



～みんなでわいわい、楽しく介護予防～

憩いのサロン



■参加費：100円(お茶菓子・材料費込) ★印の日は無料です

■対象：65歳以上で会場に自分で来れる人 ▶ 問合せ 地域包括支援センター ☎ 74 - 3305

サロン名・場所	日にち	時間	主な内容
大足サロン(大足老人憩の家)	7/17(火)	13:30～15:30	ビンゴゲーム他
玉貴サロン(玉貴老人憩の家)	7/12(木)	13:30～15:00	オカリナの演奏
	7/26(木)		しゃべろう会、カラオケ
上ヶいきいきサロン(上ヶ公民館) ※開催時間が変更になりました(H30.4～)	7/11(水)	10:00～15:00	西保育園児の出し物、講談・川柳
	7/25(水)	10:00～11:45	寸劇(消費者被害予防)
馬場サロン(砂川会館)	7/5(木)	9:30～11:15	しゃべり場
	7/19(木)	10:00～15:30	健康講話、盆踊り
富貴サロン(富貴公民館)	7/3(火)	13:30～15:30	オカリナの演奏、笑いヨガ
東大高サロン(東大高公民館)	7/10(火)	13:30～15:30	日本舞踊、ゲーム、脳トレ★
北山サロン(くすのきの里/高齢者交流センター)	7/16(祝)	10:00～15:00	七夕飾り作り、民踊、盆踊り練習
下門八幡さわやかサロン (下門区公民館)	7/2(月)	10:00～11:30	健康講話・健康相談
	7/4(水)		津軽民謡
	7/6(金)		交通安全の話
小迎サロン(小迎公民館)	7/17(火)	10:00～11:30	笑いヨガ
中山ふれあいサロン(中山公民館)	7/6(金)	10:00～11:40	ふれあい広場
	7/20(金)		健康講話・健康相談、 中山保育園児の出し物
市場神宮きらくサロン(市場公民館)	7/23(月)	10:00～11:30	健康体操、脳トレ等★
みどりサロン(緑区区民館)	7/27(金)	13:30～15:00	フラダンス、オカリナの演奏
竜宮サロン(富貴市場公民館)	7/18(水)	13:30～15:30	ものづくり

※小迎公民館・富貴市場公民館には、駐車場がありません。徒歩または自転車でお越しください
※会場によっては、駐車場の台数に限りがありますので、ご了承ください



～体操を通じて、楽しく健康づくり～

体操サロン



■持ち物：上靴、お茶、タオル、動きやすい服装

■対象：65歳以上で会場に自分で来れる人、医師から運動の制限をされていない人

▶ 問合せ ゆめフルたけとよスポーツクラブ ☎ 84 - 1100

会場名・場所	日にち	時間	参加費	主な内容
玉貴会場(玉貴老人憩の家)	7/5・19(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)	7/5・12・19・26(木)	13:30～14:30		
富貴会場(富貴公民館)	7/12・26(木)	10:00～11:00		

※どの会場も自由に参加できます。天候等により、時間・内容は変更する場合があります