



■対象 65歳以上で身の回りのことが自分でできる人
 飲み物は各自お持ちください。内容は変更となる場合があります。
 状況によっては中止となる場合があります。
 (中止の場合、各施設入口へ掲示します)

参加費 100 円

サロン名	場所	日にち	時間	持ち物	主な内容
①大足サロン	大足老人憩の家	9/15(火)	13:30~15:00	—	防災講話(非常食体験)
②玉貴サロン	玉貴老人憩の家	9/10(木)	13:30~15:00	—	消費者被害予防啓発講座
		9/24(木)			カラオケ
③上ヶいきいきサロン	上ヶ公民館	9/30(水)	10:00~11:30	室内履き	消費者被害予防啓発講座
④馬場サロン	砂川会館	9/ 3 (木)	13:30~15:00	室内履き	ボウリング・麻雀
		9/10(木)	12:30~15:30		カラオケ
		9/17(木)	13:30~15:00		ミュージックケア・麻雀
⑤富貴サロン	富貴公民館	9/ 1 (火)	13:30~15:00	—	フレイル予防講座
⑥東大高サロン	東大高公民館	9/ 5 (土)	13:30~16:00	室内履き	カラオケ
		9/ 9 (水)	13:30~15:00		消費者被害予防啓発講座
		9/19(土)	13:30~16:00		カラオケ
⑦北山サロン	くすのきホール (くすのきの里)	9/21(祝)	10:00~11:30	—	消費者被害予防啓発講座
⑧下門八幡さわやかサロン	下門区公民館	9/ 7 (月)	10:00~11:00	—	eスポーツ 健康体操・姿勢測定
⑨小迎サロン	小迎公民館	9/15(火)	10:00~11:30	—	ウクレレ演奏
⑩中山ふれあいサロン	中山公民館	9/18(金)	10:00~11:30	—	保育園児と交流 楽器演奏
⑪市場神宮さくらサロン	市場公民館	9/26(土)	13:30~15:00	—	健康体操・脳トレ
⑫みどりサロン	緑区区民館	9/ 5 (土)	9:30~11:30	—	カラオケ
		9/25(金)	13:30~14:50		健康講話
⑬竜宮サロン	富貴市場公民館	9/16(水)	13:30~15:00	室内履き	ボッチャ
⑭玉東ホテルサロン	中央公民館	9/11(金)	14:00~15:30	—	GSO 演奏

憩いのサロンニュース 6/12(金) 憩いのサロン玉東会場の様子

消防署の職員による火災報知器についてのお話、
 地域包括支援センターによる介護保険の講座が行わ
 れました。みなさん熱心にお話を聞かれていました。



■持ち物 上靴、飲み物、タオル、動きやすい服装
 ■対 象 65歳以上で会場に自分で来られる人、医師から運動制限をされていない人
 参加者みなさんで協力してサロンを運営しています。
 ※ボランティア募集中(申込みは地域包括支援センターへ)

会場名	日にち	時間	料金	主な内容
玉貴会場(玉貴老人憩の家)	9/3(木)・17(木)	10:00~11:00	無料	ストレッチ体操、 筋力アップ体操等
下門会場(下門区公民館)		13:30~14:30		
富貴会場(富貴公民館)	9/10(木)・24(木)	10:00~11:00		