

# つくば市高齢者 出前いきいきサロン

## □出前いきいきサロンとは・・・

高齢者の皆様が、新しい友人や生きがいを見つけてもらえるように、市内の老人福祉センターなどを会場に、自由に参加できる講座「いきいきサロン」を開催しています。このサロンの講師を地域に派遣し、より身近な場所で講座を行うことができるのが「出前いきいきサロン」です。

## □利用できるのは・・・

市内在住の60歳以上の方で構成されたグループとなります。  
※おおむね10名以上のグループに限ります。



## □申込方法は・・・

開催希望日の3か月前から予約可能となります。お電話にてご相談ください。事務局にて講師の調整ができた後、「出前講座申込書」をご提出いただきます。

## □利用できる日時は・・・

平日の10時から16時までとなります。  
※土日祝祭日、年末年始は利用できません。



## □各メニューの時間は・・・

1つのメニューにつき、1時間から1時間30分程度の出前サロンとなります。

## □参加費は・・・

1人あたり100円の参加費が必要となります。  
※メニューにより、その他材料費が必要となる場合があります。



## □講師料は・・・

1グループにつき、年度内4回（4/1～翌年3/31）まで、講師料が無料となります。  
5回目以降のご利用については、各グループで講師料をご負担いただきます。



《お申込・お問い合わせ》

社会福祉法人つくば市社会福祉協議会

〒300-2633 つくば市遠東 639

TEL029-847-0231 FAX029-847-0233

《メニュー 一覧》

メニュー名	内容
たまきと眞知子のみんなで歌おう	ピアノの伴奏に合わせて、昔懐かしい歌をみんなで歌います。先生との楽しいおしゃべり、そして声を出すことでストレスが解消され、楽しい気持ちになります。
アクティブシニア	いろいろ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。
フラダンス	衣装が無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。
リンパトリートメント	身体全身にめぐ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、身体のむくみやたるみ、体調不良を改善させます。
ゆったりなびのび太極拳	太極拳は、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、肩こり・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。
楽しい民謡	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。
うたごえサロン	童謡、唱歌、歌謡曲、シャンソンなど皆さんのリクエストで、ギターに合わせて一緒に元気に歌を歌います。
笑いヨガ	「笑い」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせたユニークな健康法です。ユーモア、コメディに頼らず理由なく笑います。
リフレッシュ・ケア	医学的根拠にもとづき、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。
すこやかライフ	日々の暮らし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。明日への活力に繋がるヒントをお伝えします。
NEW!!(R6.10～) <u>楽しい折り紙</u>	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。初心者の方の参加も大歓迎です。