



～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)	4/17(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)	4/12(木)	13:30～15:00	津軽三味線
	4/26(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) ※開催時間が変更になりました(H30.4～)	4/11(水)	お休み	
	4/25(水)	10:00～11:45	物作り
馬場サロン(砂川会館)	4/5(木)	9:30～11:15	しゃべり場
	4/19(木)	10:00～15:30	さくらまつり、銭太鼓、紙芝居
富貴サロン(富貴公民館)	4/3(火)	13:30～15:30	春の花飾り、小物作り等
東大高サロン(東大高公民館)	4/10(火)	13:30～15:30	ゲーム、脳トレ、簡単な盆栽作り
北山サロン(くすのきの里/高齢者交流センター)	4/16(月)	10:00～15:00	みんなで唄おう、ウクレレ演奏等
下門八幡さわやかサロン (下門区公民館)	4/2(月)	10:00～11:30	和太鼓演奏
	4/4(水)		講談・川柳
	4/6(金)		お花見
小迎サロン(小迎公民館)	4/17(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)	4/6(金)	10:00～11:40	ふれあい広場
	4/20(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)	4/23(月)	10:00～11:30	健康体操、脳トレ等
みどりサロン(緑区区民館)	4/27(金)	13:30～15:00	玉すだれ観賞・体験★
竜宮サロン(富貴市場公民館)	4/18(水)	13:30～15:30	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)	4/5・19(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)	4/5・12・19・26(木)	13:30～14:30		
富貴会場(富貴公民館)	4/12・26(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