

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

祝日やお盆の影響で、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

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 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	15	16 10:30～ うたごえサロン 13:30～ 楽しい民謡	17	18
21 海の日	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	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	荻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		13:30～ 楽しい折り紙		
11	12	13	14	15
山の日				
18 10:30～ リンパトリートメント	19 ※絵手紙 中止	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	13:30～ フラダンス	13:30～ 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	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		

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	荻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～ 楽しい折り紙		13:30～ すこやかライフ
8	9 10:00～ 絵手紙	10	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	16	17 10:30～ うたごえサロン	18	19
敬老の日		13:30～ 楽しい民謡		
22 10:30～ リンパトリートメント	23 秋分の日	24	25	26 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
29 10:30～ すこやかライフ	30			
13:30～ 絵手紙	13:30～ たまきと真知子の みんなで歌おう			