

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

★1月～ 大穂交流センター1週目午後のメニューがリフレッシュケア→すこやかライフに変更となります(13:30～、1階和室)。
その他、祝日や講師都合の関係で開催週が変更となっている場合があります。ご確認の程よろしくお願いたします。



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
1 元日	2	3	4	5 13:30～ すこやかライフ
8 成人の日	9 13:30～ フラダンス	10 10:30～ ゆったりのびのび太極拳 13:30～ アクティブシニア	11	12 10:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう 13:30～ ゆったりのびのび太極拳
15 10:30～ うたごえサロン 13:30～ リフレッシュ・ケア	16 10:30～ アクティブシニア	17 10:30～ うたごえサロン 13:30～ 楽しい民謡	18	19
22 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	23 13:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう	24	25	26 10:30～ アクティブシニア 13:30～ フラダンス
29 10:30～ すこやかライフ 13:30～ 絵手紙	30	31		

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	1	2 10:30～ ゆったりのびのび太極拳
				13:30～ すこやかライフ
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 10:30～ アクティブシニア
振替休日	13:30～ フラダンス	13:30～ アクティブシニア		13:30～ フラダンス
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
13:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう		13:30～ 楽しい民謡		天皇誕生日
26 10:30～ すこやかライフ	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			

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
				13:30～ すこやかライフ
4 10:30～ うたごえサロン	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
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～ アクティブシニア		
18 10:30～ リンパトリートメント	19	20	21	22 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～ フラダンス
25 10:30～ すこやかライフ	26	27 10:30～ うたごえサロン	28	29
13:30～ 絵手紙	13:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう	13:30～ 楽しい民謡		