

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

令和5年4月～第1金曜午後 大穂交流センターのメニューが笑いヨガ→リフレッシュケアに変更となりました。(14:00～)
※笑いヨガは出前講座で引き続きご利用可能です。



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
3 10:30～ うたごえサロン 13:30～ リフレッシュケア	4	5 10:30～ ゆったりのびのび太極拳	6	7 10:30～ ゆったりのびのび太極拳 14:00～ リフレッシュケア
10	11 10:30～ アクティブシニア 13:30～ フラダンス	12 13:30～ アクティブシニア	13	14 10:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう
17 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	18	19 10:30～ うたごえサロン 13:30～ 楽しい民謡	20	21
24 10:30～ すこやかライフ 13:30～ 絵手紙	25 13:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう	26	27	28 10:30～ アクティブシニア 13:30～ 絵手紙
30				

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
1 10:30～ うたごえサロン	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
13:30～ リフレッシュ・ケア				
8	9 10:30～ アクティブシニア	10 10:30～ ゆったりのびのび太極拳	11	12 10:30～ ゆったりのびのび太極拳
	13:30～ フラダンス	13:30～ アクティブシニア		14:00～ リフレッシュケア
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 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～ 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		

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	2 10:30～ ゆったりのびのび太極拳
				14:00～ リフレッシュケア
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	13 10:30～ アクティブシニア	14	15	16
	13:30～ フラダンス	13:30～ アクティブシニア		
19 10:30～ リンパトリートメント	20	21 10:30～ うたごえサロン	22	23 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～ 楽しい民謡		13:30～ 絵手紙
26 10:30～ すこやかライフ	27	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			