

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

4月から
市民研修センターにて「絵手紙」の講座が
開講されます！(第2火曜日 10:00～)



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	2 10:30～ ゆったりのびのび太極拳 13:30～ 楽しい折り紙	3	4 10:30～ ゆったりのびのび太極拳 13:30～ すこやかライフ
7 10:30～ うたごえサロン 13:30～ リフレッシュ・ケア	8 10:00～ 絵手紙  13:30～ フラダンス	9 13:30～ アクティブシニア	10	11 10:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう
14	15	16 10:30～ うたごえサロン 13:30～ 楽しい民謡	17	18
21 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	22 13:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう	23	24	25 10:30～ アクティブシニア 13:30～ フラダンス
28 10:30～ すこやかライフ 13:30～ 絵手紙	29 昭和の日	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	荻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 こどもの日	6 振替休日	7 10:30～ ゆったりのびのび太極拳 13:30～ 楽しい折り紙	8	9 10:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう
12 10:30～ うたごえサロン 13:30～ リフレッシュ・ケア	13 10:00～ 絵手紙 13:30～ フラダンス	14 13:30～ アクティブシニア	15	16
19 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	20	21 10:30～ うたごえサロン 13:30～ 楽しい民謡	22	23 10:30～ 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 13:30～ 絵手紙	27 13:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう	28	29	30

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	荻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 13:30～ リフレッシュ・ケア	3	4 10:30～ ゆったりのびのび太極拳 13:30～ 楽しい折り紙	5	6 10:30～ ゆったりのびのび太極拳 13:30～ すこやかライフ
9	10 10:00～ 絵手紙 13:30～ フラダンス	11 13:30～ アクティブシニア	12	13 10:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう
16 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	17	18 10:30～ うたごえサロン 13:30～ 楽しい民謡	19	20
23 10:30～ すこやかライフ 13:30～ 絵手紙	24 13:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう	25	26	27 10:30～ アクティブシニア 13:30～ フラダンス
30				

