

憩いのサロン



～みんなでわいわい、楽しく介護予防～



■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)	7/19(火)	13:30～15:30	ビンゴゲーム等
玉貴サロン(玉貴老人憩の家)	7/14(木)	13:30～15:00	オカリナ演奏
	7/28(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)	7/13(水)	10:00～15:00	健康講話、健康相談 オカリナ演奏
	7/27(水)		寸劇(消費者被害予防)
馬場サロン(砂川会館)	7/7(木)	9:30～11:15	しゃべり場
	7/21(木)	10:00～15:30	健康講話、健康相談、盆踊り
富貴サロン(富貴公民館)	7/5(火)	13:30～15:30	フラダンス
東大高サロン(東大高公民館)	7/12(火)	13:30～15:30	7周年記念 西川流舞踊等★
北山サロン(くすのきの里/高齢者交流センター)	7/11(月)	10:00～15:00	七夕まつり、民踊、盆踊り練習
下門八幡さわやかサロン (下門区公民館)	7/4(月)	10:00～11:30	カラオケタイム
	7/6(水)		津軽三味線と尺八と大正琴の演奏
	7/8(金)		葬儀屋のお話
小迎サロン(小迎公民館)	7/19(火)	10:00～11:30	笑いヨガ
中山ふれあいサロン(中山公民館)	7/1(金)	10:00～11:40	ふれあい広場
	7/15(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)	7/25(月)	10:00～11:30	2周年記念 健康体操、脳トレ★
みどりサロン(緑区区民館)	7/22(金)	13:30～15:00	昔を思い出そう
竜宮サロン(富貴市場公民館)	7/20(水)	13:30～15:30	防災の話等

※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

体操サロン



～体操を通じて、楽しく健康づくり～



■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)	7/7・21(木)	10:00～11:00	無料	ボール、マット等を使った体操、運動
下門会場(下門区公民館)	7/7・14・21・28(木)	13:30～14:30		

※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