

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

※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。

□ お問い合わせ

つくば市社会福祉協議会
南支所 TEL:029-876-4552

○7月のリンパトリートメントは、講師都合によりお休みとなります。
○「らくらく脳トレ」は、「アクティブシニア」に講座名を変更しました。内容は変わりません。(会場：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)



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		大穂交流センター
				1 10:30～ ゆっ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 13:30～ リフレッシュ・ケア	5	6 10:30～ ゆっ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
11	12 10:30～ アクティブシニア 13:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう	13 13:30～ アクティブシニア	14	15
18 海の日	19	20 10:30～ うたごえサロン 13:30～ 楽しい民謡	21	22 10:30～ アクティブシニア 13:30～ 絵手紙
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

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
1 10:30~ うたごえサロン	2	3 10:30~ ゆったりのびのび太極拳	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 10:30~ リンパトリートメント	9 10:30~ アクティブシニア	10	11 山の日	12 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~ フラダンス	13:30~ アクティブシニア		
15	16	17 10:30~ うたごえサロン	18	19
		13:30~ 楽しい民謡		
22 10:30~ すこやかライフ	23	24	25	26 10:30~ アクティブシニア
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
29	30	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	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
13:30~ リフレッシュ・ケア				
12 10:30~ リンパトリートメント	13 10:30~ アクティブシニア	14	15	16
13:30~ たまきと真知子の みんなで歌おう	13:30~ フラダンス	13:30~ アクティブシニア		13:30~ 絵手紙
19 敬老の日	20	21 10:30~ うたごえサロン	22	23 秋分の日
		13:30~ 楽しい民謡		
26 10:30~ すこやかライフ	27	28	29	30 10:30~ アクティブシニア
13:30~ 絵手紙	13:30~ たまきと真知子の みんなで歌おう			