

## 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

コロナ禍の影響で休止となっていた  
「笑いヨガ」の講座が復活します！  
★第2水曜10:30～ 荃崎農村高齢者交流センター



### 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
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～ すこやかライフ
8	9 10:30～ アクティブシニア	10 10:30～ 笑いヨガ	11	12 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		
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
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～ フラダンス
29				
昭和の日				

# 5月

※5/13 うたごえサロン(豊里)は中止となります

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 憲法記念日
6 振替休日	7	8 10:30~ 笑いヨガ 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 13:30~ すこやかライフ
13 ※うたごえサロン 中止 13:30~ リフレッシュ・ケア	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
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	31

# 6月

※6月の「ゆったりのびのび太極拳(大穂)」は、第2週午後に変更(14日(金)13:30~)になります

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 13:30~ すこやかライフ
10	11 10:30~ アクティブシニア 13:30~ フラダンス	12 10:30~ 笑いヨガ 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 13:30~ ※ゆったりのびのび太極拳
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~ フラダンス