

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

★10月～ 大穂交流センター4週目午後のメニューが絵手紙⇒フラダンスに変更となります
★11月のリフレッシュケアが2週目から3週目(17日PM)に変更となります。



10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	4 10:30～ ゆったりのびのび太極拳	5	6 10:30～ ゆったりのびのび太極拳
13:30～ リフレッシュケア				14:00～ リフレッシュケア
9 スポーツの日	10 10:30～ アクティブシニア	11	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～ アクティブシニア		
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～ たまきと真知子の みんなで歌おう		13:30～ 楽しい民謡		
23 10:30～ すこやかライフ	24	25	26	27 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～ フラダンス
30	31			

11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 文化の日
6 10:30～ うたごえサロン 13:30～ リフレッシュ・ケア	7	8 13:30～ アクティブシニア	9	10 10:30～ ゆったりのびのび太極拳
13	14 10:30～ アクティブシニア 13:30～ フラダンス	15 10:30～ うたごえサロン 13:30～ 楽しい民謡	16	17 10:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう 14:00～ リフレッシュケア
20 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	21	22	23	24 10:30～ アクティブシニア 13:30～ フラダンス
27 10:30～ すこやかライフ 13:30～ 絵手紙	28 13:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう	29	30	

12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 14:00～ リフレッシュケア
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～ フラダンス	13 13:30～ アクティブシニア	14	15
18 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	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～ フラダンス
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