

# 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)	4/18(火)	13:30～15:30	春祭り、手品、ピンポンラリー
玉貴サロン(玉貴老人憩の家)	4/13(木)	13:30～15:00	津軽三味線
	4/27(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)	4/12(水)	お休み	
	4/26(水)	10:00～15:00	物作り
馬場サロン(砂川会館)	4/6(木)	9:30～11:15	しゃべり場
	4/20(木)	10:00～15:30	さくらまつり(三味線、ハーモニカ演奏等)
富貴サロン(富貴公民館)	4/4(火)	13:30～15:30	ゲーム大会等
東大高サロン(東大高公民館)	4/11(火)	13:30～15:30	健康講話、健康相談等
北山サロン(くすのきの里/高齢者交流センター)	4/17(月)	10:00～15:00	防災のお話、長唄
下門八幡さわやかサロン (下門区公民館)	4/3(月)	10:00～11:30	歌謡ショー
	4/5(水)		お花見
	4/7(金)	お休み	
小迎サロン(小迎公民館)	4/18(火)	10:00～11:30	昔を思い出そう
中山ふれあいサロン(中山公民館)	4/7(金)	10:00～11:40	ふれあい広場
	4/21(金)		カラオケ 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)	4/24(月)	10:00～11:30	健康体操、脳トレ等
みどりサロン(緑区区民館)	4/28(金)	13:30～15:00	一周年記念式典、バンド演奏★
竜宮サロン(富貴市場公民館)	4/19(水)	13:30～15:30	交通安全の話、笑いヨガ

※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)	4/20(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)	4/6・13・20・27(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