

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
2	3	4	5	6
				13:30～ 笑いヨガ
9	10 10:30～ アクティブシニア	11 10:30～ ゆつ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
成人の日	13:30～ フラダンス			13:30～ ゆつたりのびのび太極拳
16 10:30～ うたごえサロン	17	18 10:30～ うたごえサロン	19	20
13:30～ リフレッシュ・ケア		13:30～ アクティブシニア		
23 10:30～ リンパトリートメント	24	25	26	27 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	13:30～ 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
30 10:30～ すこやかライフ	31			
13:30～ 絵手紙				

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 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~ アクティブシニア		13:30~
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		13:30~ 絵手紙
20 10:30~ リンパトリートメント	21	22	23	24 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			天皇誕生日	
27 10:30~ すこやかライフ	28			
13:30~ 絵手紙	13:30~ たまきと真知子の みんなで歌おう			

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 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~ アクティブシニア		
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~ 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	春分の日			13:30~ 絵手紙
27 10:30~ すこやかライフ	28	29	30	31
13:30~ 絵手紙	13:30~ たまきと真知子の みんなで歌おう			