

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

祝日等の影響で、開催される週が変更になっている講座がありますので、予定表を確認の上、ご参加ください！



7月

※7/1 リフレッシュケア(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～ 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～ すこやかライフ |
| ※リフレッシュケア 中止 | | | | |
| 8 | 9 10:30～ アクティブシニア 13:30～ フラダンス | 10 10:30～ 笑いヨガ 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 |
| 15 海の日 | 16 | 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 | | |

8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 |
| | | | | 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 | 14 | 15 | 16 |
| | | | | |
| 19 10:30～ リンパトリートメント | 20 10:30～ アクティブシニア | 21 10:30～ 笑いヨガ | 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～ フラダンス | 13:30～ アクティブシニア | | 13:30～ フラダンス |
| 26 10:30～ すこやかライフ | 27 | 28 10:30～ うたごえサロン | 29 | 30 |
| 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 | | |

9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 | | | | 13:30～ すこやかライフ |
| 9 10:30～ リンパトリートメント | 10 10:30～ アクティブシニア | 11 10:30～ 笑いヨガ | 12 | 13 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～ フラダンス | 13:30～ アクティブシニア | | |
| 16 敬老の日 | 17 | 18 10:30～ うたごえサロン | 19 | 20 |
| | | 13:30～ 楽しい民謡 | | |
| 23 振替休日 | 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～ フラダンス |
| 30 10:30～ すこやかライフ | | | | |
| 13:30～ 絵手紙 | | | | |