

## 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。

### 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 (荃崎老人福祉センター内)		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～ 笑いヨガ
5 10:30～ うたごえサロン 13:30～ リフレッシュ・ケア	6	7 10:30～ ゆったりのびのび太極拳	8	9 10:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう
12	13 10:30～ らくらく脳トレ 13:30～ フラダンス	14	15	16 10:30～ リンパトリートメント
19 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	20	21 10:30～ うたごえサロン 13:30～ 楽しい民謡	22	23 10:30～ らくらく脳トレ 13:30～ 絵手紙
26 10:30～ すこやかライフ 13:30～ 絵手紙	27	28	29	30
	13:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう			

# 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
2 10:30～ うたごえサロン	3 文化の日	4 10:30～ ゆつたりのびのび太極拳	5	6 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
9	10 10:30～ らくらく脳トレ	11	12	13 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～ らくらく脳トレ		
16 10:30～ リンパトリートメント	17	18 10:30～ うたごえサロン	19	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		13:30～ 楽しい民謡		
23 勤労感謝の日	24	25	26	27 10:30～ らくらく脳トレ
	13:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう			13:30～ 絵手紙
30 10:30～ すこやかライフ				
13:30～ 絵手紙				

# 12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～ 絵手紙		13:30～ 楽しい民謡		
21 10:30～ すこやかライフ	22	23	24	25 10:30～ らくらく脳トレ
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～ 絵手紙
28	29	30	31	