

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

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。



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
3	4	5	6	7
				13:30～ 笑いヨガ
10 成人の日	11 10:30～ らくらく脳トレ 13:30～ フラダンス	12 10:30～ ゆつたりのびのび太極拳 13:30～ らくらく脳トレ	13	14 10:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう 13:30～ ゆつたりのびのび太極拳
17 10:30～ うたごえサロン 13:30～ リフレッシュ・ケア	18	19 10:30～ うたごえサロン 13:30～ 楽しい民謡	20	21 13:30～ 絵手紙
24 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	25 13:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう	26	27	28 10:30～ らくらく脳トレ
31 10:30～ すこやかライフ 13:30～ 絵手紙		26	27	28

2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~ ゆったりのびのび太極拳	3	4 10:30~ ゆっ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 13:30~ リフレッシュ・ケア	8 10:30~ らくらく脳トレ 13:30~ フラダンス	9 13:30~ らくらく脳トレ	10	11 建国記念の日
14	15	16 10:30~ うたごえサロン 13:30~ 楽しい民謡	17	18 10:30~ たまきと真知子の みんなで歌おう 13:30~ 絵手紙
21 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	22 13:30~ たまきと真知子の みんなで歌おう	23 天皇誕生日	24	25 10:30~ らくらく脳トレ
28 10:30~ すこやかライフ 13:30~ 絵手紙				

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
	1	2 10:30~ ゆったりのびのび太極拳	3	4 10:30~ ゆっ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 13:30~ リフレッシュ・ケア	8 10:30~ らくらく脳トレ 13:30~ フラダンス	9 13:30~ らくらく脳トレ	10	11 10:30~ たまきと真知子の みんなで歌おう
14 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	15	16 10:30~ うたごえサロン 13:30~ 楽しい民謡	17	18
21 春分の日	22 13:30~ たまきと真知子の みんなで歌おう	23	24	25 10:30~ らくらく脳トレ 13:30~ 絵手紙
28 10:30~ すこやかライフ 13:30~ 絵手紙	29	30	31	