

## 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 ※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
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

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 (荃崎老人福祉センター内)		大穂交流センター
		1 10:30～ ゆったりのびのび太極拳	2	3 10:30～ ゆったりのびのび太極拳 13:30～ 笑いヨガ
6 10:30～ うたごえサロン 13:30～ リフレッシュ・ケア	7	8 13:30～ らくらく脳トレ	9	10 10:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう
13	14 10:30～ らくらく脳トレ 13:30～ フラダンス	15 10:30～ うたごえサロン 13:30～ 楽しい民謡	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 13:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう	21	22	23 海の日	24 スポーツの日
27 10:30～ すこやかライフ 13:30～ 絵手紙	28 13:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう	29	30	31 10:30～ らくらく脳トレ 13:30～ フラワーアレンジメント (材料費 500円)

# 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
3 10:30～ うたごえサロン	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～ リフレッシュ・ケア				13:30～ 笑いヨガ
10 山の日	11 10:30～ らくらく脳トレ	12	13	14
	13:30～ フラダンス	13:30～ らくらく脳トレ		
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	21 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～ 楽しい民謡		13:30～ リンパトリートメント
24 10:30～ すこやかライフ	25	26	27	28 10:30～ らくらく脳トレ
13:30～ 絵手紙	13:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう			13:30～ フラワーアレンジメント (材料費 500円)
31				

# 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
	1	2 10:30～ ゆつたりのびのび太極拳	3	4 10:30～ ゆつたりのびのび太極拳
				13:30～ 笑いヨガ
7 10:30～ うたごえサロン	8 10:30～ らくらく脳トレ	9	10	11 10:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう
13:30～ リフレッシュ・ケア	13:30～ フラダンス	13:30～ らくらく脳トレ		
14 10:30～ リンパトリートメント	15	16 10:30～ うたごえサロン	17	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	13:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう	13:30～ 楽しい民謡		
21 敬老の日	22 秋分の日	23	24	25 10:30～ らくらく脳トレ
				13:30～ フラワーアレンジメント (材料費 500円)
28 10:30～ すこやかライフ	29	30		
13:30～ 絵手紙				