

## 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

祝日等の影響で、開催される週が変更になっている講座がありますので、予定表を確認の上、ご参加ください！



### 1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	3
6 10:30～ うたごえサロン	7	8 10:30～ ゆつたりのびのび太極拳	9	10 10:30～ ゆつたりのびのび太極拳
13:30～ リフレッシュ・ケア		13:30～ 楽しい折り紙		13:30～ すこやかライフ
13 成人の日	14 10:30～ アクティブシニア	15	16	17 10:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう
	13:30～ フラダンス	13:30～ アクティブシニア		
20 10:30～ リンパトリートメント	21	22 10:30～ うたごえサロン	23	24 10:30～ アクティブシニア
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～ フラダンス
27 10:30～ すこやかライフ	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			

# 2月

※第4月曜に行われているすこやかライフ・絵手紙は祝日の関係で、第2月曜に移動しています。

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～ うたごえサロン	4	5 10:30～ ゆったりのびのび太極拳	6	7 10:30～ ゆったりのびのび太極拳
13:30～ リフレッシュ・ケア		13:30～ 楽しい折り紙		13:30～ すこやかライフ
10 10:30～ すこやかライフ	11 建国記念の日	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～ アクティブシニア		
17 10:30～ リンパトリートメント	18 10:30～ アクティブシニア	19 10:30～ うたごえサロン	20	21
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～ 楽しい民謡		
24 振替休日	25	26	27	28 10:30～ アクティブシニア
	13:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう			13:30～ フラダンス

# 3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～ うたごえサロン	4	5 10:30～ ゆったりのびのび太極拳	6	7 10:30～ ゆったりのびのび太極拳
13:30～ リフレッシュ・ケア		13:30～ 楽しい折り紙		13:30～ すこやかライフ
10	11 10:30～ アクティブシニア	12	13	14 10:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう
	13:30～ フラダンス	13:30～ アクティブシニア		
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 春分の日	21
13:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう		13:30～ 楽しい民謡		
24 10:30～ すこやかライフ	25	26	27	28 10:30～ アクティブシニア
13:30～ 絵手紙	13:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう			13:30～ フラダンス
31				