑穂1-10-4

※時間は午前の部10:30~12:00、午後の部13:30~15:00

※開催日は3か月ごとに発行される「つくば市高齢者いきいきサロンメニュー表」をご確認下さい。
(社協各支所、各地域交流センター、郵便局等に設置されています)

□どんな講座が開催されているの？

運動系、歌系、文化系など、様々な講座が開講されています。
裏面のメニュー一覧をご覧ください！



□どうやったら参加できるの？

予約は不要です。参加を希望する講座の開催日に直接会場にお越しください。
(年度初回の参加時に、参加者登録が必要となります)

□問い合わせ先

社会福祉法人つくば市社会福祉協議会 中央支所
〒300-2633 つくば市遠東639 TEL:847-0231

メニュー一覧

メニュー名	講師	内容	開催日・場所
たまきと眞知子の みんなで歌おう	鈴木 たまき先生 中村 眞知子先生	ピアノの伴奏に合わせて、昔懐かしい 唄をみんなで歌います。	第2金曜AM大穂 第3月曜PM豊里 第4火曜PM筑波
アクティブ シニア	友岡 和子先生(筑波) 大森 久江先生 (荳崎・大穂)	色々な道具を使用しながら、全ての動 きを音楽に合わせて行う健康体操です。 ※筑波は室内運動靴をご準備下さい。	第2火曜AM筑波 第2水曜PM荳崎 第4金曜AM大穂
絵手紙	斉藤 春野先生	“上手さ”ではなく、“自分らしさ”を大 切にした絵手紙教室です。 ※描きたいものをご持参ください。 道具は貸出しています。	第4月曜PM豊里
フラダンス	岡野 英子先生	衣装がなくとも気軽に参加できるフラ ダンスです。ダイエットやシェイプアップ など多くの効果が期待できます。	第2火曜PM筑波 第4金曜PM大穂
リンパ トリートメント	黒川 味里先生	身体全身に巡っているリンパ液の流れ を良くすることで老廃物や毒素を解消 し、体のむくみやたるみ、体調不良を改 善させます。※ヨガマット貸出有	第3月曜AM豊里
ゆったり のびのび太極拳	下山 くに子先生	気血の流れを良くし、五臓六腑全体の 機能を高め、体内バランスを理想的な 状態に保ち、腰痛・ストレス解消・集中 力アップなどに大きな力を発揮します。	第1水曜AM荳崎 第1金曜AM大穂
楽しい民謡	下桑谷 コトイ先生	労働歌や祝い歌、その他踊り歌などの 民謡をメインに楽しく歌います。	第3水曜PM荳崎
うたごえサロン	橋本 実先生	童謡、唱歌、歌謡曲、シャンソンなどみ なさんのリクエストで、ギターに合わせ て一緒に元気に歌います。	第1月曜AM豊里 第3水曜AM荳崎
リフレッシュ・ ケア	片見 恵子先生	医学的根拠に基づき、理学療法士が考 案した美しい姿勢になる体操です。誰 にでも簡単に楽しくでき、肩こり、腰痛、 膝痛等の痛みが改善でき、疾患の予防 ができます。 ※ヨガマット貸出有	第1月曜PM豊里
すこやかライフ	原田 恵子先生	日々の暮らしの中で抱えたストレスを、 集まった皆さんと会話しながら心地よ く体を動かし血流を促して解消します。 ※豊里は室内運動靴をご準備下さい。	第1金曜PM大穂 第4月曜AM豊里
楽しい折り紙 (R6.10～)	大森 久美子先生	日本の伝統文化である「折り紙」を気軽 に楽しむことを目的としています。指 先を使うことにより、脳の活性化にも つながります。	第1水曜PM荳崎

※開催日は3か月ごとに発行される「つくば市高齢者いきいきサロンメニュー表」をご確認下さい。

(社協各支所、各地域交流センター、郵便局等に設置されています)

※講師を地域に派遣し、皆さんにより身近な場所で講座を開催する「出前いきいきサロン」も行っています。詳しくはお問い合わせください。