



～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)

■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)	3/20(火)	13:30～15:30	アコーディオン演奏
玉貴サロン(玉貴老人憩の家)	3/8(木)	13:30～15:00	ビンゴゲーム
	3/22(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)	3/14(水)	10:00～15:00	押し花、体操、脳トレ
	3/28(水)	お休み	
馬場サロン(砂川会館)	3/1(木)	9:30～11:15	しゃべり場
	3/15(木)	10:00～15:30	アコーディオン演奏
富貴サロン(富貴公民館)	3/6(火)	13:30～15:30	かくし芸大会
東大高サロン(東大高公民館)	3/13(火)	13:30～15:30	手品
北山サロン(くすのきの里/高齢者交流センター)	3/19(月)	10:00～15:00	歌謡ショー、カラオケ
下門八幡さわやかサロン (下門区公民館)	3/5(月)	10:00～11:30	ベリーダンス
	3/7(水)		漢字の話
	3/9(金)		銭太鼓演舞
小迎サロン(小迎公民館)	3/20(火)	10:00～11:30	カラオケ
中山ふれあいサロン(中山公民館)	3/2(金)	10:00～11:40	ふれあい広場
	3/16(金)		ミニ運動会、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)	3/26(月)	10:00～11:30	健康体操、脳トレ等
みどりサロン(緑区区民館)	3/23(金)	13:30～15:00	オカリナ演奏
竜宮サロン(富貴市場公民館)	3/21(祝)	13:30～15:30	ゲーム大会

※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)	3/1・15・29(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)	3/1・8・15・22・29(木)	13:30～14:30		
富貴会場(富貴公民館)	3/8・22(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