



～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)	8/15(火)	13:30～15:30	サロンまつり、空手演武等★
玉貫サロン(玉貫老人憩の家)	8/10(木)	お休み	
	8/24(木)	13:30～15:00	健康講話、健康相談
上ヶいきいきサロン(上ヶ公民館)	8/9(水)	10:00～15:00	夏まつり、人形劇★
	8/23(水)		大学生による漫才、落語
馬場サロン(砂川会館)	8/3(木)	9:30～11:15	しゃべり場
	8/17(木)	10:00～15:30	ゲーム、防犯・交通安全教室
富貴サロン(富貴公民館)	8/1(火)	13:30～15:30	盆踊り
東大高サロン(東大高公民館)	8/8(火)	13:30～15:30	歯の健康講話、寸劇(消費者被害予防)
北山サロン(くすのきの里/高齢者交流センター)	8/21(月)	お休み	
下門八幡さわやかサロン (下門区公民館)	8/7(月)	10:00～11:30	ベリーダンス
	8/9(水)		篠笛で楽しむ叙情歌
	8/11(祝)		ビンゴ大会
小迎サロン(小迎公民館)	8/15(火)	10:00～11:30	日本舞踊
中山ふれあいサロン(中山公民館)	8/4(金)	10:00～11:40	ふれあい広場
	8/18(金)		夏まつり
市場神宮さらくサロン(市場公民館)	8/28(月)	10:00～11:30	健康体操、脳トレ等
みどりサロン(緑区区民館)	8/25(金)	13:30～15:00	大正琴
竜宮サロン(富貴市場公民館)	8/16(水)	13:30～15:30	子ども囃子、盆踊り

※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
玉貫会場(玉貫老人憩の家)	8/3・17・31(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)	8/3・10・17・24・31(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