

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
南支所 TEL:029-876-4552

新型コロナウイルス感染拡大の状況により、開催中止、もしくは一部中止となる場合がございますので、お問い合わせの上ご参加ください。



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		大穂交流センター
				1 10:30～ ゆっつりのびのび太極拳 13:30～ 笑いヨガ
4 10:30～ うたごえサロン 13:30～ リフレッシュ・ケア	5	6 10:30～ ゆっつりのびのび太極拳	7	8 10:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう
11	12 10:30～ らくらく脳トレ 13:30～ フラダンス	13 13:30～ らくらく脳トレ	14	15 13:30～ 絵手紙
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	19	20 10:30～ うたごえサロン 13:30～ 楽しい民謡	21	22 10:30～ らくらく脳トレ
25 10:30～ すこやかライフ 13:30～ 絵手紙	26 13:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう	27	28	29

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
1 10:30~ うたごえサロン	2	3 文化の日	4	5 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~ 笑いヨガ
8	9 10:30~ らくらく脳トレ	10 10:30~ ゆったりのびのび太極拳	11	12 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		
15 10:30~ リンパトリートメント	16	17 10:30~ うたごえサロン	18	19
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		13:30~ 絵手紙
22 10:30~ すこやかライフ	23 勤労感謝の日	24	25	26 10:30~ らくらく脳トレ
13:30~ 絵手紙				
29	30			

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 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	7	8	9	10 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~ らくらく脳トレ		
13	14 10:30~ らくらく脳トレ	15 10:30~ うたごえサロン	16	17
	13:30~ フラダンス	13:30~ 楽しい民謡		
20 10:30~ リンパトリートメント	21	22	23	24 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
27 10:30~ すこやかライフ	28	29	30	
13:30~ 絵手紙				