

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)	1/17(火)	13:30～15:30	新春初笑い、新舞踊等
玉貴サロン(玉貴老人憩の家)	1/12(木)	13:30～15:00	民謡、尺八と三味線の演奏
	1/26(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)	1/11(水)	10:00～15:00	お正月遊び、ハーモニカ演奏
	1/25(水)		笑いヨガ、押し花
馬場サロン(砂川会館)	1/5(木)	9:30～11:15	しゃべり場
	1/19(木)	10:00～15:30	新年会(かくし芸大会)
富貴サロン(富貴公民館)	1/10(火)	13:30～15:30	新年の集い、津軽三味線★
東大高サロン(東大高公民館)	1/10(火)	13:30～15:30	かくし芸大会★
北山サロン(くすのきの里/高齢者交流センター)	1/16(月)	10:00～15:00	御茶席、琴と尺八の演奏
下門八幡さわやかサロン (下門区公民館)	1/9(祝)	10:00～11:30	日本舞踊★
	1/11(水)		板山万歳★
	1/13(金)		女声コーラス★
小迎サロン(小迎公民館)	1/17(火)	10:00～11:30	津軽三味線
中山ふれあいサロン(中山公民館)	1/6(金)	10:00～11:40	ふれあい広場
	1/20(金)		新春歌謡ショー、 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)	1/23(月)	10:00～11:30	健康体操、脳トレ等
みどりサロン(緑区区民館)	1/27(金)	13:30～15:00	寸劇(消費者被害予防) オカリナ演奏
竜宮サロン(富貴市場公民館)	1/18(水)	13:30～15:30	お笑いサックス演奏

※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願いします
 ※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)	1/19(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)	1/12・19・26(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