

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

※毎月第2火曜日(筑波)に実施していた「らくらく脳トレ」は、4月から「アクティブシニア」に講座名を変更しました。

□ 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。



4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～ ゆつたりのびのび太極拳
				13:30～ 笑いヨガ
4 10:30～ うたごえサロン	5	6 10:30～ ゆつたりのびのび太極拳	7	8 10:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう
13:30～ リフレッシュ・ケア				
11	12 10:30～ アクティブシニア	13	14	15
	13:30～ フラダンス	13:30～ らくらく脳トレ		
18 10:30～ リンパトリートメント	19	20 10:30～ うたごえサロン	21	22 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～ 楽しい民謡		13:30～ 絵手紙
25 10:30～ すこやかライフ	26	27	28	29
13:30～ 絵手紙	13:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう			昭和の日

5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 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 13:30～ 笑いヨガ
13:30～ リフレッシュ・ケア				
9	10 10:30～ アクティブシニア	11 10:30～ ゆったりのびのび太極拳	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		13:30～ ゆったりのびのび太極拳
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
		13:30～ 楽しい民謡		
23 10:30～ すこやかライフ	24	25	26	27 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～ 絵手紙
30	31			
13:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう				

6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 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		13:30～ ゆったりのびのび太極拳
13	14 10:30～ アクティブシニア	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～ 絵手紙
27 10:30～ すこやかライフ	28	29	30	
13:30～ 絵手紙	13:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう			